

CARTE DE RETETE

Multicooker HE-7001



Dragi utilizatori ai multicooker-ului,

Speram ca rețetele prezentate să vă ajute să descoperiți versatilitatea gătirii cu multicooker-ul Myria!

Sistemul de încălzire 3D are avantajul unui control perfect al temperaturii și garantează rezultate perfecte de fiecare dată.

Rețetele prezentate reprezintă doar câteva variante din nenumăratele posibilități de folosire a acestui aparat.

Vă încurajăm ca după primele încercări să cautați și alte rețete la multicooker din bucătăria internațională sau, de ce nu, să adaptați rețetele dumneavoastră favorite!

POFTA BUNA!

Tocana de vita



Ingrediente: 1kg carne de vita (macra), 5 linguri de ulei, 4 linguri de pasta de tomate, 2 lingurite boia, 2 cepe, 3 catei de usturoi, 1 buc radacina de pastarnac, 1 ardei, 3 morcovi, 3 cartofi medii, 1 legatura patrunjel, 4 linguri sos dulce-acrisor, sare, piper, foi de dafin

Preparare: Carnea se taie in cuburi mari si se marineaza timp de 20 de minute in sosul dulce-acrisor amestecat cu boia. Ceapa se toaca marunt. Ardeiul, morcovii si pastarnacul se taie Julien. Usturoiul se zdrobeste cu presa, iar cartofii se taie cuburi.

Carnea se pune in vas impreuna cu sosul, uleiul si ceapa si se prajeste timp de 30 de min folosind programul "Carne prajita". Dupa semnalul sonor, amestecati carnea si ceapa si adaugati restul legumelor taiate si condimentele si mai lasati la gatit inca 30 de min pe acelasi program "Carne prajita". La finalizarea prepararii, se toaca marunt patrunjelul si se adauga peste tocana servita pe platouri.

Pui cu ciuperci si sos de mustar



Ingrediente: 2 buc intregi piept de pui, 50 ml ulei, 250 g smantana, 400 g ciuperci, 3 catei de usturoi, 1 lingura mustar, 1.5 linguri boabe de mustar, sare, piper, boia, tarhon pentru decor

Preparare: Carnea se taie bucati, se bate usor cu ciocanul de snitele si se condimenteaza cu sare, piper si usturoiul zdrobit. Ciupercile se taie bucati.

Puneti in vas carnea cu ulei si lasati-o la prajit 20 min in modul "Carne prajita", intorcand bucatile pe partea cealalta la jumatatea timpului. Dupa aceea adaugati ciupercile si setati inca 10min folosind acelasi program. Amestecati smantana cu mustar, boabe de mustar si condimente si adaugati in vas dupa semnalul sonor. Lasati la gatit 40 min folosind programul "Tocana". Dupa finalizarea prepararii, bucatile de carne se asaza pe platouri, se toarna deasupra sos si ciuperci si se presara cu tarhon.

Snitel de porc



Ingrediente: 4 felii de carne de porc fara os, 100 g faina, 100 g pesmet, 1 ou, 50 ml ulei, sare, piper

Preparare: Feliile de carne se bat cu ciocanul de snitele pana ajung la o grosime de 3-6mm. Oul se bate, faina se amesteca cu sare si piper.

Se pune uleiul in vas si se seteaza programul "Prajire", timp de 25 min. Dupa 5 min, se adauga in vas 2 felii de carne ce au fost trecute prin faina, ou batut si pesmet, in aceasta ordine. Se prajesc cate 5 min pe fiecare parte, apoi se adauga celelalte 2 felii si se procedeaza la fel. Se servesc impreuna cu salata sau alte garnituri dupa preferinte.

Sarmalute în foi de varza



Ingrediente: 1kg carne tocata amestec vita si porc, 1 varza murata, 150g orez, 2 cepe medii, 100 ml pasta de tomate, 50 ml ulei, 1 legatura marar, frunze de dafin, cimbru, boia dulce, sare, piper, apa

Preparare: Ceapa se toaca marunt, orezul se spala de mai multe ori. Se indeparteaza nervurile foilor mari de varza. Foile mici de varza si mararul se toaca marunt.

Se seteaza aparatul pe programul "Prajire", timp 5 min. Se pune uleiul, se adauga ceapa, iar dupa 3 min se pune si orezul. Dupa ce compozitia se raceste, se adauga carnea tocata, mararul, cimbru, boia, piper si putina sare (tineti cont cat de sarata este varza). Cu aceasta compozitie se umplu foile de varza si se ruleaza in forma de sarmale.

Pe fundul vasului se aseaza un strat de varza tocata, apoi sarmale, iar deasupra inca un strat de varza tocata, pasta de tomate si foile de dafin. Se adauga apa pana depaseste cu 1 cm sarmalele. Se seteaza programul "Fierbere", timp 2 ore. Dupa ce sunt gata, sarmalutele se servesc cu mamaliguta, smantana si ardei iute.

Cordon bleu



Ingrediente: 1 buc intreaga de piept de pui, 100g sunca de Praga, 100g cascaval feliat, 2 oua, 100g faina, 100g pesmet, 50ml ulei, sare, piper

Preparare: Pieptul de pui se imparte in 4 fileuri care se bat cu ciocanul de snitele si se condimenteaza cu sare si piper. Pe fiecare fileu se asaza o felie de sunca si o felie de cascaval care se impaturesc. Fileul se pliaza, se da prin faina, ou batut si pesmet.

Se pune uleiul in vas si se seteaza programul "Prajire", timp de 35 min. Dupa 5 min, se adauga in vas 2 fileuri. Se prajesc cate 7 min pe fiecare parte, apoi se adauga celelalte 2 fileuri si se procedeaza la fel. Se servesc cu garniture de legume sau salata.

Legume la aburi



Ingrediente: 300g broccoli, 5-6 morcovi medii, 1 dovlecel verde mic, 250g fasole verde, 1 ardei gras rosu sau galben, 300g apa, verdeata, sare, 100g smantana, zeama de lamaie

Preparare: Broccoli se rupe in buchetele, dovlecelul se taie runde, iar fasolea, ardeiul si morcovii se taie bucati. Legumele se asaza in vasul special pentru gatit la aburi.

In vas se toarna apa si se alege programul "Legume", timp 25 min. Se asaza si vasul cu legume deasupra si se inchide capacul. Dupa semnalul sonor, legumele sunt gata. Se face un sos din smantana, sare, verdeata tocata marunt si cateva picaturi de zeama de lamaie. Se adauga sosul peste legumele asezate pe platou si se servesc.

Atentie: In cazul cand gatiti la aburi sau in modul "Tocana" este recomandat sa fiti pozitionat in lateralul aparatului cand deschideti capacul. Inauntrul multicooker-ului se creeaza presiune ridicata si aburii se vor ridica cu putere.

Tocana de legume



Ingrediente: 3 linguri de ulei, 1 ardei rosu, 1 ardei galben, 2 cartofi mari, 2 morcovi, 1 vanata mica, 1 ceapa, 3 catei usturoi, 1 cana bulion, sare, piper, foi de dafin, verdeata proaspata

Preparare: Ardeii si vanata se taie in 4, apoi se feliaza. Cartofii se taie cubulete, morcovii runde, iar ceapa si usturoiul se toaca marunt.

In vasul de gatit se pune uleiul, apoi se lasa 5 min la prajit ceapa pe programul "Prajire". Se adauga restul legumelor pregatite ca mai sus, bulionul, sare si piper si se alege programul "Tocana", timp de 35 min. Cand este gata, se presara verdeata tocata marunt si se serveste.

Ardei umpluti




Ingrediente: 8 ardei grasi potriviti, 300g carne tocata amestec, 4 linguri ulei, 1 pahar de orez, 2 morcovi, 3 linguri pasta de tomate, 1 ceapa, 3 catei de usturoi, sare, piper, patrunjel

Preparare: Se taie capacel la fiecare ardei si se scot semintele si nervurile din interior. Morcovii se taie cubulete, ceapa, usturoiul si verdeata se toaca marunt.

Se pune uleiul in vasul de gatit impreuna cu ceapa si morcovii si se alege programul "Prajire", timp 20 de min. Dupa 5 min, se adauga carnea si se sareaza, dupa alte 7 minute se adauga 2 linguri pasta de tomate, usturoiul, orezul si un pahar de apa. Cand e gata amestecul se adauga jumătate din patrunjelul tocat si se muta in alt vas sa se raceasca. In vasul multicooker-ului se asaza vertical ardeii, umpluti cu compozitia preparata si deasupra fiecaruia se pune capacelul taiat. Se adauga apa pana acopera ardeii pe jumătate, 1 lingura pasta de tomate, sare si piper si se pune la fiert pe programul "Tocana", timp de 40 de min. Cand sunt gata, se servesc cu patrunjel verde tocat si, dupa preferinte, smantana.


Ciorba de perisoare

	<p>Ingrediente: 250g carne tocata, 4 linguri orez, 1 ou, 1 ceapa, 1 morcov mare, 1 radacina pastarnac, 300ml bors (sau ½ plic bors praf), 2 linguri pasta de tomate, leustean, sare, piper, cimbru uscat</p>
---	---

Preparare: Ceapa se toaca marunt, morcovul si pastarnacul se taie rondoale. Carnea se amesteca bine cu orez, ou, sare, piper si un praf de cimbru si apoi se formeaza cu mana perisoare mici. Leusteanul se toaca marunt.

In vasul de gatit se pun legumele si 2L de apa, pe programul "Tocana", timp 45 min. Dupa 15 min se adauga perisoarele, iar dupa alte 20 de min se adauga pasta de tomate si borsul. Cand este gata, se adauga leusteanul tocat. Se poate servi cu smantana si ardei iute.

Iaurt

	<p>Ingrediente: 1L lapte, 100 ml iaurt; dupa preferinta – fructe, seminte</p>
---	--

Preparare: Laptele la temperatura camerei se adauga in vasul de gatit impreuna cu iaurtul si se porneste programul "Iaurt". Daca doriti sa preparati iaurt cu fructe sau seminte, adaugati-le cu 30 de min inainte de terminarea programului.