

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΑ (SLOW COOKER)

Δημιουργικές συνταγές



SILVERCREST®

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σούπες 02

Κύρια πιάτα 14

Επιδόρπια 38

Ευρετήριο σημαντικότερων εννοιών 52

Εικόνες 54



ΣΟΥΠΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4,5 ώ

Βαθμός δυσκολίας: μέτριος

Υλικά για 4 άτομα:

1 κολοκύθα μοσχάτη
περ. 1,5 κιλό

1 μεγάλο κρεμμύδι

3 - 4 σκελίδες σκόρδο

3 εκ. τζίντζερ

200 γρ. ώριμες πατάτες

2 ΚΣ ελαιόλαδο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Γκαράμ μασάλα (μείγμα
ινδικών καρυκευμάτων)

1 λίτρο ζωμός λαχανικών

2 φέτες ψωμί τοστ

2 ΚΣ σπόροι κολοκύθας

2 ΚΣ βούτυρο

60 γρ. ξινή κρέμα

Χορτοφαγικό

ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΒΕΛΟΥΤΕ

Με Γκαράμ μασάλα

Καθαρίζετε την κολοκύθα, αφαιρείτε τα σπόρια και την κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα ψιλοκόβετε.

Ξεφλουδίζετε το τζίντζερ και το κόβετε σε λεπτούς κύβους.

Ξεφλουδίζετε, πλένετε και κόβετε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια με το σκόρδο και το τζίντζερ, μέχρι να γίνουν διάφανα. Στη συνέχεια τα αφήνετε στην άκρη.

Βάζετε την κολοκύθα, τις πατάτες και το μείγμα με τα κρεμμύδια στο κεραμικό σκεύος.

Προσθέτετε τον ζωμό, αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε 1-2 ΚΓ Γκαράμ μασάλα και μαγειρεύετε με τοποθετημένο καπάκι για 4,5 ώρες στη βαθμίδα «5».

Στη συνέχεια αφήνετε τη σούπα να κρυώσει περ. για 10 λεπτά.

Ενδιάμεσα κόβετε το ψωμί του τοστ σε μικρούς κύβους.

Ψήνετε τους σπόρους της κολοκύθας σε ένα αντικολητικό τηγάνι και στη συνέχεια τα αφήνετε στην άκρη.

Ζεσταίνετε το βούτυρο στο τηγάνι και σοτάρετε εκεί τους κύβους ψωμιού, μέχρι να αποκτήσουν ένα χρυσοκίτρινο χρώμα.

Πολτοποιείτε σε κρέμα τη σούπα με το μίξερ χειρός, καρυκεύετε και μοιράζετε σε φλιτζάνια.

Προσθέτετε από 1,5 ΚΣ ξινή κρέμα, βάζετε τα κρουτόν από πάνω και σερβίρετε τη σούπα πασπαλίζοντας με σπόρους κολοκύθας και Γκαράμ μασάλα.



ΣΟΥΠΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 6 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 6 άτομα:

3 ΚΣ συμπυκνωμένο βούτυρο

250 γρ. καρότα σε φέτες

250 γρ. πατάτες σε κύβους

500 γρ. μοσχαρίσιο κρέας
κομμένο σε μέτριους κύβους

250 γρ. κρεμμύδια σε κύβους

3 ΚΣ τομάτα πελτέ

1 ΚΣ σκόνη πάπρικα, ήπια

Αλάτι, πιπέρι, τσίλι

2 πιπεριές σε κύβους

1 λίτρο ζωμός κρέατος

ΓΚΟΥΛΑΣ

Σοτάρετε τα καρότα και τις πατάτες με μια ΚΣ συμπυκνωμένο βούτυρο σε ένα τηγάνι και τα βάζετε στο κεραμικό σκεύος.

Στο υπόλοιπο συμπυκνωμένο βούτυρο σοτάρετε τους κύβους κρέατος και τα κρεμμύδια και προσθέτετε τα τελευταία λεπτά τον τοματοπολτό.

Καρυκεύετε με αλάτι, πάπρικα, τσίλι και πιπέρι.

Στη συνέχεια βάζετε και το κρέας μέσα στη συσκευή.

Προσθέτετε τον ζωμό κρέατος και τις πιπεριές.

Αφήνετε το σκεύος για περ. 6 ώρες στη βαθμίδα «SS».



Συμβουλή:

Για να γίνει πιο καυτερό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ένα κομμάτι καυτερή πιπεριά.



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΠΡΑΣΟ

Καθαρίζετε το πράσο και το κόβετε σε ροδέλες.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε μικρούς κύβους.

Τηγανίζετε και τα δύο σε μια κατσαρόλα με λάδι, μέχρι να γίνουν διάφανα, και κατόπιν τα βάζετε στο κεραμικό σκεύος.

Ρυθμίζετε τη συσκευή στη βαθμίδα «5» και τοποθετείτε το καπάκι.

Τσιγαρίζετε καλά τον κιμά σε ένα τηγάνι και στη συνέχεια τον προσθέτετε στο κεραμικό σκεύος.

Προσθέτετε τον ζεστό ζωμό λαχανικών και μαγειρεύετε για 2,5 ώρες στη βαθμίδα «5» ή για 5 ώρες στη βαθμίδα «5».

Στη συνέχεια ρυθμίζετε τη συσκευή στη βαθμίδα «5» και ανακατεύετε το τυρί, καθώς και τα στραγγισμένα μανιτάρια.

Καρυκεύετε με λίγο μοσχοκάρυδο και αφήνετε να σιγοβράσουν για 30 λεπτά.

Πριν το σερβίρισμα πασπαλίζετε με μαϊντανό.

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος περ.: 2,5 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 4 άτομα:

3 κλωνάρια πράσο

2 κρεμμύδια

1/2 ΚΣ λάδι

500 γρ. κιμάς, μισός/μισός

Αλάτι, πιπέρι, αλάτι σκόρδου

1 λίτρο ζωμός λαχανικών

1 κονσέρβα μανιτάρια

100 γρ. μαλακό τυρί κρέμα

200 γρ. μαλακό τυρί με βότανα

Μοσχοκάρυδο για τη γεύση

Μαϊντανός για το πασπάλισμα





ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ

Με ζαμπόν

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα κόβετε σε κυβάκια. Αφαιρείτε από το σέλινο τα νήματα και το κόβετε σε φέτες. Καθαρίζετε τα καρότα και τα κόβετε σε φέτες.

Ζεσταίνετε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζετε για λίγο το ζαμπόν. Βγάζετε το ζαμπόν και το βάζετε στην άκρη.

Βάζετε ξανά λίγο λάδι στο τηγάνι και το ζεσταίνετε. Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Προσθέτετε τη ζάχαρη και την αφήνετε λίγο να καραμελώσει.

Προσθέτετε τον τοματοπολτό και αφήνετε να βράσει μαζί. Σβήνετε με το κόκκινο κρασί και αφήνετε να βράσουν όλα μαζί για λίγο.

Τα βάζετε όλα στο κεραμικό σκεύος. Προσθέτετε το κρέας, τον τοματοπολτό, τις φακές, τα λαχανικά, το θυμάρι, τα φύλλα δάφνης και τον ζωμό κρέατος.

Τα αφήνετε όλα να σιγο-βράσουν στη βαθμίδα «ΣΣΣ» για 3 - 4 ώρες και κάθε τόσο ανακατεύετε.

Καρυκεύετε με αλάτι, πιπέρι και μπαλσάμικο.

Προσθέτετε την μαντζουράνα και αφήνετε τις φακές να βράσουν για άλλα 20 λεπτά μέχρι να είναι έτοιμες.

Πλένετε τα φύλλα σπανακιού και τα τινάζετε για να στεγνώσουν.

Βγάζετε το κρέας, το τοποθετείτε σε μια τάβλα και είτε το μαδάτε είτε το κόβετε σε κομμάτια.

Απομακρύνετε τα φύλλα δάφνης και το θυμάρι και σερβίρετε τη σούπα σε πιάτα. Μοιράζετε από πάνω τα φύλλα σπανακιού και τα πιέζετε ελαφρώς μέσα στη σούπα.

Προσθέτετε από πάνω το κομμένο κρέας, βγάζετε τα φύλλα από τα υπόλοιπα κλαράκια θυμαριού, τα πασπαλίζετε από πάνω και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος περ.: 3-4 ώ
Βαθμός δυσκολίας: μέτριος

Υλικά για 4 άτομα:

- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 3 ΚΣ ελαιόλαδο
- 500 γρ. καπνιστό ζαμπόν
- 1 ΚΣ καστανή ζάχαρη
- 4 κλαράκια θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνη
- 2 ΚΣ τοματοπελτές
- 150 ml κόκκινο κρασί
- 250 γρ. πασάτα
- 800 ml ζωμός κρέατος
- 250 γρ. καφέ φακές
- 2 καρότα
- 3 κλαράκια σέλερι
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 ΚΣ μαντζουράνα αποξηραμένη
- 3 ΚΣ μπαλσάμικο
- 1 χούφτα σπανάκι μπέιμπι

ΣΟΥΠΑ

Χορτοφαγικό

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 3 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Υλικά για 6 άτομα:

6 πατάτες

6 καρότα

1 μικρό γογγύλι

1 πράσο

1/2 σκελίδα σκόρδο
(ψιλοκομμένη)

170 γρ. πράσινα φασόλια

1100 ml ζωμός λαχανικών

100 ml κρέμα

3 ΚΣ πιπέρι

2 ΚΓ αλάτι

1 ΚΓ θυμάρι

2 ΚΣ μαϊντανός (ψιλοκομμένος)

3 ΚΓ κορν-φλάουρ

Καθαρίζετε τα καρότα, τις πατάτες και τα γογγύλια και τα κόβετε σε κυβάκια.

Καθαρίζετε τα πράσινα φασόλια.

Πλένετε το πράσο και το κόβετε σε ροδέλες.

Βάζετε τα λαχανικά μαζί με τον ζωμό, το κομμένο σκόρδο, τον κομμένο μαϊντανό και τα καρυκεύματα στο κεραμικό σκεύος.

Αφήνετε τη συσκευή για περ. 3 ώρες στη βαθμίδα «ΣΣ».

Διαλύετε το κορν-φλάουρ σε λίγο χλιαρό νερό και ανακατεύετε. Προσθέτετε την κρέμα.

Τα αφήνετε πάλι όλα μαζί να σιγοβράσουν για περ. 15 λεπτά.

Εάν χρειάζεται προσθέτετε και άλλα καρυκεύματα και σερβίρετε.



ΜΠΙΖΕΛΟΣΟΥΠΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:

4 ώ - 4 ώ 30 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: μέτριος

Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε κύβους.

Καθαρίζετε τα λαχανικά της σούπας και τα κόβετε σε κύβους.

Βάζετε τον αρακά, τα κρεμμύδια, τις πατάτες και τα λαχανικά σούπας μέσα στο κεραμικό σκεύος.

Υπόδειξη: *Πριν τη χρήση πρέπει να μουλιάσετε τον ακαθάριστο αρακά όλη τη νύχτα! Επίσης πρέπει να υπολογιστεί μεγαλύτερος χρόνος μαγειρέματος!*

Τοποθετείτε από πάνω το κρέας και τα λουκάνικα.

Προσθέτετε 1,5 λίτρο καυτό νερό, μέχρι να καλυφθούν όλα τα υλικά.

Αλατοπιπερώνετε ή προσθέτετε λίγο ζωμό σε σκόνη.

Τοποθετείτε το καπάκι και μαγειρεύετε στη βαθμίδα «SSS» για 4 έως 4,5 ώρες.

Αφαιρείτε προσεκτικά το κρέας και εάν χρειάζεται βγάζετε το λίπος και τα κόκαλα. Κόβετε το κρέας σε κύβους.

Κόβετε το καπνιστό και το βιενέζικο λουκάνικο σε φέτες.

Αναλόγως της σύστασης, πολτοποιείτε ένα μέρος της σούπας σε ξεχωριστό δοχείο.

Βάζετε ξανά τη σούπα, το κρέας και τις φέτες λουκάνικων στο κεραμικό σκεύος και ανακατεύετε καλά.

Εάν χρειάζεται αλατοπιπερώνετε άλλη μια φορά.

Πλένετε και ψιλοκόβετε τον μαϊντανό.

Πασπαλίζετε την μπιζελοσούπα.

Υλικά για 6 άτομα:

500 γρ. μπιζέλια ξερά

2 κρεμμύδια

1/2 μάτσο λαχανικά σούπας

400 γρ. χοιρινός σβέρκος

2 καπνιστά λουκάνικα
από κιμά

1 φύλλο δάφνης

1 ΚΓ μαντζουράνα ξερή

500 γρ. πατάτες

4 βιενέζικα λουκάνικα

Αλάτι, πιπέρι, ζωμός σε σκόνη

1 ματσάκι μαϊντανός

1,5 λ. νερό

ΣΟΥΠΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4 ώ 10 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 4 άτομα:

1 κιλό μπρόκολο

300 γρ. πατάτες ώριμες

1/2 κλωνάρι πράσο

1 κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

1 λ. ζωμός πουλερικών

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

250 γρ. αρακάς κατεψυγμένος

100 γρ. τριμμένο πεκορίνο

100 γρ. τριμμένη φοντίνα

75 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

2 ΚΣ κλωνάρια σχοινόπρασο

Ελαιόλαδο για πασπάλισμα

ΣΟΥΠΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ ΒΕΛΟΥΤΕ

Με τρία είδη τυριών

Πλένετε το μπρόκολο, το μοιράζετε σε φουντίτσες, καθαρίζετε το κοτσάνι και το κόβετε και αυτό.

Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε κύβους.

Πλένετε το πράσο και το κόβετε σε μικρά κομμάτια.

Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια.

Τα τοποθετείτε όλα μαζί με τον ζωμό πουλερικών, λίγο αλάτι και πιπέρι στο κεραμικό σκεύος και βάζετε το καπάκι.

Μαγειρεύετε για περ. 4 ώρες στη βαθμίδα «SSS».

Ανοίγεται το καπάκι, προσθέτετε τον αρακά και αφήνετε να βράσει με τοποθετημένο καπάκι για άλλα 5-10 λεπτά.

Στη συνέχεια πολτοποιείτε το πεκορίνο, τη φοντίνα και τη μισή παρμεζάνα με ένα μίξερ χειρός μέσα στη σούπα, μέχρι να αποκτήσουν λεία και ενιαία υφή.

Καρυκεύετε, μοιράζετε σε μπουλ σούπας, προσθέτετε από πάνω την υπόλοιπη παρμεζάνα, τα ρολάκια σχοινόπρασου και σερβίρετε πασπαλίζοντας με λίγο ελαιόλαδο.



ΣΟΥΠΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 5 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 6 άτομα:

1 μικρό κοτόπουλο για σούπα,
έτοιμο για μαγείρεμα

1 - 1,5 λίτρο νερό

4 καρότα

1/4 βολβός σέλερι

2 ρίζες μαϊντανού

1 πράσο

1 ΚΣ αλάτι

1 ΚΓ λεβιστικό ξερό

1 ΚΓ πιπέρι μαύρο, αλεσμένο

1 φύλλο δάφνης

1 ΚΓ πιπερόριζα ψιλοκομμένη

1 ματσάκι μαϊντανός σγουρός

ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ

Αφήνετε τη συσκευή να προ-
θερμανθεί για 10 λεπτά στη
βαθμίδα «SSS».

Κόβετε το πράσο σε φέτες και τα
υπόλοιπα λαχανικά σε κυβάκια.

Τοποθετείτε το κοτόπουλο για
τη σούπα στο κεραμικό σκεύος.



Συμβουλή: Τα κοτόπουλα
δεν πρέπει να είναι ιδι-
αίτερα άπαχα. Για έναν καλό
ζωμό χρειάζεται λίπος. Σε
καμία περίπτωση μην κόβετε
το λίπος πριν το μαγείρεμα!

Μοιράζετε πάνω από το κοτό-
πουλο τους κύβους κομμένων
λαχανικών, καθώς και όλα
τα καρυκεύματα, εκτός του
μαϊντανού.

Ρίχνετε το νερό. Μαγειρεύετε
για 5 ώρες στη βαθμίδα «SSS».

Μόλις ολοκληρωθεί το μαγεί-
ρεμα, αφαιρείτε το κοτόπουλο
από τον ζωμό, ξεκοκαλίζετε το
κρέας, κόβετε σε μπουκίτσες
και το ξαναβάζετε μέσα στο
κεραμικό σκεύος.

Αφήνετε το κρέας να ζεσταθεί
πάλι για λίγα λεπτά.

Ψιλοκόβετε και προσθέτετε τον
μαϊντανό.



Συμβουλή:

Σε όποιον αρέσουν τα τραγανά λαχανικά υπάρχει
η δυνατότητα προσθήκης και άλλων λαχανικών 1
ώρα πριν από το τέλος του χρόνου μαγειρέματος.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΖΑΝΙΑ

Τσιγαρίζετε τον μοσχαρίσιο κιμά μαζί με τα κρεμμύδια μέσα σε ένα τηγάνι με λάδι. Αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε στο κεραμικό σκεύος.

Προσθέτετε τις τομάτες, το σκόρδο, τον ζωμό και το νερό και ανακατεύετε μαζί τα λαχανικά.

Προσθέτετε τον βασιλικό και τη ρίγανη και αλατοπιπερώνετε.

Μαγειρεύετε στη βαθμίδα «SSS» για 3,5 έως 4 ώρες.

Ξεπαγώνετε το σπανάκι.

Μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σε ξεχωριστή κατσαρόλα αλ ντέντε και τα αφήνετε στην άκρη.

Προσθέτετε τα ζυμαρικά και το σπανάκι στο κεραμικό σκεύος και ζεσταίνετε για άλλα 30 λεπτά στη θέση «SSS»



Συμβουλή:

Βάλτε το τυρί για πίτσα, την παρμεζάνα ή τη ρικότα για το σερβίρισμα πάνω από την σούπα και πασπαλίστε με βασιλικό.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4,5 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 6 άτομα:

500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 ΚΣ ελαιόλαδο

2 κονσέρβες ψιλοκομμένες τομάτες (800 γρ.)

500 ml πασάτα

400 ml ζωμός βοδινού

400 ml νερό

2 κόκκινες πιπεριές σε κύβους

1 σκελίδα σκόρδο (ψιλοκομμένη)

200 γρ. μανιτάρια φρέσκα σε φέτες

Από ½ ΚΓ βασιλικό και ρίγανη, ξερά

Αλάτι, πιπέρι

150 γρ. λαζάνια άβραστα

100 γρ. σπανάκι (κατεψυγμένο)

Για το σερβίρισμα:

Φρέσκος βασιλικός

200 γρ. τυρί για πίτσα, τριμμένο (μοτσαρέλα), εναλλακτικά παρμεζάνα ή/και ρικότα

ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά
Ελάχ. χρόνος μαγειρέματος: 7 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 6–8 άτομα:

- 1,3 - 1,5 κιλά χοιρινό κρέας, χωρίς κόκαλα (ώμος ή σβέρκος (επάνω ώμος))
- 2 ΚΣ καστανή ζάχαρη
- 1 ΚΣ σκόνη πάπρικα, γλυκιά
- 2 ΚΣ χοντρό αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 500 ml τζιτζιμπίρα ή μπίρα με βότανα
- 1 φιάλη σάλτσα μπάρμπεκιου

ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΟΥΛΝΤ

Καθαρίζετε το χοιρινό κρέας και το στεγνώνετε.

Ανακατεύετε σε ένα μικρό μπολ τη ζάχαρη με τη σκόνη πάπρικα και το πιπέρι. Αλείβετε το κρέας γύρω-γύρω με αυτό το μείγμα.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε ροδέλες.

Βάζετε τα μισά κρεμμύδια στο κεραμικό σκεύος.

Τοποθετείτε το κρέας επάνω στη στρώση κρεμμυδιών και το καλύπτετε με τις υπόλοιπες ροδέλες.

Χύνετε την τζιτζιμπίρα και μαγειρεύετε στη βαθμίδα «5» με τοποθετημένο το καπάκι για 6-7 ώρες.

Βγάζετε πάλι έξω το μαλακό κρέας και το τοποθετείτε στην άκρη.

Εφόσον χρειάζεται, αφαιρείτε το περιττό λίπος και μαδάτε το κρέας με δύο πιρούνια για να δημιουργήσετε το κλασσικό χοιρινό πουλντ.

Ξαναβάζετε το χοιρινό κρέας μαζί με τα κρεμμύδια στο Slowcooker και ανακατεύετε τη σάλτσα μπάρμπεκιου.

Τα μαγειρεύετε ξανά όλα μαζί για 1-2 ώρες με τοποθετημένο το καπάκι.

Σερβίρετε το χοιρινό πουλντ σκέτο, επάνω σε ρύζι, σε ένα ψωμάκι ή σε σάντουιτς.



ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά

Ξεκούραση περ.: 3 ώ

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 1 ώ

Βαθμός δυσκολίας: μέτριος

Υλικά για 8 άτομα:

Για τις πίτες:

Περ. 360 γρ. αλεύρι

2 ΚΓ αλάτι

200 ml νερό

Αλεύρι για την επεξεργασία

Για το τσίλι:

1 κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

2 λοβοί κόκκινο τσίλι

2 ΚΣ ελαιόλαδο

800 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

2 ΚΓ τοματοπελτές

περ. 500 ml ζωμός κρέατος

4 τομάτες

250 γρ. κόκκινα φασόλια
(από κονσέρβα)

2 κοτσάνια ρίγανη

1/2 ΚΓ κύμινο τριμμένο

1/2 ΚΓ καστανή ζάχαρη

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το γαρνίρισμα:

4 πράσινοι λοβοί τσίλι

250 γρ. ξινή κρέμα

περ. 200 γρ. τριμμένο τσένταρ

Πιπέρι καγιέν

ΤΑΚΟΣ

Με τσίλι κον κάρνε

Για τις πίτες ανακατεύετε το αλεύρι με το αλάτι σε ένα μπολ.

Προσθέτετε το νερό και ζυμώνετε, ώστε να γίνει μια μαλακή ζύμη.

Εφόσον χρειάζεται, προσθέτετε λίγο ακόμα νερό ή αλεύρι.

Σχηματίζετε μια μπάλα και αφήνετε να ξεκουραστεί τυλιγμένη σε μια μεμβράνη για περ. 3 ώρες.

Για το τσίλι καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και ψιλοκόβετε.

Κόβετε στο ήμισυ τους λοβούς τσίλι, τους καθαρίζετε και ψιλοκόβετε.

Προσθέτετε το λάδι σε ένα καυτό τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα και ανακατεύοντας τσιγαρίζετε καλά τον κιμά.

Μόλις το χρώμα του γίνει καφέ, ανακατεύετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το σκόρδο, καθώς και τα τσίλι.

Αφήνετε να βράσουν μαζί για 2-3 λεπτά και σοτάρετε μαζί για λίγο τον τοματοπελτέ.

Τα βάζετε όλα στο κεραμικό σκεύος. Ρυθμίζετε τη συσκευή στη θέση «ΣΣ» και προσθέτετε τον ζωμό.

Πλένετε τις τομάτες, βγάζετε τα κοτσάνια και τις κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.

Τις προσθέτετε στο τσίλι και βράζετε αργά χωρίς καπάκι για περίπου 1 ώρα. Ανακατεύετε στο ενδιάμεσο μερικές φορές.

Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας κόβετε τη ζύμη για τις πίτες σε 8 κομμάτια ίδιου μεγέθους και τα ξετυλίγετε σε αλευρωμένη επιφάνεια μέχρι να γίνουν λεπτές πίτες.

Συνέχεια στη σελίδα 18



Χτυπάτε να φύγει το αλεύρι και ψήνετε τις πίτες σε καυτό τηγάνι χωρίς λίπος και από τις δύο πλευρές για περ. 1 λεπτό.

Κατόπιν τις βγάζετε έξω και τις κόβετε σε κομματάκια. Αφήνετε να κρυώσουν.

Καθαρίζετε τα φασόλια και τα στραγγίζετε καλά.

Περίπου 15 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος τα προσθέτετε στο τσίλι.

Μαδάτε τα φύλλα της ρίγανης και τα ψιλοκόβετε.

Τέλος, τα ανακατεύετε στο τσίλι και καρυκεύετε με κύμινο, ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.

Καθαρίζετε τα πράσινα τσίλι, αφαιρείτε τα σπόρια και κόβετε σε λεπτές ροδέλες.

Τοποθετείτε το τσίλι επάνω στα κομμάτια ψωμιού και επιστρώνετε το κάθε ένα με μια κουταλιά ξινή κρέμα, τυρί και τις ροδέλες τσίλι.

Πασπαλίζετε με λίγο πιπέρι καγιέν και σερβίρετε.



ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

Κόβετε τις πατάτες, τα καρότα και το σέλερι σε κυβάκια και τα τοποθετείτε μέσα στο κεραμικό σκεύος μαζί με τον ζωμό και τα φύλλα δάφνης.

Μαγειρεύετε στη βαθμίδα «SSS» για 2,5 ώρες.

Κόβετε τα κρεμμύδια σε μικρούς κύβους.

Σε ένα τηγάνι ψήνετε τις λωρίδες μπέικον μέχρι να γίνουν τραγανές και τις βγάζετε.

Σιγοψήνετε τους κύβους κρεμμυδιών στο ίδιο λίπος μέχρι να γίνουν διαφανείς.

Μετά τις 2,5 ώρες προσθέτετε την ξινή κρέμα, τη μουστάρδα, τις λωρίδες μπέικον και τα κρεμμύδια μαζί στο κεραμικό σκεύος και αλατοπιπερώνετε.

Τέλος, ανακατεύετε τον λεπτοκομμένο μαϊντανό.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος/ψησίματος περ.: 2,5 ώ
Βαθμός δυσκολίας: κανονικός

Υλικά για 3-4 άτομα:

8 μεσαίες πατάτες

3 καρότα

1 φέτα σελινόριζα

300 ml ζωμός κότας

1 φύλλο δάφνης

2 ΚΣ μουστάρδα, μέτρια

150 γρ. ξινή κρέμα

3 κρεμμύδια

1 πακ. μπέικον
(κομμένο σε λωρίδες)

2 μίσχοι μαϊντανός

Αλάτι και πιπέρι



ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαριναρίσματος περ.:
30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:
7 ώ 40 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: εύκολο

Υλικά για 4 άτομα:

1 κιλό στήθος βοδινού

Αλάτι

Πιπέρι

1 καρότο

100 γρ. σέλερι

1 φύλλο δάφνης

750 ml ζωμός βοδινού

150 ml κόκκινο κρασί

1 ΚΓ σκόνη πιπεριάς

6 άρκευθοι

1 μικρό κοτσάνι θυμάρι

650 γρ. πατάτες ώριμες

100 ml γάλα

Μοσχοκάρυδο

4 κρεμμύδια

100 γρ. βούτυρο σε κυβάκια

300 γρ. στρογγυλά φασόλια

ΒΡΑΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΒΟΔΙΝΟΥ

Με κρεμμύδια και πουρέ πατάτας

Αλατοπιπερώνετε και τρίβετε το στήθος βοδινού. Το αφήνετε για 30 λεπτά και στη συνέχεια το τοποθετείτε μέσα στο κεραμικό σκεύος.

Πλένετε τα καρότα και τα κόβετε σε κύβους. Πλένετε το σέλερι και το κόβετε σε κύβους.

Τα προσθέτετε όλα μαζί με τον ζωμό, το κόκκινο κρασί, τα καρυκεύματα και το θυμάρι στο κρέας, τοποθετείτε το καπάκι και σιγοψήνετε στη βαθμίδα «5» περ. για 7 ώρες.

Πλένετε τις πατάτες και τις βράζετε σε αλατισμένο νερό που βράζει περ. για 35 λεπτά, στραγγίζετε, τις ξεφλουδίζετε ακόμα ζεστές και τις περνάτε μέσα από πρέσα σε ένα δοχείο.

Ζεσταίνετε το γάλα και καρυκεύετε με αλάτι και μοσχοκάρυδο. Το ρίχνετε στις πατάτες και ανακατεύετε το μισό βούτυρο διατηρώντας τη θερμοκρασία.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια, τα κόβετε στη μέση και έπειτα σε ροδέλες.

Με το υπόλοιπο βούτυρο σοτάρετε περ. για 10 λεπτά σε ένα τηγάνι ανακατεύοντας ανά διαστήματα μέχρι να ροδίσουν.

Παίρνετε προσεκτικά λίγο ζωμό από το κεραμικό σκεύος και τον χύνετε στα κρεμμύδια. Αφήνετε να πήξει, ανακατεύετε μαζί και τα αφήνετε στην άκρη.

Πλένετε τα στρογγυλά φασόλια, τα σκουπίζετε και τα μαγειρεύετε στον ατμό για 2-3 λεπτά πάνω από νερό που βράζει σε ένα σουρωτήρι.

Βγάζετε το κρέας, το κόβετε κάθετα σε φέτες και το σερβίρετε στα πιάτα.

Βάζετε δίπλα τον πουρέ και τα φασόλια, μοιράζετε τα κρεμμύδια επάνω στο κρέας, περιχύνετε, εάν θέλετε, με λίγο ζωμό από το μαγείρεμα και σερβίρετε.





ΨΗΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

Με γλυκοπατάτες και φασόλια

Καθαρίζετε το κρέας και τα κόκαλα σε κρύο νερό και τα σκουπίζετε. Τρίβετε το κρέας γύρω-γύρω με αλάτι και πιπέρι.

Καθαρίζετε και κόβετε σε κύβους τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα καρότα και το σέλερι.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα σκεύος τύπου γάστρα και σιγαρίζετε το κρέας γύρω-γύρω μέχρι να πάρει χρώμα.

Το βγάξετε πάλι έξω και κατόπιν ροδίζετε εκεί μέσα τα κόκαλα περ. για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας.

Προσθέτετε τα λαχανικά και τα ψήνετε μαζί μέχρι να ροδίσουν.

Τα βάζετε όλα στο κεραμικό σκεύος μαζί με τον ζωμό κρέατος, καθώς και 250 ml από την μπύρα.

Τοποθετείτε μαζί το κρέας και μαγειρεύετε για 2-2,5 ώρες στη βαθμίδα «5».

Ελέγχετε ενδιάμεσα συνεχώς το ψητό και εάν χρειάζεται συμπληρώνετε με ζωμό κρέατος και την υπόλοιπη μπύρα.

Πλένετε τις γλυκοπατάτες και τις τρυπάτε πολλές φορές με ένα πιρούνι.

Τις τρίβετε γύρω-γύρω με χοντρό θαλασσινό αλάτι και ελαιόλαδο, τις τοποθετείτε σε ένα ταψί και ψήνετε περ. για 70 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C.

Βγάξετε το κρέας από τη σάλτσα και το διατηρείτε ζεστό σε μια σχάρα στον φούρνο.

Απομακρύνετε τα κόκαλα και περνάτε τη σάλτσα από λεπτή σήτα.

Εάν χρειάζεται αφήνετε λίγο ακόμα να σιγοβράσει ή συμπληρώνετε υγρό (εάν θέλετε δένετε με λίγο κορν-φλάουρ).

Αλατοπιπερώνετε.

Συνέχεια στη σελίδα 24

Χρόνος προετοιμασίας:

1 ώ 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:

2 ώ 50 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: κανονικός

Υλικά για 4-6 άτομα:

Για το ψητό:

1,5 κιλό ψητό χοιρινό, π.χ. από μούσκολο

500 γρ. φιλοκομμένα κόκαλα χοιρινού

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 κρεμμύδια

1 σκελίδα σκόρδο

2 καρότα

150 γρ. σελινόριζα

2 ΚΣ φυτικό λάδι

περ. 400 ml ζωμός κρέατος

500 ml μαύρη μπύρα

Για τις γαρνιτούρες:

2 μεσαίες γλυκοπατάτες

Χοντρό θαλασσινό αλάτι

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Χυμός λεμονιού

40 γρ. βούτυρο

500 γρ. πράσινα φασόλια

1 - 2 κοτσάνια θρούμπι

ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Ζεματίζετε τα φασόλια σε αρκετό βραστό αλατισμένο νερό μαζί με το θρούμπι για περ. 8 λεπτά. Στη συνέχεια χύνετε τα υγρά και στραγγίζετε.

Κόβετε στη μέση τις γλυκοπατάτες, μαλακώνετε το εσωτερικό με ένα πιρούνι, αλατοπιπερώνετε, πασπαλίζετε με λίγο χυμό λεμόνι και βάζετε από ένα κομμάτι βούτυρο.

Κόβετε το ψητό χοιρινό σε φέτες και σερβίρετε με λίγο σάλτσα, τα φασόλια και τις γλυκοπατάτες.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά
Ελάχ. χρόνος μαγειρέματος: 3 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

ΠΙΑΤΟ ΤΣΙΛΙ

Υλικά για 4-6 άτομα:

800 γρ. κιμάς (μισός μοσχάρι, μισός χοιρινός)

2 κρεμμύδια

2 κονσέρβες ψιλοκομμένες τομάτες (περ. 800 ml)

2 πιπεριές

1 ΚΣ τσίλι αλεσμένο

5 λοβοί τσίλι

1 ΚΓ κύμινο αλεσμένο

1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια

1 κονσέρβα καλαμπόκι

Τσιγαρίζετε τον κιμά σε ένα τηγάνι και τον βάζετε στο κεραμικό σκεύος.

Πλένετε την πάπρικα και τους λοβούς τσίλι, αφαιρείτε τους σπόρους και κόβετε σε μικρά κομμάτια

Κόβετε τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια.

Στραγγίζετε τα φασόλια και το καλαμπόκι και ξεπλένετε με καθαρό νερό.

Τα προσθέτετε όλα στο κεραμικό σκεύος μαζί με τον κιμά και ανακατεύετε.

Τοποθετείτε το καπάκι και τα αφήνετε όλα να σιγοβράσουν για περ. 3 ώρες στη βαθμίδα «SSS».



ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΔΑΣ

Πλένετε τη λαχανίδα, αφαιρείτε τις χονδρές νευρώσεις και την ψιλοκόβετε.

Καθαρίζετε τα καρότα, τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα κόβετε σε κυβάκια.

Κόβετε κατά μήκος το πράσο, το πλένετε καλά και το κόβετε σε ροδέλες ή μικρά κομμάτια.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζετε για λίγο διαδοχικά τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα καρότα και το πράσο.

Προσθέτετε την ψιλοκομμένη λαχανίδα, αφήνετε να μαραθεί και σβήνετε με τον ζωμό λαχανικών.

Τα τοποθετείτε όλα στο κεραμικό σκεύος.

Πλένετε τα μήλα και τα κόβετε σε κυβάκια, τα βάζετε μαζί με την πασάτα και τη μουστάρδα στο κεραμικό σκεύος, ανακατεύετε και εάν χρειάζεται αλατοπιπερώνετε.

Μαγειρεύετε για 4 - 5 ώρες στη βαθμίδα «ΣΣΣ».

Χρόνος προετοιμασίας περ.:
45 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος/ψησίματος περ.: 4 - 5 ώ

Βαθμός δυσκολίας: κανονικός

Υλικά για 8 άτομα:

4 κρεμμύδια

4 σκελίδες σκόρδο

6 καρότα

2 πράσα

1000 γρ. λαχανίδα

4 ΚΣ λάδι

2 λίτρα ζωμός λαχανικών,
στιγμιαίος

600 γρ. τομάτες, πασάτα

2 μήλα

2 ΚΣ μουστάρδα

Αλάτι και πιπέρι



ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας:

1 ώ 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:

3,5-4 ώ

Βαθμός δυσκολίας: κανονικός

Υλικά για 6 άτομα:

2 μικρά κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο

3 ΚΣ ελαιόλαδο

2 ΚΣ τοματοπελτές

45 ml κόκκινο κρασί

600 γρ. κομμένες τομάτες,
κονσέρβα

300 γρ. πασάτα

3 φιλέτα σαρδέλας

Αλάτι

1 πρέζα ζάχαρη

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 - 2 ΚΓ ξερά ιταλικά βότανα,
π.χ. θυμάρι, ρίγανη,
δενδρολίβανο

600 γρ. ανάμεικτος κιμάς
περ. 3 ΚΣ τριμμένη φρυγανιά

1 μεγάλο αυγό

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 ΚΣ λεπτοκομμένα βότανα, θυ-
μάρι, δενδρολίβανο, μαϊντανός

3 - 4 ΚΣ κρέμα

75 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

Επίσης:

750 γρ. σπαγγέτι

Αλάτι

ΣΠΑΓΓΕΤΙ

Με κεφτεδάκια και σάλτσα μαρινάρα

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα κόβετε σε κύβους.

Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το λάδι και σοτάρετε για λίγο τα κρεμμύδια και το μισό σκόρδο.

Ανακατεύετε τον τοματοπολτό και τον αφήνετε για λίγο να βράσει. Στη συνέχεια σβήνετε με κόκκινο κρασί.

Προσθέτετε την ψιλοκομμένη τομάτα και την πασάτα.

Κόβετε τα φιλέτα σαρδέλας σε μεγάλα κομμάτια, ανακατεύετε και καρυκεύετε με αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη και βότανα.

Βάζετε τη σάλτσα στο κεραμικό σκεύος.

Βάζετε τον κιμά σε ένα μπολ.

Προσθέτετε την τριμμένη φρυγανιά, το αυγό, το αλάτι, το πιπέρι, τα βότανα, το υπόλοιπο σκόρδο και την κρέμα.

Τα ανακατεύετε όλα σε μια καλά διαμορφωμένη ζύμη κρέατος, ενώ εάν χρειάζεται προσθέτετε λίγο κρέμα ή τριμμένη φρυγανιά.

Σχηματίζετε από τη μάζα μπαλάκια περ. 3 εκ., τα τοποθετείτε στη σάλτσα και επιστρώνετε με το ήμισυ της παρμεζάνας.

Μαγειρεύετε με τοποθετημένο καπάκι στη βαθμίδα « S » για περ. 3,5 ώρες.

Μαγειρεύετε τα σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό αλ νέντε.

Καρυκεύετε τη σάλτσα.

Σουρώνετε τα σπαγγέτι, αφήνετε να στραγγίσουν και μοιράζετε σε βαθιά πιάτα.

Τοποθετείτε από πάνω τα κεφτεδάκια με τη σάλτσα, πασπαλίζετε με την υπόλοιπη παρμεζάνα και σερβίρετε.





ΒΟΔΙΝΟ ΜΠΟΥΡΓΚΙΝΙΟΝ

Πλένετε το κρέας, το στεγνώνετε και το κόβετε σε μέτριους κύβους.

Καθαρίζετε τα καρότα και το σέλερι ή/και τα σκουπίζετε, τα πλένετε και τα κόβετε σε μπουκιές.

Καθαρίζετε τις εσαλότ και το σκόρδο.

Κόβετε το σκόρδο σε φέτες και τις εσαλότ σε τέσσερα μέρη.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζετε το κρέας ανά μερίδες.

Στη συνέχεια προσθέτετε τις εσαλότ και το σκόρδο και ψήνετε μαζί.

Σβήνετε με λίγο κόκκινο κρασί και αφήνετε να πήξει.

Τα προσθέτετε όλα στο Slowcooker και ρυθμίζετε στη βαθμίδα «SS».

Ρίχνετε το υπόλοιπο κρασί, προσθέτετε τα φύλλα δάφνης και τον ζωμό.

Συμπληρώνετε με τα καρότα και τοποθετείτε το καπάκι. Μαγειρεύετε για περ. 5 - 6 ώρες.

Δένετε τη σάλτσα εάν θέλετε με κορν-φλάουρ που έχετε ανακατέψει με νερό.

Αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε για παράδειγμα πατάτες φούρνου.

Χρόνος προετοιμασίας περ.: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 5-6 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 4 άτομα:

800 γρ. άπαχο βοδινό κρέας

2 καρότα

2 κλαράκια σέλερι

4 εσαλότ

2 σκελίδες σκόρδο

4 ΚΣ φυτικό λάδι

1/2 λ. δυνατό κόκκινο κρασί, π.χ. Βουργουνδίας

2 φύλλα δάφνη

περ. 500 ml ζωμός μοσχαρίσιου κρέατος

1 ΚΣ κορν-φλάουρ

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αλάτι

ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:
45 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 6 άτομα:

12 τομάτες
1 1/2 κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
4 ΚΣ ελαιόλαδο
750 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
1 1/2 ΚΣ τοματοπελτές
περ. 600 ml δυνατό
ζωμός κρέατος
Αλάτι
1 πρέζα ζάχαρη
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
750 γρ. μακαρόνια

Για το σερβίρισμα:

Φρεσκοκομμένος βασιλικός
Φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Σε σάλτα με κιμά

Ζεματίζετε τις τομάτες, τις κρυνώνετε, τις ξεφλουδίζετε, τις κόβετε στα τέσσερα, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε σε κύβους.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα κόβετε σε κυβάκια.

Ψήνετε σε μια κατσαρόλα τον κιμά μέχρι να ροδίσει ελαφρά σε καυτό λάδι, ανακατεύοντας.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και σοτάρετε μαζί για άλλα 2-3 λεπτά.

Τα προσθέτετε όλα στο κεραμικό σκεύος και ρυθμίζετε στη βαθμίδα «SSS».

Αναμειγνύετε τον τοματοπελτέ και ρίχνετε τον ζωμό κρέατος.

Καρυκεύετε με αλάτι, ζάχαρη και πιπέρι και ανακατεύετε μαζί τις τομάτες.

Αφήνετε να σιγοβράσει περίπου για 45 λεπτά ανακατεύοντας ανά διαστήματα και συμπληρώνετε εάν χρειάζεται λίγο ζωμό.

Μαγειρεύετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό αλ νέντε.

Καρυκεύετε ξανά τη σάλτσα και ρίχνετε τα στραγγισμένα ζυμαρικά.

Βάζετε σε μπολ και πασπαλίζετε με βασιλικό.

Τρίβετε από πάνω όση παρμεζάνα επιθυμείτε.





ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

Πλένετε τις φτερούγες κοτόπουλου, τις στεγνώνετε και τις σκουπίζετε.

Ζεσταίνετε σε ένα τηγάνι το λάδι, τσιγαρίζετε σε μερίδες τις φτερούγες κοτόπουλου και στη συνέχεια τις βγάζετε πάλι έξω.

Πλένετε τους λοβούς τσίλι, τους σκουπίζετε και τους κόβετε σε μεγάλους κύβους.

Καθαρίζετε τις εσαλότ, το σκόρδο και το τζίντζερ, τα κόβετε όλα σε μεγάλους κύβους και πολτοποιείτε με τα τσίλι στο μίξερ.

Προσθέτετε το μέλι, τον χυμό πορτοκάλι, το μηλόξιδο, τη σάλτσα σόγιας και τεριγιάκι και τα ανακατεύετε όλα καλά.

Βάζετε τις φτερούγες κοτόπουλου μέσα στο κεραμικό σκεύος και τις καλύπτετε με το μείγμα μπαχαρικών.

Ρίχνετε το γάλα καρύδας και τα μαγειρεύετε όλα με τοποθετημένο καπάκι στη βαθμίδα «5» περ. για 4 ώρες ή στη βαθμίδα «55» περ. για 2 ώρες.

Αλατοπιπερώνετε τις φτερούγες κοτόπουλου και τις σερβίρετε σε μια πιατέλα.

Χρόνος προετοιμασίας περ.: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 άτομα:

2 κιλά φτερούγες κοτόπουλου

4 ΚΣ σησαμέλαιο

2 λοβοί κόκκινο τσίλι

4 εσαλότ

4 σκελίδες σκόρδο

6 εκ. τζίντζερ

4 ΚΣ μέλι

100 ml χυμός πορτοκαλιού

2 ΚΣ μηλόξιδο

2 - 3 ΚΣ σάλτσα σόγιας

2 - 3 ΚΣ σάλτσα τεριγιάκι

περ. 300 ml γάλα καρύδας

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ

Υλικά για 6 άτομα:

1,5 κιλό κυρίως

σκληρές πατάτες

3 φρέσκα κρεμμύδια,
μόνο το λευκό μέρος

3 σκελίδες σκόρδο

4 κλαράκια θυμάρι

300 ml γάλα

200 ml κρέμα

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

250 γρ. τριμμένο τυρί,
π.χ. Έμενταλ, Τσένταρ,
τυρί για ρακλέτ

Ξεφλουδίζετε, πλένετε και
κόβετε τις πατάτες σε φέτες.

Πλένετε τα φρέσκα κρεμμύδια,
τα καθαρίζετε και τα κόβετε σε
κυβάκια.

Καθαρίζετε το σκόρδο και το
κόβετε σε μικρούς κύβους.

Πλένετε το θυμάρι, το στεγνώ-
νετε τινάζοντάς το και μαδάτε
τα φυλλαράκια ή τις άκρες.

Βάζετε τις πατάτες, τα φρέσκα
κρεμμύδια και το σκόρδο στο
κεραμικό σκεύος και προσθέ-
τετε το γάλα, την κρέμα, το
αλάτι, το πιπέρι, το τυρί και το
ήμισυ του θυμαριού.

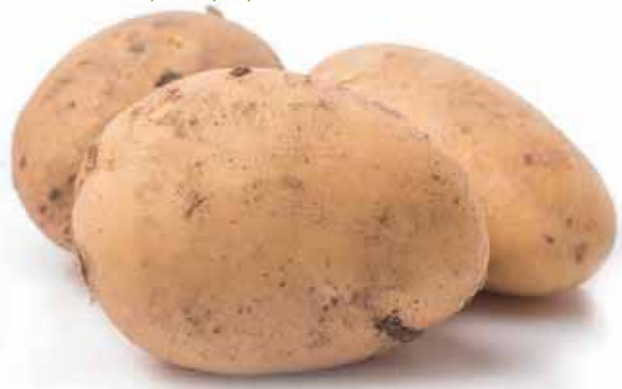
Τα ανακατεύετε όλα μαζί και
μαγειρεύετε με τοποθετημένο
καπάκι για 3,5–4 ώρες στη
βαθμίδα «Σ», μέχρι να μαλα-
κώσουν οι πατάτες.

Καρυκεύετε τις πατάτες,
ρίχνετε λίγο φρέσκο πιπέρι και
σερβίρετε πασπαλίζοντας το
υπόλοιπο θυμάρι.



Συμβουλή:

Εάν οι πατάτες με τυρί στεγνώσουν πολύ, 30
λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος προσθέτετε
λίγο ακόμα γάλα και ανακατεύετε.







ΑΡΝΙ ΡΑΓΟΥ

Με ελιές και λαζάνια

Στεγνώνετε το αρνίσιο κρέας και το κόβετε σε κύβους μεγέθους 3-4 εκ.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα ψιλοκόβετε.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε γύρω-γύρω δυνατά σε μερίδες τους κύβους κρέατος και στη συνέχεια τους βγάζετε πάλι έξω.

Τσιγαρίζετε για λίγο τα κρεμμύδια και το σκόρδο, ανακατεύετε από κάτω τον τοματοπελτέ και σβήνετε με περ. 100 ml ζωμό κρέατος.

Βάζετε τους τσιγαρισμένους κύβους κρέατος στο κεραμικό σκεύος και προσθέτετε το μείγμα κρεμμυδιών.

Προσθέτετε τη χαρίσα, το ρας ελ χανούτ, τα κομμάτια τομάτας, τις ελιές, το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύετε όλα καλά.

Ρίχνετε τον υπόλοιπο ζωμό κρέατος και τα μαγειρεύετε όλα στη βαθμίδα «Σ» περ. για 6 ώρες.

Κατά το τέλος του χρόνου πλένετε τα βότανα, τα στεγνώνετε τινάζοντας και τα χοντροκόβετε.

Μαγειρεύετε τα λαζάνια σε αλατισμένο νερό αλ ντέντε.

Πλένετε τα κολοκύθια, τα σκουπίζετε και τα κόβετε λοξά σε λεπτές φέτες.

Καρυκεύετε το αρνίσιο ραγού και αναμειγνύετε τα βότανα.

Σουρώνετε τα ζυμαρικά, τα στραγγίζετε και τα τοποθετείτε σε πιάτα μαζί με το αρνίσιο ραγού.

Τοποθετείτε από μερικές φέτες κολοκύθι, αλατοπιπερώνετε, πασπαλίζετε με ελαιόλαδο και, εάν θέλετε, λίγο χυμό λεμόνι και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας περ.:

30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:

6 ώ 15 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 4 άτομα:

1 κιλό αρνίσιο κρέας,
π.χ. από ώμο, χωρίς κόκαλα

1 μεγάλο κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

4 ΚΣ ελαιόλαδο

2 ΚΣ τοματοπελτές

περ. 200 ml ζωμός κρέατος

1 - 2 ΚΓ πάστα χαρίσα

1 - 2 ΚΓ ρας ελ χανούτ

800 γρ. κομμένες τομάτες
(κονσέρβα)

100 γρ. μαύρες ελιές,
χωρίς κουκούτσι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

1/2 χούφτα βότανα,
μαϊντανός ή μέντα

400 γρ. λαζάνια

Αλάτι

1 κολοκύθι με ανθό

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 ΚΣ ελαιόλαδο

Χυμό λεμονιού, προαιρετικά

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.:
1,5 ώ - 2 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 άτομα:

4 ΚΣ βούτυρο

600 γρ. λευκό ψωμί, από την προηγούμενη ημέρα

120 γρ. σταφίδες

600 ml γάλα

200 ml κρέμα

6 αυγά

160 γρ. ζάχαρη

1 ΚΓ σκόνη κανέλας

1/2 ΚΓ εκχύλισμα βανίλιας

Μοσχοκάρυδο σε σκόνη

1 πρέζα αλάτι

8 μπάλες παγωτό βανίλια

Για τη σάλτσα καραμέλας:

180 γρ. ζάχαρη

350 γρ. κρέμα γάλακτος

1 πρέζα αλάτι

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΨΩΜΙΟΥ

Με παγωτό και σάλτσα καραμέλας

Λαδώνετε το κεραμικό σκεύος με βούτυρο.

Κόβετε το ψωμί σε κύβους περ. 2,5 εκ.

Λιώνετε σε ένα τηγάνι το βούτυρο και σοτάρете τους κύβους ψωμιού ανά μερίδες, τους βγάζετε και τους τοποθετείτε με τις σταφίδες μέσα στο κεραμικό σκεύος.

Ανακατεύετε το γάλα με την κρέμα, τα αυγά, 100 γρ. ζάχαρη, κανέλα, εκχύλισμα βανίλιας, μοσχοκάρυδο και αλάτι.

Πασπαλίζετε με αυτά τους κύβους ψωμιού.

Τα ανακατεύετε όλα άλλη μια φορά προσεκτικά, ρίχνετε την υπόλοιπη ζάχαρη και μαγειρεύετε με τοποθετημένο καπάκι στη βαθμίδα «SS» περ. για 2 ώρες.

Ενδιάμεσα ανακατεύετε συνεχώς.

Για τη σάλτσα καραμέλας λιώνετε τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και την καραμελώνετε ανακατεύοντας μέχρι να ροδίσει.

Βράζετε την κρέμα και τη ρίχνετε.

Συνεχίζετε με το μαγείρεμα της καραμέλας και ανακατεύετε μέχρι να γίνει λεία, ανακατεύετε το αλάτι και αφήνετε τη σάλτσα καραμέλας να κρυώσει.

Μοιράζετε την πουτίγκα ψωμιού σε μπολ.

Τοποθετείτε από πάνω από 1 μπάλα παγωτό βανίλια, περιχύνετε με τη σάλτσα καραμέλας και σερβίρετε την πουτίγκα ψωμιού.



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 1,5 ώ

Βαθμός δυσκολίας: μέτριος

Υλικά για 5 μερίδες:

250 γρ. αλεύρι

1/2 κύβος μαγιά (φρέσκια)

40 γρ. ζάχαρη

100 ml γάλα, χλιαρό

1 πακ. ζάχαρη βανίλιας

25 γρ. βούτυρο, λιωμένο

1 μικρό αυγό

1 πρέζα αλάτι

Για τη σάλτσα:

600 ml γάλα

100 γρ. βούτυρο

6 πακ. ζάχαρη βανίλιας

ΜΠΑΛΕΣ ΖΥΜΗΣ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

Βάζετε τα υλικά για τη σάλτσα (γάλα, βούτυρο και ζάχαρη βανίλιας) στο κεραμικό σκεύος και ζεσταίνετε στη βαθμίδα «SS», μέχρι να λιώσει το βούτυρο.

Για τη ζύμη διαλύετε τη μαγιά σε χλιαρό γάλα.

Ζυμώνετε το μείγμα ζύμης-γάλακτος με το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αυγό, το βούτυρο, τη ζάχαρη βανίλιας και το αλάτι, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια λεία ζύμη.

Αφήνετε να «ξεκουραστεί» για ένα τέταρτο.

Φτιάχνετε από τη ζύμη 5 μπάλες, τις τοποθετείτε στο ζεστό γάλα μέσα στο κεραμικό σκεύος και τοποθετείτε το καπάκι.

Μαγειρεύετε για 45 λεπτά στη βαθμίδα «SS» και συνεχίζετε το μαγείρεμα για άλλα 45 λεπτά στη βαθμίδα «S».

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Σε καμία περίπτωση μην ανοίγετε ενδιάμεσα το καπάκι, διότι αλλιώς θα θρυμματιστούν οι μπάλες!



Συμβουλή:

Στις μπάλες ζύμης ταιριάζουν εξαιρετικά τα δαμάσκηνα με κόκκινο κρασί από αυτό το βιβλίο συνταγών!

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΑΒΕΝΤΙ-ΦΡΑΟΥΛΑ

Κόβετε το καθαρισμένο ραβέντι σε κομμάτια περίπου πέντε χιλιοστών και το τοποθετείτε στο κεραμικό σκεύος.

Επιστρώνετε με ζάχαρη και ρίχνετε τα υγρά (σιρόπι σαμπόκου, λευκό κρασί).

Τοποθετείτε το καπάκι και μαγειρεύετε για 2 ώρες στη βαθμίδα «SSS».

Καθαρίζετε τις φράουλες, τις κόβετε σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτετε στο προμαγειρεμένο ραβέντι.

Ανακατεύετε και μαγειρεύετε για άλλη μια ώρα στη βαθμίδα «SSS».

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος περ.: 3 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 μερίδες:

700 γρ. ραβέντι (καθαρισμένο)

8 ΚΣ ζάχαρη (ή, εάν θέλετε, και παραπάνω)

6 ΚΣ σιρόπι σαμπόκου

6 ΚΣ λευκό κρασί

500 γρ. φράουλες



Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 1,5-2 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 τεμάχια:

Για τη βάση:

100 γρ. μπισκότα βουτύρου

1 ΚΣ καστανή ζάχαρη

50 γρ. πολύ μαλακό βούτυρο

Για τη γέμιση:

400 γρ. νωπό τυρί (με πλήρη
λιπαρά ή ημίπαχο)

2 αυγά

150 γρ. ζαχαρούχο
συμπυκνωμένο γάλα

1 πακέτο ζάχαρη βανίλιας

1 ΚΓ χυμός λεμονιού

Για την επικάλυψη:

Κομπόστα μήλου, κόκκινο
ζελέ φρούτων ή άλλη σάλτσα
φρούτων

MINI ΤΣΙΖΚΕΪΚ

Σε ποτήρι

Κομματιάζετε τα μπισκότα
βουτύρου.

Ανακατεύετε τα κομματιασμέ-
να μπισκότα με τη ζάχαρη και
το βούτυρο σε τρίμματα.

Μοιράζετε τα τρίμματα σε
οχτώ ποτήρια (π.χ. ποτήρια
νερού) και πιέζετε με ένα κου-
τάλι. Τα βάζετε στην άκρη.

Ανακατεύετε όλα τα υλικά για
την κρέμα τσίζκεϊκ, μέχρι να
σχηματιστεί ένα λείο μείγμα.

Μοιράζετε την κρέμα τσίζκεϊκ
ομοιόμορφα στα ποτήρια.

Τοποθετείτε τα ποτήρια στο
κεραμικό σκεύος και γεμίζετε
προσεκτικά τόσο ζεστό νερό
στο κεραμικό σκεύος, ώστε τα
ποτήρια να στέκονται εκεί περ.
στα 2/3.

Αφήνετε το περιεχόμενο να
πήξει στη βαθμίδα «SSS» για
1,5 έως 2 ώρες, μέχρι η κρέμα
τυριού να σφίξει.

Αφαιρείτε από το λουτρό
νερού και τοποθετείτε για λίγες
ώρες στο ψυγείο.

ΚΡΑΜΠΛ ΦΡΟΥΤΩΝ

Πλένετε και σκουπίζετε τα φρούτα (αφαιρείτε το κουκούτσι, ξεφλουδίζετε, κλπ., ανάλογα με το φρούτο)

Κόβετε τα φρούτα σε μπουκιές και τα τοποθετείτε σε ένα μπωλ.

Προσθέτετε τον χυμό λεμονιού, τον χυμό μήλου και το κορν-φλάουρ.

Αναλόγως του βαθμού ωριμότητας του φρούτου και του γούστου σας προσθέτετε 3 - 4 κουταλιές σούπας ζάχαρη και ανακατεύετε.

Για το κραμπλ, ζυμώνετε το αλεύρι, τις νιφάδες βρώμης, την καστανή ζάχαρη, το μαλακό βούτυρο, την πρέζα κανέλα και την πρέζα αλάτι με ένα μίξερ χειρός, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια ζύμη κραμπλ.

Βάζετε το μείγμα φρούτων στο κεραμικό σκεύος. Μοιράζετε από πάνω το κραμπλ.

Τοποθετείτε το καπάκι και μαγειρεύετε για 3 ώρες στη βαθμίδα «SS».

Σερβίρετε με σάλτσα βανίλιας ή χλιαρό με παγωτό βανίλια.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 3 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 μερίδες:

1,5 κιλό ανάμεικτα φρούτα
(π.χ. μήλα, αχλάδια,
δαμάσκηνα, φράουλες,
μύρτιλλα, κλπ.)

1 ΚΣ χυμός λεμονιού

3 - 4 ΚΣ λευκή ζάχαρη

100 ml χυμός μήλου
(ή λευκό κρασί)

15 γρ. κόρν-φλάουρ

150 γρ. αλεύρι

65 γρ. νιφάδες βρώμης
(τραγανές)

135 γρ. καστανή ζάχαρη

135 γρ. μαλακό βούτυρο

Μια πρέζα αλάτι

Μια πρέζα κανέλα



Συμβουλή:

Κόβετε τα πιο σκληρά φρούτα πάντα σε μικρότερα κομμάτια, διότι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μαλακώσουν.

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 1 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

ΧΥΛΟΣ ΒΡΩΜΗΣ

Με γιαούρτι και φρούτα

Υλικά για 4 άτομα:

250 γρ. νιφάδες βρώμης
(τραγανές)

800 ml γάλα

350 ml νερό

80 γρ. ζάχαρη (όσο θέλετε)

2 κόκκινα μήλα

1 πακέτο ζάχαρη βανίλιας

1 ξυλαράκι κανέλα

4 ΚΣ φυσικό γιαούρτι, 10%

2 ΚΣ ξεροψημένοι, θρυμματισμένοι σπόροι, π.χ. αμύγδαλα, κολοκυθόσποροι, κλπ.

Σιρόπι σφενδάμου

Μερικά φρέσκα κόκκινα
βατόμουρα

Βάζετε τις νιφάδες βρώμης με το γάλα, το ξύλο κανέλας, τη ζάχαρη, τη ζάχαρη βανίλιας και 350 ml νερό στο κεραμικό σκεύος.

Ρυθμίζετε τη συσκευή στη βαθμίδα «55» και ανακατεύετε καλά.

Ενδιάμεσα ανακατεύετε συνεχώς τον χυλό βρώμης.

Μετά από 45 λεπτά πλένετε ένα μήλο, το σκουπίζετε και το τρίβετε στον χυλό. Εάν η σύσταση είναι πολύ στεγνή, προσθέτετε όσο γάλα επιθυμείτε.

Αφήνετε να σιγοβράσουν για άλλα 15 λεπτά.

Πλένετε το άλλο μήλο, βγάζετε τον πυρήνα και κόβετε σε λεπτές λωρίδες.

Βάζετε τον χυλό σε μπολ, προσθέτετε από πάνω από μια κουταλιά γιαούρτι και μοιράζετε τις λωρίδες μήλου.

Πασπαλίζετε από πάνω τα καρύδια και περιχύνετε με όσο σιρόπι σφενδάμου επιθυμείτε.

Γαρνίρετε με λίγα φρέσκα κόκκινα βατόμουρα και σερβίρετε.





ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΡΥΖΟΓΑΛΟ

Με κανέλα και ζάχαρη

Βάζετε το ρύζι, το γάλα, τη ζάχαρη, τη ζάχαρη βανίλιας και το αλάτι στο κεραμικό σκεύος και ανακατεύετε.

Κλείνετε το σκεύος και ρυθμίζετε τη βαθμίδα «».

Σιγοβράζετε για 2 ώρες ανακατεύοντας ανά διαστήματα. Εάν το ρυζόγαλο γίνει πολύ σφιχτό, προσθέτετε και άλλο γάλα.

Μετά τις 2 ώρες ανακατεύετε ξανά και εάν χρειάζεται προσθέτετε γάλα για να επιτύχετε την επιθυμητή πυκνότητα.

Για το σερβίρισμα βάζετε σε μπολ και πασπαλίζετε με ζάχαρη και κανέλα. Διακοσμείτε από πάνω με μερικά αμύγδαλα, ένα φύλλο μέντας και ένα ξύλο κανέλας και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 2 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 5 άτομα:

500 γρ. ρύζι για ρυζόγαλο

2 λ. γάλα

1 πρέζα αλάτι

4-5 ΚΣ ζάχαρη

1 πακετάκι ζάχαρη βανίλιας

Για το σερβίρισμα:

Ζάχαρη

Κανέλα

Αμύγδαλα

Φύλλα μέντας

Ξυλαράκια κανέλα



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 3 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 4 άτομα:

1,5 κιλό δαμάσκηνα

περ. 150 γρ. ζάχαρη, ανάλογα
με το γούστο σας

2 ΚΣ μέλι

2 ξυλαράκια κανέλα

200 ml κόκκινο κρασί
(ή πορτό για πιο
δυνατή γεύση)

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ

Πλένετε τα δαμάσκηνα,
αφαιρείτε τα κουκούτσια και
τα κόβετε σε τέσσερα μέρη.
Κατόπιν τα βάζετε στο κεραμι-
κό σκεύος.

Προσθέτετε τη ζάχαρη, το μέλι,
τα ξυλαράκια κανέλας και το
κρασί και ανακατεύετε.

Μαγειρεύετε τα δαμάσκηνα με
κόκκινο κρασί στη βαθμίδα
«SSS» περ. για 3 ώρες.



Συμβουλή:

Τα δαμάσκηνα με κόκκινο κρασί ταιριάζουν
ιδιαίτερα με παγωτό βανίλια ή με πουτίγκα με
σιμιγδάλη.



ΨΗΤΑ ΜΗΛΑ

Βάζετε τα υλικά για τη σάλτσα (γάλα και ζάχαρη βανίλιας) στο κεραμικό σκεύος.

Κόβετε από τα μήλα ένα καπάκι.

Κάνετε ένα κοίλωμα με ειδικό εργαλείο για φρούτα.

Γεμίζετε κάθε μήλο με 3 κουταλιές της σούπας γκρανόλα/τραγανά μούσλι και βάζετε από πάνω 1 ΚΣ σιρόπι σφενδάμου, καθώς και το λιωμένο βούτυρο.

Υπόδειξη: Αναλόγως του μεγέθους και του είδους των μήλων και το προσωπικό γούστο, ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να ποικίλει!

Τοποθετείτε τα μήλα στο κεραμικό σκεύος και μαγειρεύετε για 2-3 ώρες στη βαθμίδα «SS».

Για το σερβίρισμα τοποθετείτε τα μήλα ξεχωριστά και περιχύνετε με λίγο σάλτσα βανίλιας. Απολαύστε τα ζεστά.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος περ.: 2-3 ώ
Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 5 άτομα:

5 μεσαία μήλα
 15 ΚΣ γκρανόλα ή άλλα τραγανά μούσλι
 5 ΚΣ σιρόπι σφενδάμου
 2 ΚΣ λιωμένο βούτυρο

Για τη σάλτσα:

300 ml γάλα
 4 πακ. ζάχαρη βανίλιας



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος περ.: 4 ώ

Βαθμός δυσκολίας: εύκολος

Υλικά για 8 άτομα:

2 κιλά μήλα

200 ml λευκό κρασί

200 ml χυμός μήλου

1 ξυλαράκι βανίλια, ψίχα

2 πρέζες σκόνη κανέλας

2 ΚΓ σιρόπι σφενδάμου

ΠΟΛΤΟΣ ΜΗΛΟΥ

Πλένετε τα μήλα, τα καθαρίζετε και βγάζετε τον πυρήνα.

Τα κόβετε σε μεγάλα κομμάτια και τα τοποθετείτε μαζί με το κρασί, τον χυμό, το ξύσμα βανίλιας και το σιρόπι σφενδάμου στο κεραμικό σκεύος.

Τοποθετείτε το καπάκι και μαγειρεύετε περ. για 4 ώρες στη βαθμίδα «S».

Κατόπιν ανοίγετε το καπάκι και ανακατεύετε δυνατά με χτυπητήρι ή κάτι παρόμοιο.



Συμβουλή:

Είτε βάζετε τον πολτό σε ποτήρια ή σερβίρετε απευθείας με σάλτσα βανίλιας.





ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕ- ΡΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ

Α

Αρνί ραγού 37

Β

Βοδινό Μπουργκινιόν 29

Βραστό στήθος βοδινού . . . 20

Γ

Γκούλας 4

Δ

Δαμάσκηνα με
κόκκινο κρασί 48

Κ

Κλασσικό ρυζόγαλο 47

Κομπόστα ραβέντι-φράουλα 41

Κοτόσουπα 12

Κραμπλ φρούτων 43

Μ

Μακαρόνια 30

Μίνι τσίτσκεϊκ 42

Μπάλες ζύμης στον ατμό. . . 40

Μπιζελόσουπα 9

Π

Πατάτες με τυρί	34
Πατατοσαλάτα με μουστάρδα	19
Πιάτο τσίλι	24
Πολτός μήλου	50
Πουτίγκα ψωμιού	38

Σ

Σούπα κολοκύθας βελουτέ . .	2
Σούπα λαχανίδας	25
Σούπα λαχανικών	8
Σούπα με λαζάνια	13
Σούπα με τυρί και πράσο . .	5
Σούπα μπρόκολου βελουτέ .	10
Σπαγγέτι	26

Τ

Τάκος	16
-----------------	----

Φ

Φακές σούπα	7
Φτερούγες κοτόπουλου	33

Χ

Χοιρινό πουλντ	14
Χυλός βρώμης	44

Ψ

Ψητά μήλα	49
Ψητό χοιρινό	23

Υπόδειξη:

Συνταγές χωρίς εγγύηση. Όλα τα υλικά και τα στοιχεία προετοιμασίας αποτελούν ενδεικτικές τιμές. Συμπληρώστε αυτές τις προτάσεις συνταγών σύμφωνα με τις προσωπικές σας εμπειρίες.

EIKONEΣ

Εξώφυλλο:

Freepik.com / StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video /
News Life Media

Σελ. 01: Freepik / topntp26

Σελ. 03: StockFood / News Life Media

Σελ. 04–05: Freepik / bearfotos

Σελ. 06: StockFood / News Life Media

Σελ. 08: Fotolia / Soyka

Σελ. 11: StockFood / News Life Media

Σελ. 12–13: Fotolia / Nomad_Soul

Σελ. 15: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 17: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 18–19: Designed by Freepik

Σελ. 21: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 22: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 24–25: Fotolia / egorxfi

Σελ. 27: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 28: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 31: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 32: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 34: Freepik / whatwolf

Σελ. 35: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 36: StockFood / Cato-Symonds, Shaun

Σελ. 39: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Σελ. 41: Designed by Freepik

Σελ. 45: StockFood / News Life Media

Σελ. 46: shutterstock / NoirChocolate

Σελ. 47: Freepik / topntp26

Σελ. 48–49: Freepik / foodiesfeed

Σελ. 50: Freepik / lifeforstock

Σελ. 51: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com