



Instant

Instant Vortex & Instant Pot

35

Egészséges, ízletes
bevált receptek

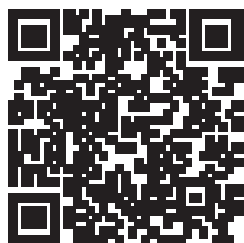


Üdvözöljük!

Látogasson el a www.topjuicers.hu weboldalra még több receptért.



Csatlakozzon a Facebook-on a Topjuicers közösségünkhöz még több ötletért és receptért.



Instant Pot

Instant

VORTEX™



INFO@TOPJUCERS.HU



06-20-235-7768

1238 Budapest, Grassalkovich Ut. 40



Tartalomjegyzék

Instant Vortex

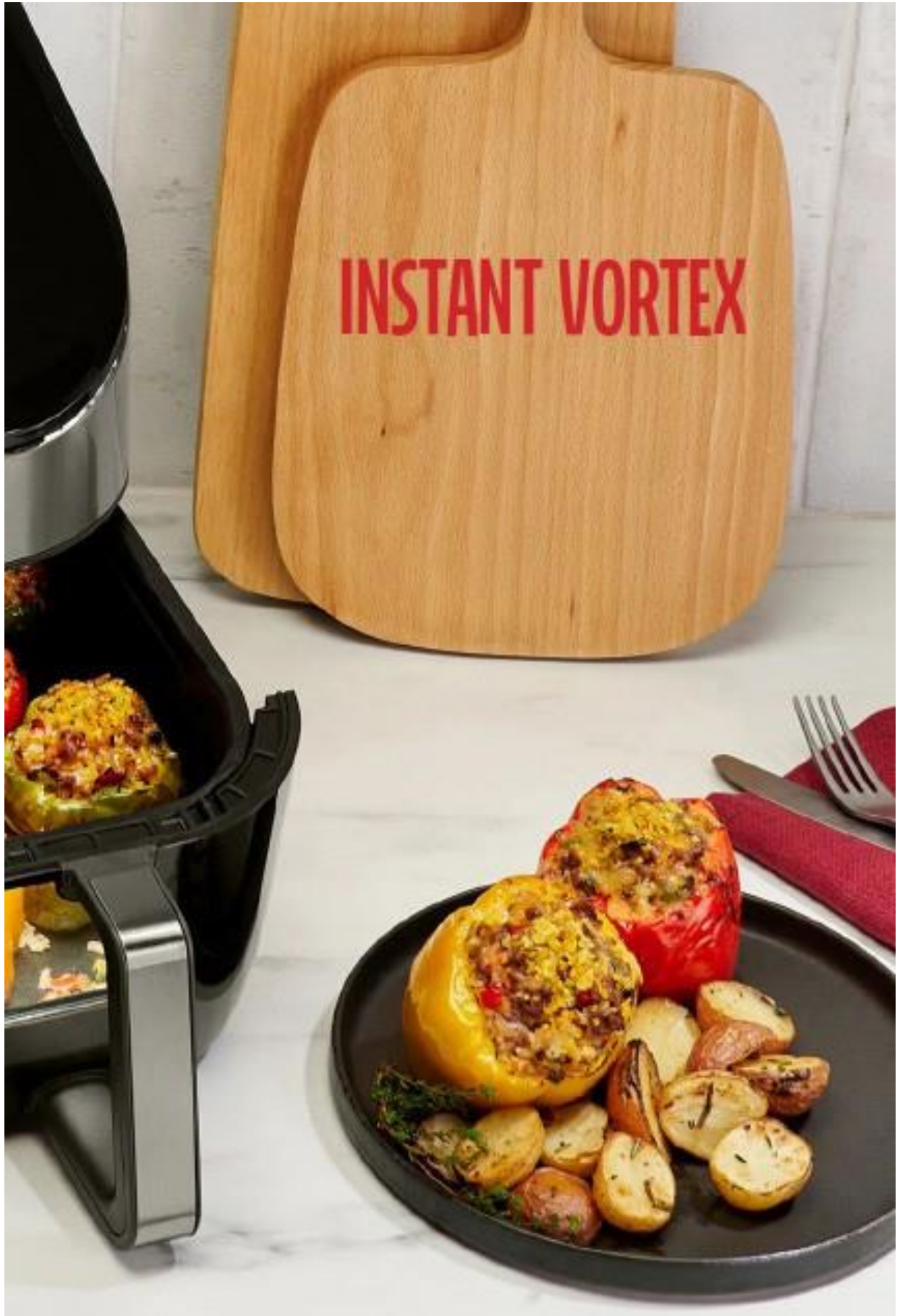
Omlett zöldséggel és sajttal.....	7
Rántott almaszeletek.....	9
Házi készítésű sertéshús.....	11
Marha steak kaporral.....	13
Panírozott sertésszelet.....	15
Sörben sült kolbász.....	17
Töltött paprika.....	19
Gombával töltött kosárhák.....	21
Penne tészta sült paprikával.....	23
Parmezános cukkini rudacskák.....	25
Túrós fánk.....	27
Élesztős tészta morzsával.....	29
Sült laposhal spárgával.....	31
Vajas tekercs.....	33
Ropogós penne.....	35
Kecskesajtos céklás pite.....	37
Tonhal vágott burgonyával.....	39

Instant Pot

Káposzta leves.....	43
Töltött tojás gombával.....	45
Burgonya és póréhagyma krémleves.....	47
Paradicsom és paprika krémleves.....	49
Curry csirkével és burgonyával.....	51
Spenótos süttőkös rizs.....	53
Paradicsomkrém lencsével.....	55
Babfőzelék.....	57
Spenótos sufflé sajttal.....	59
Szaftos egész csirke.....	61
Tojásos halkrém.....	63
Omlós pulykacomb.....	65
Buffalo csirkeszárnyak.....	67
Házi túró készítése.....	69
Töltött káposzta.....	71
Köles puding.....	73
Pacal leves.....	75
Gomba leves.....	77



INSTANT VORTEX





Omlett zöldséggel és sajttal



2 adag



15 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 3 tojás
- fél paprika
- egy közepes hagymának a fele
- kisebb cukkini
- egy evőkanál apróra vágott petrezselyem
- egy evőkanál reszelt sajt pl. parmezán
- só és bors ízlés szerint
- egy teáskanál olívaolaj

Elkészítési mód:

1. Verjük fel a tojásokat egy tálba. A paprikát, hagymát és a cukkinit apró kockákra vágjuk. A tojáskeverékhez hozzáadjuk a zöldségeket, petrezselymet és a sajtot majd sózzuk, borsozzuk.
2. Egy kb. 21 cm átmérőjű tortaformát vagy sütőformát kenjünk ki olívaolajjal, majd öntsük bele a tojásos keveréket.
3. Süssük Air Fry módban 180 fokon 7-9 percig, amíg az omlett megszilárdul.

Tálalás:

Kenyér, kedvenc sajt, zöldségek.



Rántott almaszeletek



2 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 2 alma
- 2 tojás
- 150g natúr joghurt
- 1/2 csésze búzaliszt vagy tönkölyliszt
- fél teáskanál sütőpor
- egy teáskanál vaníliás cukor
- csipet só
- olaj a permetezéshez

Elkészítési mód:

1. A gyümölcsöt megmossuk, meghámozzuk, kimagozzuk és karikákra vágjuk.
2. A tojásokat mixerrel vagy habverővel habosra verjük. Adjuk hozzá a joghurtot, a lisztet, a sütőport, a cukrot és a sót. Jól elkeverjük.
3. A készülékben lévő rácsot béleljük ki sütőpapírral. Az almaszeleteket mártjuk bele a tésztába és tesszük a papírra. Enyhén permetezzük be őket olajjal.
4. Süssük Air Fry módban 180 fokon 10 percig, 6 perc sütés után fordítsuk meg az almákat.

Tálalás:

Enyhén porcukrozzuk.



Házi készítésű sertéshús



8 adag



1 óra 30 perc



Közepes

Hozzávalók:

- 1kg sertés karaj
- 1 teáskanál fokhagymapor
- 1 teáskanál mustár
- 1 teáskanál citromlé
- 1 teáskanál só
- fél teáskanál őrölt fekete bors
- 1 evőkanál olívaolaj

Elkészítési mód:

1. Egy tálban keverjük össze a fűszereket az olívaolajjal, majd kenjük rá a húsrá. Helyezzük a húst egy edénybe, fedjük le és tegyük a hűtőszekrénybe pácolódni néhány órára, akár egész éjszakára.
2. Süssük a húst a sütőkosár rácsán 15 percig 190 fokon. Folytassuk a sütést 25 percig 130 fokon és 25 percig 160 fokon. Minden sütési fázis felénél fordítsuk meg a húst.
3. Nyissuk ki a készülék ajtaját és hagyjuk a húst benne kihűlésig.

Tálalás:

Kenyér, sajt, apróra vágott zöldségek.



Marha steak kaporral



4 adag



25 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 2 marha steak, 3 cm vastag (egyenként 200g)
- 1 teáskanál szárított rozmaring
- 1 teáskanál fokhagymapor
- 20g puha vaj
- 1 teáskanál apróra vágott kapor
- só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- olívaolaj a csepegtetéshez

Elkészítési mód:

1. Sütés előtt fél órával vegyük ki a húst a hűtőből. Papírtörővel szárítsuk meg, morzsolt rozmaringgal ízesítsük. Adjunk hozzá fél teáskanál fokhagymaport és ízlés szerint borsot. Dörzsöljük be a steakeket a fűszerekkel. Minden oldalát locsoljuk meg olívaolajjal.

2. Melegítsük elő a készüléket 200 fokos hőmérsékletre. Helyezzük a húst a rácsra. Süssük Air Fry módban körülbelül 10 percig ha rare steaket szeretnénk, adjuk hozzá meg két percet ha medium reare steake kívánunk, vagy 4 percet ha well done steaket szeretnénk.

3. A vaját a maradék fokhagymával és az apróra vágott kaporral keverjük össze villával.

Tálalás:

Káposzta saláta vagy saláta vinaigrette szósszal, édesburgonya krupmlival (Air Fry módban 180 fokon 15 percig sütve).



25. BANIEROWANE KOTLETY SCHABOWE

Panírozott sertésszelet



4 adag



25 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 4 szelet sertéskaraj, 2 cm vastag
- 1/2 csésze liszt
- 1 tojás
- fél csésze zsemlemorzsa
- só és bors ízlés szerint
- olaj a permetezéshez

Elkészítési mód:

1. A megtisztított karaj szeleteket klopfolóval lapos szeletekre klopfoljuk, sózzuk, borsozzuk.
2. A lisztet egy tányérba öntjük. Egy tálba ütünk egy tojást és villával felverjük. Tegyük bele egy csipet sót. Egy másik tányérra öntjük a zsemlemorzsát.
3. A szeleteket lisztbe forgatjuk, majd belemartjuk a tojásba, lecsepegtetjük aztán beleforgatjuk a zsemlemorzsába is.
4. Tegyük a szeleteket a rácsra a készülék kosarába, és permetezzük be olajjal. 180 fokon 15 percig sütjük. 10 perc sütés után fordítsuk meg a szeleteket, és ismét permetezzük be olajjal.

Tálalás:

Burgonya, sült zöldség rudak.



Sörben sült kolbász



4 adag



40 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 2 nagy hagyma
- 2 evőkanál olaj
- 4 db kolbász
- 2 teáskanál mustár
- 1/4 bögre sör
- olaj a permetezéshez
- 1 evőkanál folyékony méz
- 1 csipet csípős paprika por
- 1 teáskanál szárított majoranna

Elkészítési mód:

1. A hagymát szeletekre vágjuk, a készülék kosarába tesszük, és olajjal meglocsoljuk. Süssük Air Fry módban 160 fokon 10 percre.
2. Kisebb vágásokat ejtünk a kolbászon. A sört összekeverjük a mustárral, mézzel és a borssal.
3. A megsült hagyma felét tegyük félre. A kolbászokat az edényben maradt hagymára helyezzük, felöntjük a sörrel és a mustáros szósszal, majd megszórjuk majorannával, aztán helyezzük rá a maradék hagymát.
4. Folytassuk a sütést Air Fry módban 20 percre 170 fokon.

Tálalás:

Kenyérrel fogyasszuk.



Töltött paprika



4 adag



35 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 4 paprika
- 100g fehér főttlen rizs
- egy kisebb hagyma
- 3 nagy gomba
- 2 gerezd fokhagyma
- 300g darált pulykahús
- 300ml paradicsom szósz
- fél konzerv kukorica
- 2-3 evőkanál apróra vágott petrezselyem
- 4 evőkanál reszelt parmezán
- 1 teáskanál só, őrölt bors, édespaprika és ízlés szerint fűszernövénykeverék
- egy csipet csipős paprika
- olívaolaj permetezéshez
- fél konzerv kukorica

Elkészítési mód:

1. A paprikák belsejét kivágjuk, és megmossuk. A rizst megfőzzük és hagyjuk kihűlni.
2. A hagymát, a gombát és a fokhagymát apróra vágjuk, és beletesszük a készülék kosarába. Süssük Air Fry módban 150 fokon 3 percig. Hozzáadjuk a húst és további 6 percig sütjük, 2 percenként megkavarva.
3. Aikor a hús kész van egy nagyobb tálba keverjük össze a szószt, a sült zöldségeket és a rizst, majd adjuk hozzá a kukoricát, a petrezselymet, a reszelt parmezánt és a fűszereket. Az így kapott töltelékkel megtöltjük a paprikákat.
4. Tegyük a paprikákat a készülék kosarába. Süssük Air Fry üzemmódban 12 percig 160 fokon. Szórjuk meg a tetejét sajttal, és süssük további 3 percig. Tálalás előtt szórjuk meg a paprikákat petrezselyemmel.

Tálalás:

Kenyérrel fogyasszuk.



Gombával töltött kosárkák



12 darab



35 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 lap leveles tészta
- olaj a formák kikenéséhez
- 250g gomba
- 1 közepes hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál vaj a sütéshez
- só és bors ízlés szerint
- 100g reszelt mozzarella

Elkészítési mód:

1. A leveles tésztát kb. 10 cm-es négyzetekre vágjuk, és az előre olajjal kikent muffinformákba helyezzük. Nyomkodjuk a tésztát a formákba, az alját súlyozzuk meg szárazbabbal vagy borsóval. Süssük őket 10 percig légkeveréses sütőben 180 °C-on.
2. A gombát nagyobb kockákra vágjuk, a hagymát és a fokhagymát viszont apróbb darabokra. A vajban 5-6 percig pirítsuk, sózzuk, borsozzuk.
3. Ha a leveles tésztakosárkák megsültek, távolítsuk el a magokat, majd töltsük meg a tészta helyét a töltelékkel, és szórjuk meg mozzarellával. Air Fry üzemmódban 180°C-on 3-5 percig sütjük, amíg a sajt megpirul.

Tálalás:

Szórjuk meg a kosárkákat snidlinggel.



Penne tészta sült paprikával



3 adag



40 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 3 nagy piros paprika
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 nagy hagyma
- fél teáskanál só
- fél teáskanál frissen őrölt fekete bors.
- 1 csipet szárított kakukkfű
- 300g penne tészta

Elkészítési mód:

1. Vágjuk félbe a megmosott paprikákat, és távolítsuk el a magokat. Enyhén meglocsoljuk az olívaolaj felével, és a fokhagyma gerezddel együtt légkeveréses sütőben 160 °C-on 20 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni.

2. A hagymát vágjuk nagy kockákra. Egyenletesen locsoljuk meg a maradék olívaolajjal, és süssük Air Fry üzemmódban 10 percig 160°C-on.

3. Távolítsuk el a sült paprikák héját. Tegyük át a hozzávalókat egy lábosba, adjuk hozzá a hagymát, fokhagymát és a fűszereket. Turmixoljuk sima krémmé.

4. Főzzük meg a tésztát. Öntsük a mártást a lábosba, forraljuk fel, és keverjük össze a lecsepegtetett tésztával.

5. Tányérba tesszük, megszórjuk parmezán sajttal és borssal. Az elkészítés után azonnal tálaljuk.

Tálalás:

Tányérba tesszük, megszórjuk parmezán sajttal és borssal. Az elkészítés után azonnal tálaljuk.



Parmezános cukkini rudacskák



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 nagy vagy 2 kisebb cukkini
- $\frac{1}{3}$ csésze búzaliszt
- 1 nagy tojás
- 2 evőkanál tej
- 1 teáskanál zöldfűszerkeverék
- fél csésze zsemlemorzsa
- 6 kanál reszelt parmezán sajt
- fél teáskanál fokhagyma por
- 1 csipet csípős paprikapor
- 1 csipet só
- olaj a permetezéshez

Elkészítési mód:

1. Vágjuk le a cukkinik végeit, és aztán vágjuk csíkokra.
2. Készítsünk elő 3 tálal. Az elsőbe öntsük bele a lisztet és egy csipet sót. A másodikba üssünk egy tojást, villával keverjük simára a tejjel együtt, majd adjuk hozzá a zöldfűszer keveréket és a paprikát. A harmadikba szórjuk a zsemlemorzsát és a parmezán sajtot.
3. A cukkini szeleteket lisztbe mártjuk, majd egyenként a tojásba, aztán a zsemlemorzsába és a parmezán sajtba. Tegyük a sütőkosár rácsára, és permetezzük be olajjal.
4. Air Fry üzemmódban 190 °C-on 10 per-cig sütjük. Félidőben érdemes megfordítani őket, ha túl gyorsan kezdenek barnulni.

Tálalás:

Paradicsomszósszal tálalhatjuk.



Túrós fánk



12 darab



30 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 500 g túró
- 2 tojás
- 2 evőkanál vaníliás cukor
- 2 evőkanál cukor
- 2 teáskanál sütőpor
- 2 csésze liszt
- 1 csipet só
- olaj a kenéshez

Elkészítési mód:

1. Minden hozzávalót alaposan összegyúrunk egy keverőgéppel, amíg összeáll a tészta.
2. Lisztezzük be a kezünket. A tésztát 12 részre osztjuk, golyókat formálunk belőle, és liszttel meghintjük őket. Béleljük ki a gép kosarát papírral, helyezzük rá a fánkokat. A tetejét kenjük be olajjal.
3. Air Fry üzemmódban 170 °C-on 20 percig sütjük, félidőnél megforgatjuk a fánkokat.

Tálalás:

Porcukorral hintsük be.



Élesztős tészta morzsával



6 adag



1 óra 50 perc



Közepes

Hozzávalók:

Tészta:

- 25g friss élesztő
- fél csésze porcukor
- 320g búzaliszt
- fél csésze langyos tej
- 4 tojássárgája
- 2 teáskanál vaníliás cukor
- 50g olvasztott vaj
- 1 csipet só

Morzsá:

- 30g porcukor
- 30g hideg vaj
- 60g búzaliszt

Elkészítési mód:

1. Egy csészében oldjuk fel az élesztőt egy evőkanál cukorral, egy evőkanál liszttel és a tejjel. Tegyük félre meleg helyre 15 percig.

2. A tojássárgákat a cukorral és a vaníliás cukorral addig verjük, amíg a keverék könnyű és habos nem lesz.

3. Öntsük a lisztet egy tálba, öntsük bele az élesztőt, adjuk hozzá a tojássárgás keveréket a vajat és sőt. Addig gyúrjuk, amíg sima, nem túl sűrű tésztát kapunk. Tegyük félre kelni egy órára. Gyúrjuk össze a morzsa hozzávalóit, és tegyük félre a hűtőbe.

3. Egy 13x25 cm-es tortaformát béleljünk ki sütőpapírral, és tegyük bele a tésztát. Félre tesszük fél órára. Ez idő elteltével díszítsük a tetejét gyümölccsel, és szórjuk meg morzsával.

4. Air Fry üzemmódban 165 °C-on 15 percig sütjük, majd 15 percig 155 °C-on.

Tálalás:

Áfonya vagy más apró gyümölcs, porcukor.



Sült laposhal spárgával



2 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 laposhal filé (kb. 350-400g)
- 1 teáskanál édes paprika
- 1 csipet csípős paprika
- fél teáskanál fokhagymapor
- 1 nagy csokor zöld spárga
- 2 evőkanál reszelt parmezán sajt
- só és bors ízlés szerint
- olaj a permetezéshez
- 4 szelet citrom

Elkészítési mód:

1. A filét megtisztítjuk a csontoktól, 4 darabra vágjuk, édes és csípős paprikával, fokhagymaporral, sóval és borssal fűszerezzük.
2. Melegítsük elő a készüléket Air Fry üzemmódban 185 °C-ra. Helyezzük a halat a készülék kosarában lévő sütőlapra, permetezzük be olívaolajjal, és süssük 8-9 percig.
3. Mossuk meg a spárgát, vágjuk le a szálakat, és tegyük a grillserpenyő kosarába. Szórjuk meg sóval és permetezzük meg olívaolajjal. Süssük 5 percig 200 °C-on. Szórjuk meg parmezán sajttal, és süssük még 2 percig.

Tálalás:

Tálaljuk a halat főtt rizzsel, citromszeletekkel és sült spárgával.



Vajas tekercs



4 adag



2 óra



Könnyű

Hozzávalók:

- 12g friss élesztő
- fél teáskanál cukor
- 70ml langyos víz
- 70ml langyos tej
- 250g búzaliszt
- fél teáskanál só
- 30g puha vaj
- 40g natúr joghurt vagy tejföl
- 1 evőkanál szezámag

Elkészítési mód:

1. Keverjük össze az élesztőt a cukorral, adjuk hozzá a vizet és a tejet. Az így kapott kovászt hagyjuk meleg helyen 15 percig kelni.

2. Tegyük a lisztet és a sót a tálba, adjuk hozzá a vajat, a joghurtot és az élesztőindítót. Gyúrjuk a tésztát kézzel vagy keverőgéppel, amíg már nem tapad a tálhoz. Takarjuk le egy ruhával, és meleg helyen egy órán át kelesztjük.

3. Gyúrjuk át újra a tésztát, és osszuk 4 részre. Formázzunk kerek kifliket, és tegyük egymás mellé egy sütőpapírral bélelt kerek tepsibe. Kenjük meg a kifliket tejjel, és szórjuk meg szezámmaggal. Tegyük félre, hogy ismét 30 percig keljen.

4. Sütőlapon Air Fry üzemmódban 170 °C-on 16 percig sütjük.

Tálalás:

Szórhatunk különböző magokat a tetejére.



Ropogós penne



3 adag



15 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 150-200g főtt tészta
- 40g reszelt parmezán sajt
- 1 teáskanál fokhagymapor
- 1 teáskanál zöldfűszerkeverék
- egy csipet szárított csípős paprika
- olaj a locsoláshoz

Elkészítési mód:

1. Keverjük össze az összes hozzávalót egy tálban úgy, hogy a tésztát egyenletesen bevonják a fűszerek és a sajt.
2. Süssük a légsütő kosarában, 200 °C-on 7-9 percig, és kb. 5 perc után keverjük meg a tésztát. Figyeljük a sütést, a tésztának aranybarnának kell lennie a sütés végére.

Tálalás:

Tálalja a kedvenc mártásával.



Kecskesajtos céklás pite



4 adag



2 óra



Közepes

Hozzávalók:

Tészta:

- 250g tönköly- vagy búzaliszt
- 20g hideg vaj
- 3-4 evőkanál hideg víz
- fél teáskanál só

Töltelék:

- 6 kis cékla
- 200ml 18%-os tejszín
- 3 tojás
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- só és bors ízlés szerint
- 1 vöröshagyma
- 2 teáskanál vaj a sütéshez
- 150g puha kecskesajt

Elkészítési mód:

1. A megmosott és meghámozott céklát tekerjük alufóliába, és 170 °C-on Air Fry üzemmódban süssük egy órán át. Hagyjuk kihűlni, majd hámozzuk meg és szeleteljük fel. Villával ellenőrizzük a puhaságát.

2. Közben gyúrjuk össze a tészta hozzávalóit, és formáljunk belőle golyót.

3. Nyújtsuk ki a tésztát vékonyra, és helyezzük át a formába. Süssük Air Fry üzemmódban 20 percig 170 °C-on. A tésztát a sütésnek ebben a szakaszában szárazbabbal is meg lehet hinteni.

4. Amíg a tészta sül, keverjük össze a tejszínt a tojásokkal. Ízesítsük kakukkfűvel, sóval és borssal. A hagymát felkockázzuk, és vajban puhára pirítjuk.

5. Tegyük a cékla 2/3-át a tortára, adjuk hozzá a hagymát és a reszelt kecskesajtot. Öntsük rá a tejszínes keveréket, és terítsük rá a maradék céklát. Air Fry üzemmódban 170 °C-on 20 percig sütjük.



Tonhal vágott burgonyával



4 adag



30 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 600g burgonya
- 2 konzerv tonhal saját szószban
- 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
- 2 tojás
- körülbelül 5 kanál zsemlemorzsa
- só és bors ízlés szerint
- olaj a hozzávalók bepermetezéséhez

Elkészítési mód:

1. A burgonyát héjában megfőzzük, kihűtjük, meghámozzuk, kinyomkodjuk.
2. Tegyük a lecsepegtetett tonhalat, a burgonyát, a petrezselymet és a felvert tojást egy nagy tálba. Sózzuk és bőven borsozzuk. Keverjük össze őket. Ha túl laza, adjunk hozzá egy kis zsemlemorzsát. Formázzunk a keverékből szeleteket, majd forgassuk bele zsemlemorzsába.
3. Melegítsük elő a sütőt Air Fry üzemmódban 180 °C-ra. Helyezzük a szeleteket a készülék kosarában lévő sütőlapra, permetezzük be olívaolajjal, és süssük 20 percig, majd félidőnél megfordítjuk.

Tálalás:

Fokhagymás és kaporos mártással, csípős chiliszósszal tálaljuk.

INSTANT POT







Káposzta leves



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 1 sárgarépa
- 350g fehér káposzta
- 300g darált csirke vagy sonka
- 1,2 l zöldségalaplé vagy húsleves
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- 1 teáskanál édes paprikapor
- 2 db szegfűbors
- 2 babérlevél
- 50g hosszú szemű rizs (száraz)
- 2-3 evőkanál paradicsompüré
- cukor ízlés szerint (nem kötelező)
- só és bors ízlés szerint
- 2 evőkanál olaj a sütéshez

Elkészítési mód:

1. A hagymát finomra vágjuk, a sárgarépát apró kockákra, a káposztát viszont durvára.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Adjuk hozzá a hagymát, pirítsuk 3-4 percig. Adjuk hozzá a húst, pirítsuk 4 percig, kisebb darabokra törve.
3. Öntsük fel vízzel, spatulával kaparjuk fel az edény alján lévő perzselt részeket. Adjuk hozzá a sárgarépát, a káposztát, a fűszereket, a rizst, majd sózzuk, borsozzuk. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
4. Zárjuk be a készüléket, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásfőzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 5 percre, majd válasszuk a Natural Release (Természetes kioldás) lehetőséget.
5. A készülék hangjelzést ad, amikor befejeződik. Várjunk 5 percet, majd engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiszellőztetés) állásba történő áthelyezésével. Az Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors kioldást (Quick Release) a "Steam Release" (Gőzkioldás) gombra kattintva. Nyissuk ki a fedelet, adjuk hozzá a többi hozzávalót, keverjük meg alaposan. Ízesítsük a levest ízlés szerint sóval, borssal és cukorral, ha szükséges.

Tálalás:

Tálaljuk a káposztalevest bőségesen megszórva petrezselyemmel.



Töltött tojás gombával



2 adag



15 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 4 tojás
- 1 csésze víz
- 150g gomba
- 1 szál újhagyma vagy metélőhagyma
- fél teáskanál sima mustár
- 1-2 evőkanálnyi majonéz
- 2 evőkanál reszelt parmezán sajt
- só és bors ízlés szerint
- 1 evőkanál vaj a sütéshez (20 g)

Elkészítési mód:

1. Öntsünk vizet az Instant Pot készülékbe. Helyezzük a tojásokat a rozsdamentes acélból készült többfunkciós rácsra, és tegyük a készülékbe. Zárjuk le a fedelet, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget. Állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors gőzkieresztés (Quick Release) lehetőséget.
2. A készülék hangjelzést ad, amikor végzett. Engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével.
3. Nyissuk ki a fedelet, óvatosan tegyük át a tojásokat egy hideg vízzel teli tálba. A gombát nagyon apróra kockázzuk vagy reszeljük, az újhagymát is fel kell apróra vágni.
4. Öntsük ki a vizet az edényből, és alaposan csepegtessük le. Tegyük vissza a készülékbe, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a Sauté funkciót. Dobjuk bele a gombát, süssük 5-7 percre, amíg már nem nyers. Ha szükséges, pároljuk el a felesleges vizet. Ízesítsük a gombát ízlés szerint sóval és borssal. Kapcsoljuk ki a Sauté funkciót.
5. Hámozzuk meg a tojásokat, vágjuk hosszában ketté. Tegyük a sárgáját egy tálba, villával összetörjük. Adjuk hozzá az újhagymát, a mustárt, a majonézt, a sajtot, a gombát, sózzuk, borsozzuk, jól keverjük össze.
6. Töltsük meg a tojásfeleket a gombás töltelékkel. Tálalás előtt fél órára hűtőbe tesszük.



Burgonya és póréhagyma krémleves



2 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 4 vékony szelet füstölt szalonna
- póréhagyma fehér része
- 400g hámozott burgonya
- 600ml zöldségalaplé
- ⅓ teáskanál szárított kakukkfű
- ¼ teáskanál őrölt szerecsendió
- 2 db szegfűbors
- 1 babérlevél
- só és bors ízlés szerint
- 80ml 30%-os tejszín
- 2 evőkanál sütőolaj (30g)

Elkészítési mód:

1. Helyezzük a szalonnaszeleteket az Air Fry kosárba. Helyezzük a kosarat a gépbe. Válasszuk ki a légsütés funkciót, állítsuk be a hőmérsékletet 180 fokra, zárjuk le a fedelet. Süssük körülbelül 3-4 percig vagy tovább, amíg ropogósra sül. Tegyük át a ropogós szalonna szeleteket egy tányérra. Ha az Ön Instant Pot modellje nem rendelkezik a légsütés funkcióval, barnítsa meg a szalonna mindkét oldalát egy száraz serpenyőben.
2. Óvatosan vegyük ki a kosarat a készülékből.
3. A burgonyát apró kockákra, a póréhagymát pedig szeletekre vágjuk.
4. Öntsük az olajat az edénybe, kapcsoljuk be a Sauté funkciót. Adjuk hozzá a póréhagymát és a burgonyát, süssük 3 percig. Öntsük fel az alaplével, adjuk hozzá a fűszereket, ízesítsük sóval és borssal. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
5. Zárjuk be a készüléket, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásfőzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 3 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors gőzkieresztés (Quick Release) lehetőséget.
6. A készülék hangjelzést ad, amikor befejeződik. Engedjük ki a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével. Nyissuk ki a fedelet, vegyük ki a babérlevelet és a szegfűborsot, és kissé hűtsük le a levest.
7. Öntsük a tejszínt a leveshez, turmixgéppel keverjük simára a levest, majd melegítsük át.
8. Tálaljuk szalonnaropogtatnivalóval és bőven apróra vágott metélőhagymával körítve.



Paradicsom és paprika krémleves



2 adag



25 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 szál zeller
- fél sárgarépa
- 2 nagy piros paprika
- 1 doboz szeletelt paradicsom (400g)
- 1 csésze zöldségalaplé vagy húsleves
- 1 teáskanál szárított oregánó
- fél teáskanál szárított bazsalikom
- fél teáskanál édes paprikapor
- fél teáskanál granulált fokhagyma
- 80ml 30 %-os tejszín
- só és bors ízlés szerint
- 2 evőkanál olaj (30 g)

Elkészítési mód:

1. A hagymát apróra, a zellert és a sárgarépát vékony szeletekre, a paprikát 2 cm-es kockákra vágjuk.
2. Nyissuk fel az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Dobjuk bele a hagymát, pirítsuk 3-4 percig. Adjuk hozzá a zellert, a sárgarépát és a paprikát, süssük 3 percig. Öntsük hozzá a húslevest, az edény alján lévő perzselési nyomokat kaparjuk fel egy spatulával. Adjuk hozzá a paradicsomot és a fűszereket, keverjük össze. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 3 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes gőzkieresztés (Natural Release) lehetőséget.
4. Amikor befejezte, a készülék hangjelzést ad. Várjunk 5 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget. Nyissuk ki a fedelet.
5. Öntsük a tejszínt az edénybe, turmixgéppel keverjük simára a levest.

Tálalás:

Tálaljuk a paprikakrémet krutonnal, bazsalikommal és reszelt sajttal körítve.



Currys leves csirkével és burgonyával



2 adag



20 perc



Közepes

Hozzávalók:

- 2 gerezd fokhagyma
- egy kis darab chilipaprika
- 1 vöröshagyma
- 2 teáskanál reszelt friss gyömbér
- 250g csirkemell
- 2 teáskanál reszelt friss gyömbér
- 1 piros paprika
- fél zöldpaprika
- fél sárga paprika
- 350g hámozott burgonya
- 1 csésze zöldségalaplé vagy húslé
- 1-2 teáskanál currypor, ízlés szerint
- 100g fagyasztott borsó
- 1 kanál paradicsompüré
- 1-2 evőkanál szójaszós ízlés szerint
- cukor ízlés szerint (nem kötelező)
- 2 evőkanál sütóolaj (30g)

Elkészítési mód:

1. A fokhagymát a chilit, és a hagymát apróra vágjuk, majd a csirkét csíkokra szeleteljük. A paprikát és a burgonyát 2,5 cm-es kockákra vágjuk.
2. Nyissuk fel az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Beledobjuk a hagymát, 3-4 percig pirítjuk. Adjuk hozzá a fokhagymát, a chilit, a csirkét, a gyömbért és a burgonyát, majd süssük 3 percig. Öntsük fel a húslével, a fazék alján lévő perzselésnyomokat kaparjuk fel egy spatulával. Adjuk hozzá a curryport és keverjük jól össze. Szórjuk meg a tetejét paprikával és borsóval. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 3 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot jelzést ad ki. Várjunk 2 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (szellőztető) állásba történő áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget).
5. Nyissuk ki a fedelet, adjuk hozzá a sűrítményt, a kókusztejet, ízlés szerint tegyünk hozzá szójaszószt és cukrot, majd keverjük össze.

Tálalás:

Tálaljuk kenyérrel vagy ropogóssal.



Spenótos sütőtökös rizs



2 adag



30 perc



Átlagos

Hozzávalók:

- 1 csésze hosszú szemű rizs
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- egy kis darab gyömbér
- 1 kis chilipaprika
- 1 hagyma
- 200g hámozott sütőtök
- ¼ teáskanál őrölt kurkuma
- ¼ teáskanál őrölt római kömény
- ¼ teáskanál őrölt koriander
- 1 és ¼ csésze zöldségalaplé
- 3 evőkanál aszalt áfonya vagy szultána
- 2 marék friss spenót, apróra vágva
- 20g vaj
- só és bors
- 2 evőkanál sütőolaj (30g)

Tálalás:

Elkészítési mód:

1. Öblítsük le a rizst egy szitán folyó víz alatt. A fokhagymát, a gyömbért és a chilit apróra vágjuk. Vágjuk a hagymát kisebb kockákra, a sütőtököt pedig nagyobb kockákra.
2. Nyissuk fel az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Dobjuk bele a hagymát, pirítsuk 3-4 percre. Adjuk hozzá a fokhagymát, a chilit, a gyömbért, az őrölt fűszereket, és pirítsuk 30 másodpercig. Öntsük bele a rizst, pirítsuk 1 percre. Öntsük hozzá az alaplé, egy spatula segítségével kaparjuk fel az edény alján lévő perzselési nyomokat. Szórjuk meg a tetejét sütőtökkel és áfonyával. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modell esetében válasszuk a természetes nyomáskiesztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Várjunk 5 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (szellőztető) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget).
5. Nyissuk ki a fedelet, adjuk hozzá a spenótot, a vajat, fűszerezzük sóval és borssal, keverjük össze a tartalmat, zárjuk le a fedelet, és várjunk 5 percet (ne kapcsoljuk vissza a készüléket).

Tálalás előtt szórjuk meg morzsolt fetával és dióval.



Paradicsomkrém lencsével



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 1 nagy sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 l zöldségalaplé
- 400g szeletelt paradicsom
- 50g zöld lencse (szárazbab)
- 50g árpagríz (száraz gabona)
- 2 babérlevél
- 1 teáskanál szárított vörös chubrique
- só és bors ízlés szerint
- 1 evőkanál sütőolaj (15g)

Elkészítési mód:

1. A hagymát felkockázzuk, a sárgarépát vékonyan felszeleteljük, a fokhagymát finomra vágjuk.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Dobjuk bele a hagymát, pirítsuk 3-4 percig. Adjuk hozzá a sárgarépát és a fokhagymát, pirítsuk 2 percig. Öntsük fel a húslevessel, a perzselődés nyomát kaparjuk fel egy spatulával. Adjuk hozzá a paradicsomot, a lencsét, a búzadarát, a fűszerpaprikát, a babérlevelet. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad ki. Várjunk 5 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiszellőztetés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válassza a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget).
5. Nyissuk ki a fedelet, fűszerezzük a levest sóval és borssal.

Tálalás:

Tálaljuk a levest bőségesen megszórva petrezselyemmel.



Babfőzelék



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 hagyma
- 150g nyers füstölt szalonna
- 300g vadászkolbász
- 2 gerezd fokhagyma
- fél csésze víz
- 400g szeletelt paradicsom
- 1 teáskanál szárított majoránna
- fél teáskanál édes paprikapor
- fél teáskanál édes füstölt paprikapor
- 1 babérlevél
- 400g főtt vagy konzervált fehérbab
- só és bors ízlés szerint
- 2 evőkanál sütőolaj (30g)

Elkészítési mód:

1. A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, a szalonnát és a kolbászt felkockázzuk.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Süssük a kolbászt és a szalonnát 4 percig. Adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, süssük 3 percig. Öntsük bele a vizet, spatulával kaparjuk fel az alján lévő perzselődésnyomokat. Adjuk hozzá a majoránnát, a paprikát, a babérlevelet és a szegfűborsot. Sóval és borssal fűszerezzük. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 3 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad ki. Várjunk 3 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (szellőztető) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget).
5. Nyissuk ki a fedelet, adjuk hozzá a babot, ízesítsük az ételt ízlés szerint sóval és borssal, ha szükséges.

Tálalás:

Tálaljuk kenyérrel.



Spenótos sufflé sajttal



2 adag



30 perc



Átlagos

Hozzávalók:

- 4 nagy tojás
- 2 evőkanál tej
- 2 marék friss spenót
- ⅓ teáskanál szárított bazsalikom
- egy csipetnyi chilipor
- egy teáskanál fekete bors
- só ízlés szerint
- 40g finomra reszelt sárga sajt, pl. gouda.
- 1 pohár víz

Elkészítési mód:

1. Tegyük a tojásokat, a tejet, a spenótot és a fűszereket egy turmixgép csészéjébe. Turmixoljuk néhány percig, amíg sima és habos lesz. Sózzuk, öntsük bele a sajtot, keverjük össze.
2. Öntsük a keveréket két nagy tepsibe $\frac{3}{4}$ -ed részéig. Fedjük le szorosan alufóliával.
3. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a vizet. Helyezzük be a készülékbe a rozsdamentes acélból készült multifunkciós állványt, helyezzük rá a koktélformákat, és zárjuk le a készüléket. Válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 15 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes gőzkieresztést (Natural Release). A készülék hangjelzést ad, amikor befejeződik.
4. Várjunk 10 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget).
5. Óvatosan helyezzük át a szuflékat a tányérokra.

Tálalás:

Tálaljuk melegen a kedvenc feltétünkkel.



Szaftos egész csirke



4 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 db 1,7-2 kg-os csirke
- 1 evőkanál vörösborecet
- 2 evőkanál olaj
- 1 teáskanál só
- 1/3 teáskanál őrölt fehér bors
- 1/4 teáskanál őrölt fekete bors
- 1 teáskanál édes paprikapor
- 2 teáskanál zöldfűszerkeverék
- fél teáskanál granulált fokhagyma
- 1/3 teáskanál kurkuma por
- 1 teáskanál szárított petrezselyem
- 1 citrom
- 1 pohár víz
- 2 db fűszerpaprika
- 2 babérlevél

Máz:

- 20g puha vaj
- 50g ketchup
- 2 teáskanál folyékony méz
- 2 teáskanál vörösborecet
- 1 gerezd fokhagyma
- fél teáskanál édes paprikapor
- 1/4 teáskanál kurkuma por

Elkészítési mód:

1. Keverjük össze az ecetet és az olajat, kenjük be a csirkét ecsettel. Keverjük össze a fűszereket és a sót egy tálban, dörzsöljük be a húst. Vágjuk fel a citromot, töltsük meg vele a csirkét.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a vizet, adjuk hozzá a szegfűborsot és a babérlevelet. Helyezzük be a rozsdamentes acél multifunkciós rácsot, helyezzük rá a csirkét.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomásfőzés lehetőséget, állítsuk be az időzítőt úgy, hogy minden 500g húshoz 7 perc főzési időt számoljunk (azaz ha a csirke súlya 2 kg, állítsunk be 28 percet). A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Várjunk 10 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiszellőztetés) állásba történő áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget). Nyissuk ki a fedelet, óvatosan húzzuk ki a csirke tartóját. Öntsük ki a vizet, töröljük szárazra a belső edényt.
5. Egy serpenyőben olvasszuk meg a vaját, keverjük össze a máz többi hozzávalójával.
6. Kenjük meg a csirkét a mázzal, tegyük vissza a rácsot az Instant Potba. Zárjuk be a készüléket, válasszuk ki a Légsütés üzemmódot. Süssük 10-15 percig 180 fokon, amíg a csirke szépen megbarnul. Ha a modellünk nem rendelkezik Air Fry funkcióval, süssük a csirkét a sütőben 10-15 percig 200 fokon.



Tojásos halkrém



2 adag



15 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 pohár víz
- 3 tojás
- 100g fagyasztott tőkehalkocka
- 1-2 evőkanál majonéz
- 1 teáskanál paradicsompüré
- 2 teáskanál sima mustár
- 1 szál metélőhagyma
- só és bors ízlés szerint

Elkészítési mód:

1. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a vizet. Helyezzük be a rozsdamentes acélból készült többfunkciós rácsot, tegyük rá a tojásokat. Tegyük a halat egy kis hőálló tálba, és helyezzük a tojások mellé.
2. Zárjuk be a készüléket, válasszuk a Pressure Cook (Nyomásos főzés) lehetőséget, állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors gőzkieresztés (Quick Release) lehetőséget.
3. A készülék hangjelzést ad ki, amikor befejeződik. Engedjük ki a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével. A tojásokat tegyük át egy tál hideg vízbe, majd hámozzuk meg.
4. Reszeljük le a tojásokat egy kis reszelőn, és tegyük a tálba. Törjük össze a halat egy villával, és adjuk a tojásokhoz. Adjuk hozzá a majonézt, a sűrítményt és a mustárt. Finomra vágjuk a hagymát és a metélőhagymát. Keverjük bele a többi hozzávalót. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, majd jól keverjük össze.

Tálalás:

Tálaljuk a krémet kenyérrel és a kedvenc feltétünkkel.



Omlós pulykacomb



3 adag



55 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 800g pulykacomb
- 2 evőkanál olaj
- 1 teáskanál édes paprikapor
- fél teáskanál szárított majoranna
- ⅓ őrölt feketebors
- ⅓ teáskanál csípős paprikapor
- ½ teáskanál granulált fokhagyma
- ¼ teáskanál kurkuma por
- ¼ teáskanál édes füstölt paprika-por
- ½ teáskanál só
- 1 csésze víz

Máz:

- 50g fűszeres ketchup
- 2 teáskanál mustár
- 2 evőkanál balzsamecet
- 2 teáskanál folyékony méz
- egy csipetnyi őrölt fekete bors
- egy csipet őrölt szerecsendió

Elkészítési mód:

1. Kenjük be a sertéscombot olajjal. Keverjük össze a fűszereket és a sót egy tálban, dörzsöljük be a húst minden oldalról.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsünk bele 1 csésze vizet, helyezzük be a rozsdamentes acélból készült többfunkciós rácsot, helyezzük rá a csülköt.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomáson való főzést, állítsuk be az időzítőt 30 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Várjunk 15 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (szellőztető) állásba állításával (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget. Nyissuk ki a fedelet, vegyük ki a húst és a rácsot. Öntsük ki a vizet, töröljük szárazra az edényt.
5. Keverjük össze a máz hozzávalóit, kenjük a hústra, tegyük át a légsütőkosárba.
6. Helyezzük a kosarat az Instant Potba. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk az Air Fry módot, állítsuk a hőmérsékletet 180 fokra. Süssük 7-10 percig, amíg megbarnul. Ha a modellünk nem rendelkezik Air Fry funkcióval, akkor 10-15 percig barnítsuk a húst a sütőben 180 fokon.

Tálalás:

Burgonyapürével tálaljuk.



Buffaló csirkeszárnyak



2 adag



2 adag



2 adag

Hozzávalók:

- 1kg csirkeszárny
- 50g vaj
- 1 evőkanál méz
- 2 evőkanál borecet
- 4 evőkanál ketchup
- 1 teáskanál édes paprikapor és füstölt
- fél teáskanál csípős paprikapor
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva.
- fél teáskanál só
- 1 pohár víz

Elkészítési mód:

1. Mossuk meg a szárnyakat, és papírtörölővel töröljük szárazra.
2. Tegyük a vajat, a mézet, az ecetet, a ketchupot, az édes paprikát, a csípős és a füstölt paprikát, valamint a fokhagymát egy edénybe. Hevítsük kevergetve, amíg a vaj elolvad. Tegyük félre a mártás $\frac{1}{3}$ -át egy tálban. A maradékot keverjük a szárnyakhoz. Tegyük át a húst egy tűzálló tálba.
3. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsünk 1 csésze vizet az edénybe, helyezzük be a rozsdamentes acél multifunkciós rácsot, helyezzük rá az edényt.
4. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomáson történő főzést, állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
5. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad ki. Várjunk 3 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válassza a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget). Nyissuk ki a fedelet, vegyük ki a szárnyas állványt. Öntsük ki a vizet, töröljük szárazra az edényt.
6. Kenjük be a szárnyakat a félretett mártással. Tegyük át a felét a légsütőkosárba, és helyezzük az Instant Potba. Csukjuk le a gép fedelét, válasszuk az Air Fry üzemmódot, állítsuk be az időzítőt 10 percre, a hőmérsékletet 180 fokra. A sütés felénél fordítsuk át a szárnyakat a másik oldalra. Ugyanígy készítsük el a többi húst is.

Tálalás:

Tálaljuk a szárnyakat kedvenc fehér mártásunkkal és friss zöldségekkel, pl. zellerrel.



Házi túró készítése



2 adag



30 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 2 liter 3%-os pasztőrözött tej
- egy nagy citrom leve

Elkészítési mód:

1. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a tejet. Csukjuk be a készülék fedelét, válasszuk a Sous Vide főzést, majd állítsuk be a hőmérsékletet 85 fokra és a lehető legalacsonyabb időre.
2. Amikor 85 fokra melegedett, az Instant Pot hangjelzést ad ki. Azonnal nyissuk ki a fedelet, adjuk hozzá a citromlevet. Keverjük a tartalmat erőteljesen 1-2 percig, amíg a sajtos túró elkezd elválni. Ha szükséges, adjunk hozzá még egy kis citromlevet.
3. Öntsük az edény tartalmát egy félig összehajtogatott gézzel bélelt szűrőbe. Hagyjuk lecsöpögni.

Tálalás

Apróra vágott metélőhagyma, retek, kenyér.



Töltött káposzta



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 fej káposzta a töltött káposztatekercsekhez
- 2 csésze víz
- 100g rizs (főzés előtti súly)
- 1 hagyma
- 1 evőkanál olaj
- 500g darált sertéshús
- 1 teáskanál édes paprikapor
- 1 teáskanál szárított petrezselyem
- fél teáskanál szárított kakukkfű
- 1 gerezd fokhagyma

Mártás:

- 1 pohár víz
- 600g paradicsompasszata
- 1/3 teáskanál szárított kakukkfű
- 1/2 teáskanál édes paprikapor
- 1/2 teáskanál oregánó
- cukor ízlés szerint (nem kötelező)
- 1-2 teáskanál teljes kiőrlésű liszt, a sűrítéshez.
- só és bors ízlés szerint

Elkészítési mód:

1. Vágjuk ki a káposzta szárát. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a vizet, tegyük a káposztát a vágott felével lefelé.
2. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomásfőzés lehetőséget, állítsuk be az időt 0 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors nyomáscsökkentést (Quick Release).
3. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad ki. Azonnal engedjük fel a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével. Nyissuk ki a fedelet, vegyük ki a káposztát. Öntsük le a vizet.
4. Főzzük meg a rizst a csomagoláson leírtak szerint. Hagyjuk kihűlni.
5. Kockázzuk fel a hagymát. Hhevítsük fel az olajat egy serpenyőben, adjuk hozzá a hagymát, pirítsuk 4 percig. Tegyük át egy táliba, adjuk hozzá a rizst, a húst, a fűszereket, a zúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, keverjük jól össze.
6. Tegyük tölteléket minden káposztalevélre. Tekerjük fel, mint a káposztatekercseket.
7. Öntsük fel vízzel, pasztával, fűszerekkel, keverjük össze, tegyük a töltött káposztát az Instant Potba. Zárjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomásfőzést, állítsuk be az időzítőt 15 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskieresztést (Natural Release).
8. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Várjunk 7 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válassza a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget).
9. Nyissuk ki a fedelet, vegyük ki a zöldségeket. Kapcsoljuk be a sauté funkciót, keverjük össze a lisztet egy evőkanál vízzel, öntsük az edénybe. Főzzük, amíg be nem sűrűsödik.

Tálalás:

Tálaljuk a töltött káposztát a paradicsomszósszal.



Köles puding



3 adag



20 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- fél csésze köles (száraz gabona)
- 1 és fél csésze tej
- 2 lapos teáskanál kakaó
- 1 mokkáskanál mogoróvaj
- 1-2 mokkáskanál méz
- 1 teáskanál vaníliakivonat

Elkészítési mód:

1. Öblítsük le a kölest egy szitán folyó víz alatt.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele a tejet, adjuk hozzá a kölest.
3. Zárjuk be a készüléket, válasszuk ki a nyomásfőzést, állítsuk be az időzítőt 5 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes gőzkieresztést (Natural Release).
4. A készülék hangjelzést ad, amikor befejeződik. Várjunk 5 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (szellőztető) állásba történő áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kioldás) lehetőséget). Nyissuk ki a fedelet, hűtsük le az ételt.
5. Tegyük át az edény tartalmát egy csészés turmixgépbe, adjuk hozzá a kakaót, a mogoróvaját, a mézet és a vaníliakivonatot. Turmixoljuk simára. Adjunk hozzá még tejet, ha szükséges.
6. Kanalazzuk a pudingot tálakba. Rendezzük el a tetején a gyümölcsöt, a diót, a csokoládét és a mentát.

Tálalás:

Kedvenc gyümölcsök, diófélék, apróra vágott csokoládé, mentalevelek.



Pacal leves



4 adag



45 perc



Átlagos

Hozzávalók:

- 400g marhapörkölt, megtisztítva és blansírozva
- 3 csésze víz
- 300g csont nélküli marhahús lábszár
- 1 és ¼ liter víz
- 1 sárgarépa
- 1 petrezselyemzöld
- ¼ zeller
- ½ teáskanál szárított gyömbér
- 1 teáskanál édes paprikapor
- fél teáskanál édes füstölt paprika
- ¼ teáskanál őrölt szerecsendió
- ¼ teáskanál őrölt koriander
- 2-3 teáskanál szárított majoranna
- ¼ teáskanál chilipor, vagy több, ízlés szerint
- 2 babérlevél
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 20g vaj
- 1 hagyma
- 1 evőkanál liszt
- só és bors ízlés szerint

Elkészítési mód:

1. Öblítsük le a pacalt egy szitán folyó víz alatt.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsünk bele 3 csésze vizet, adjuk hozzá a pörköltet.
3. Zárjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomáson való főzést, állítsuk be az időzítőt 10 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors nyomáscsökkentést (Quick Release).
3. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot készülék hangjelzést ad ki. Azonnal engedjük fel a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével. Nyissuk ki a fedelet, öntsük ki a vizet.
4. Tegyük a marhahúst, a vizet, a zöldségeket (a hagyma kivételével) és a fűszereket az Instant Potba. Csukjuk be a készülék fedelét, válasszuk a nyomásfőzést, állítsuk be az időzítőt 25 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a természetes nyomáskiesztést (Natural Release).
5. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Várjunk 5 percet, és engedjük le a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba való áthelyezésével (az Ultimate Lid modellnél válasszuk a "Quick Release" (Gyors kiengedés) lehetőséget). Nyissuk ki a fedelet. Vegyük ki a zöldségeket és a marhahúst, várjunk amíg kihűl, majd kockázzuk fel.
6. Vágjuk finomra a hagymát. Hhevítsük fel a vajat egy serpenyőben, dobjuk bele a hagymát, pirítsuk 4 percig. Adjuk hozzá a lisztet, pirítsuk 2-3 percig. Öntsünk hozzá néhány kanálnyi folyadékot, alaposan keverjük össze. Öntsük a serpenyő tartalmát az Instant Potba, adjuk hozzá a zöldségeket és a húst, fűszerezzük borssal és sóval, keverjük össze. Aktiváljuk a Sauté funkciót, és forraljuk fel.

Tálalás:

Tálaljuk a pacalt petrezselyemmel és kenyérrel.



Gomba leves



3 adag



15 perc



Könnyű

Hozzávalók:

- 1 nagy hagyma
- 200g kedvenc friss gombája vagy pezsgőgombája.
- 65 g hámozott burgonya
- 1 liter zöldségalaplé
- 1 babérlevél
- 1 db fűszerpaprika
- 1 teáskanál szárított majoranna
- 200-300ml kovász
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- só és bors ízlés szerint
- 1 evőkanál sütőolaj (15g)

Elkészítési mód:

1. A hagymát apró kockákra, a burgonyát 2 cm-es kockákra, a gombát szeletekre vágjuk.
2. Nyissuk ki az Instant Pot fedelét, öntsük bele az olajat, kapcsoljuk be a párolás funkciót. Dobjuk bele a hagymát, pirítsuk 3 percig. Adjuk hozzá a gombát, pirítsuk további 3 percig. Öntsük fel a húslével, spatulával kaparjuk fel az alján lévő perzselési nyomokat. Kapcsoljuk ki a párolási funkciót. Adjuk hozzá a burgonyát, a babérlevelet, a szegfűborsot és a majoránnát. Keverjünk össze mindent alaposan.
3. Csukjuk le a készülék fedelét, válasszuk a nyomásfőzés menüpontot, állítsuk be az időzítőt 3 percre. A Duo Crisp Ultimate Lid modellnél válasszuk a gyors nyomáscsökkentést (Quick Release).
4. Amikor a főzés befejeződött, az Instant Pot hangjelzést ad. Azonnal engedjük fel a nyomást a szelep Vent (Kiengedés) állásba történő áthelyezésével.
5. Nyissuk ki a fedelet, kapcsoljuk be a Sauté funkciót, öntsük bele az alaposan elkevert kovászt, adjuk hozzá a felaprított fokhagymát, és folyamatos keverés mellett melegítsük addig, amíg a leves fel nem forr. Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezzük.

Tálalás:

Tálaljuk a levest petrezselyemmel megszórva.

Hivatalos Instant Pot Importőr Magyarországon
Hurom Hungary Kft.
1238 Budapest, Grassalkovich út 40.
Telefonszám: 06-20-235-7768
E-mail: info@topjuicers.hu