

SLOW COOKER

Kreativa receptidées



SILVERCREST®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Soppor 02

Huvudrätter 14

Efterrätter 38

Sökordsförteckning 52

Bildcopyright 54



SOPPA

Förberedelsestid: 30 min

Koktid ca: 4,5 tim.

Svårighetsgrad: medel

Ingredienser för 4 personer:

1 butternutpumpa,
ca 1,5 kg

1 stor lök

3 - 4 vitlöksklyftor

3 cm ingefära

200 g mjölig potatis

2 msk olivolja

Salt

Nymalen peppar

Garam masala
(indisk kryddblandning)

1 liter grönsaksbuljong

2 skivor formfranska

2 msk pumpafrön

2 msk smör

60 g crème fraîche,
smetana eller liknande

Vegetarisk

KRÄMIG PUMPASOPPA

med garam masala

Skala pumpan, skrapa ur kärnor och innanmäte och skär upp den i ganska stora bitar.

Skala och finhacka löken och vitlöken.

Skala och finhacka ingefären.

Skala, skölj och grovhacka potatisen.

Hetta upp olja i en stekpanna och låt lök, vitlök och ingefära mjukna i den. Ställ det sedan åt sidan.

Lägg pumpa, potatis och lökblandningen i keramikgrytan.

Tillsätt buljongen, krydda med salt, peppar och 1-2 tsk garam masala och koka under lock i 4,5 timmar på läge 5.

Låt sedan soppan stå och svalna i ca 10 minuter.

Tärna brödsnivorna under tiden.

Rosta pumpakärnorna i en torr panna och ställ dem åt sidan.

Hetta upp smör i stekpannan och rosta brödtärningarna tills de blir guldbruna på alla sidor.

Mixa soppan tills den blir helt slät, smaka av och håll upp den i skålar.

Lägg 1,5 msk crème fraîche, smetana eller liknande i varje skål och toppa med krutonger, rostade pumpakärnor och lite garam masala.



SOPPA

Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 6 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 6 personer:

3 msk klarat smör

250 g skivade morötter

250 g tärnad potatis

500 g nötkött i inte
för stora bitar

250 g tärnad lök

3 msk tomatpuré

1 msk mildt paprikapulver

Salt, peppar, chili

2 tärnade paprikor

1 l köttbuljong

GULASCHSOPPA

Lägg 1 msk klarat smör i en stekpanna och stek morötter och potatis en stund på låg värme innan du lägger över dem i keramikgrytan.

Bryn kött och lök i resten av det klarade smöret och tillsätt tomatpurén strax innan det är färdigt.

Krydda med salt, paprikapulver, chili och peppar.

Lägg därefter också köttet i grytan.

Tillsätt sedan köttbuljongen och paprikorna.

Låt allt koka i ca 6 timmar på läge ss.



Tips:

Om man gillar stark mat kan man använda ett starkare paprikapulver istället.



OST- OCH PURJOLÖKSSOPPA

Ansa purjolöken och skär den i ringar.

Skala och finhacka löken.

Stek lök och purjo långsamt i olja tills de blir genomskinliga och lägg dem sedan i keramikgrytan.

Ställ in läge SS och sätt på locket.

Bryn köttfärsen i en stekpanna tills den blir smulig och lägg även den i grytan.

Tillsätt den varma grönsaksbuljongen och låt koka i 2,5 timmar på läge SSS eller 5 timmar på läge SS.

Ställ in läge SSS och rör ned mjukosten och avrunnen svamp.

Smaka av med lite muskot och låt det småkoka i 30 minuter.

Strö över persilja strax före servering.

Förberedelsetid: 20 min

Koktid ca: 2,5 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 4 personer:

3 purjolökar

2 gula lökar

1/2 msk olja

500 g blandfärs

Salt, peppar, vitlöksalt

1 liter grönsaksbuljong

1 burk champinjoner

100 g gräddig mjukost

200 g mjukost med örter

Lite muskot

Persilja till garnering





LINSSOPPA

med skinka

Skala och finhacka löken och vitlöken. Dra loss de långa trådlika fibrerna från sellerin och skär upp den i skivor. Skala och skiva morötterna.

Bryn skinkan hastigt i lite olja i en stekpanna. Ta upp skinkan och lägg den åt sidan.

Värm upp lite mer olja i pannan. Stek löken och vitlöken i oljan.

Tillsätt sockret och låt det karamelliseras.

Tillsätt tomatpurén och låt det koka upp snabbt. Vispa ur stekpanna med rött vin och låt det koka med en aning.

Lägg allt i keramikgrytan. Lägg i kött, passerade tomater, linser, grönsaker, timjan, lagerblad och köttbuljong.

Låt det puttra på läge SSS i 3 - 4 timmar och rör om i grytan då och då.

Smaka av med salt, peppar och balsamvinäger.

Tillsätt mejram och låt koka i ytterligare 20 minuter.

Skölj spenatbladen och slunga dem torra.

Ta upp köttet, lägg det på en skärbräda och dra isär det eller skär upp det i bitar.

Ta bort lagerblad och timjankvistar och håll upp soppan i skålar.

Lägg i de späda spenatbladen och tryck ned dem en aning i soppan.

Toppa med köttbitarna och bladen från den sista timjankvisten före servering.

Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 3 - 4 tim.

Svårighetsgrad: medel

Ingredienser för 4 personer:

- 2 stora lökar
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk olivolja
- 500 g rimmad skinka
- 1 msk farinsocker
- 4 kvistar färsk timjan
- 2 lagerblad
- 2 msk tomatpuré
- 1,5 dl rött vin
- 250 g passerade tomater
- 8 dl köttbuljong
- 250 gram bruna linser
- 2 morötter
- 3 stjälkar bladselleri
- Salt
- Nymalen peppar
- 1 msk torkad mejram
- 3 msk balsamvinäger
- 1 näve babyspenat

Förberedelseid: 30 min

Koktid ca: 3 tim.

Svårighetsgrad: lätt

GRÖNSAKSSOPPA

Ingredienser för 6 personer:

6 potatisar

6 morötter

1 liten kålrabbi

1 purjolök

1/2 vitlöksklyfta (finhackad)

170 gröna bönor

1,1 l grönsaksbuljong

1 dl grädde

3 msk peppar

2 tsk salt

1 tsk timjan

2 msk persilja (hackad)

3 tsk stärkelse

Skala morötter, potatis och kålrabbi och skär dem i små tärningar.

Rensa de gröna bönorna.

Skölj purjon och skär den i ringar.

Lägg grönsakerna med buljongen, hackad vitlök, hackad persilja och kryddorna i keramikgrytan.

Låt allt koka i ca 3 timmar på läge .

Lös upp stärkelsen i ljummet vatten och rör ned den i soppan. Tillsätt grädden.

Låt soppan koka i ytterligare ca 15 minuter.

Smaka av och krydda om det behövs före servering.



ÄRTSOPPA

Skala och tärna potatis och lök.

Ansa och tärna soppgrönsakerna.

Lägg snabbärtor, lök, potatis och soppgrönsakerna i keramikgrytan.

Observera: *Om man använder vanliga torkade ärtor måste de först blötläggas över natten. Då måste man även räkna med en längre koktid!*

Lägg köttet och korven överst i keramikgrytan.

Tillsätt 1,5 liter hett vatten så att alla ingredienserna täcks.

Smaka av med salt, peppar eller lite smulad buljongtärning.

Sätt på locket och låt det koka på läge SSS i 4 till 4,5 timmar.

Ta försiktigt upp köttet och skär bort ev. fett och ben. Tärna köttet.

Skiva medvurst och wienerkorv.

Beroende på soppans konsistens kan en del av den mixas i ett separat kärl.

Lägg tillbaka soppan, köttet och korvskivorna i keramikgrytan.

Rör om ordentligt.

Salta och peppra lite mer om det behövs.

Skölj och hacka persiljan.

Strö den över ärtsoppan.

Förberedelsestid: 30 min

Koktid ca: 4 tim. - 4 tim. 30 min

Svårighetsgrad: medel

Ingredienser för 6 personer:

500 torkade gröna snabbärtor

2 gula lökar

1/2 knippe soppgrönsaker

400 g kassler

2 rökta medvurstar

1 lagerblad

1 tsk torkad mejram

500 g potatis

4 wienerkorvar

Salt, peppar, smulad buljongtärning

1 knippe persilja

1,5 l vatten

SOPPA

Förberedelsestid: 30 min

Koktid ca: 4 tim. 10 min

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 4 personer:

1 kg broccoli

300 g mjölig potatis

1/2 purjolök

1 lök

2 vitlöksklyftor

1 l hönsbuljong

Salt

Nymalen peppar

250 g djupfrysta ärtor

100 g riven pecorino

100 g riven fontina

75 g riven parmesan

2 msk hackad gräslök

Olivolja att ringla över

KRÄMIG BROCCOLISOPPA

med tre sorters ost

Skölj broccolin, dela upp den i buketter, skala stammen och skär upp den i små bitar.

Skala och tärna potatisen.

Skölj purjon och skär den i små bitar.

Skala lök och vitlök och skär den i små bitar.

Lägg allt tillsammans med hönsbuljongen och lite salt och peppar i keramikgrytan och sätt på locket.

Koka i ca. 4 timmar på låge SSS.

Ta av locket, lägg i ärtorna och låt det koka i ytterligare 5 - 10 minuter utan lock.

Lägg sedan i pecorino, fontina och hälften av parmesanosten och mixa soppan slät med en stavmixer.

Smaka av, häll upp i skålar, strö över resten av parmesanosten, hackad gräslök och ringla lite olivolja över soppan före servering.



Förberedelseid: 15 min

Koktid ca: 5 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 6 personer:

1 liten kokhöna, färdig för tillagning

1 - 1,5 liter vatten

4 morötter

1/4 rotselleri

2 rotpersiljor

1 purjolök

1 msk salt

1 tsk torkad libbsticka

1 tsk malen svartpeppar

1 lagerblad

1 tsk färsk hackad ingefära

1 knippe kruspersilja

HÖNSSOPPA

Förvärm produkten i 10 minuter på läge SSS.

Skiva purjon och skär resten av grönsakerna i små tärningar.

Lägg en kokhöna i keramikgrytan.

 **Tips:** Kokhönan får inte vara för mager. Det krävs fett för att få en god buljong. Skär absolut inte bort fettet innan kokar hönan!

Fördela de tärnade grönsakerna och alla kryddor utom persiljan jämnt över hönan.

Häll på vattnet. Låt koka i 5 timmar på läge SSS.

När hönan är färdigkokt tar du upp den ur spadet, lossar köttet från benen. Skär upp eller dra sönder det i lagom stora bitar och lägg dem i keramikgrytan.

Värm upp köttet i några minuter.

Hacka persiljan och strö den över soppan.



Tips:

Den som vill ha lite tuggmotstånd kvar i grönsakerna ska lägga i lite mer av dem 1 timme innan koktiden är slut.

LASAGNESOPPA

Fräs upp nötfärs och lök i olja i en stekpanna. Salta och peppra och lägg blandningen i keramikgrytan.

Tillsätt tomater, vitlök, fond och vatten och rör ner grönsakerna.

Tillsätt basilika och oregano och salta och peppra efter smak.

Låt koka på läge **SSS** i 3,5 till 4 timmar.

Tina upp spenaten.

Koka pastan al dente i en annan kastrull och ställ den åt sidan.

Lägg pasta och spenat i keramikgrytan och låt det värmas i ytterligare 30 minuter på läge **SSS**



Tips:

Toppa soppan med mozzarella, parmesan eller ricotta och strö över basilika innan servering.

Förberedelseid: 30 min

Koktid ca: 4,5 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 6 personer:

500 g nötfärs

2 hackade lökar

2 msk olivolja

2 burkar krossade tomater
(800 g)

5 dl passerade tomater

4 dl köttbuljong

4 dl vatten

2 röda, tärnade paprikor

1 vitlöksklyfta (finhackad)

200 g färska, skivade
champinjoner

½ tsk torkad basilika och ½
tsk torkad oregano

Salt, peppar

150 g bred, okokt
bandspaghetti

100 g spenat (djupfrost)

Till garnering:

Färsk basilika

200 g riven mozzarella eller
parmesan och/eller ricotta

Förberedelse tid: 30 min

Koktid minst: 7 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser

för 6 - 8 personer:

1,3 - 1,5 kg benfritt fläskkött
(bog eller hals)

2 msk farinsocker

1 msk mild paprikapulver

2 tsk grovsalt

Nymalen peppar

2 stora lökar

5 dl Ginger Ale
eller Root Beer

1 flaska barbecuesås

PULLED PORK

Skölj av köttet och torka av det.

Blanda socker, paprikapulver, salt och peppar i en lite skål. Gnid in köttet med kryddblandningen.

Skala och skär löken i ringar.

Lägg hälften av löken i keramikgrytan.

Lägg köttet på lökbädden och täck med resten av lökringarna.

Häll på Ginger Ale och koka under lock på läge **SS** i 6 - 7 timmar.

Ta sedan ut det mjuka köttet och lägg det åt sidan.

Ta bort överflödigt fett om det behövs och dra sedan isär köttet med hjälp av två gafflar (pulled pork).

Lägg tillbaka köttet i grytan och blanda i barbecuesåsen.

Låt det koka under lock i ytterligare 1 - 2 timmar.

Du kan servera pulled pork som den är, med ris, på en smörgås eller vad du tycker bäst om.



Förberedelse tid: 45 min

Vilotid ca.: 3 tim.

Koktid ca: 1 tim.

Svårighetsgrad: medel

Ingredienser för 8 personer:

Platta bröd:

ca 360 g mjöl

2 tsk salt

2 dl vatten

Mjöl till utbakning

Chili con carne:

1 lök

2 vitlöksklyftor

2 röda chilifruktar

2 msk olivolja

800 g nötfärs

2 tsk tomatpuré

ca 5 dl köttbuljong

4 tomater

250 g kidneybönor på burk

2 kvistar färsk oregano

1/2 tsk malen spiskummin

1/2 tsk farinsocker

Salt

Nymalen peppar

Till garnering:

4 gröna chilifruktar

2,5 dl gräddfil eller liknande

ca 200 g riven cheddarost

Cayennepeppar

TACOS

med chili con carne

Blanda mjöl och salt i en skål för att tillreda de platta bröden.

Tillsätt vatten och knåda ihop till en smidig deg.

Tillsätt lite mer vatten eller mjöl om det behövs.

Forma degen till en rund boll, linda in den i folie och låt vila i ca 3 timmar.

Skala och finhacka löken och vitlöken till chilin.

Halvera chilifrukterna, ansa dem och skär dem i små bitar.

Hetta upp olja i en stekpanna eller kastrull och fräs upp färsen under ständig omrörning så att den blir smulig.

När färsen fått lite färg tillsätter du lök, vitlök och chili.

Låt det steka med i 2 - 3 minuter, tillsätt tomatpurén och låt även den koka med en liten stund.

Lägg allt i keramikgrytan. Ställ in läge  och tillsätt buljongen.

Skölj tomaterna, skär bort blomfästet och skär dem i ganska stora bitar.

Lägg tomaterna i grytan och låt det småkoka i ungefär 1 timme. Rör om då och då.

Under tiden delar du upp degen i 8 lika stora bitar och kavlar ut dem tunt på ett mjölat bakkbord. Skaka av mjölet och grädda bröden ett i sänder ca 1 minut på båda sidor i en het stekpanna utan fett.

Fortsättning på sidan 18



Ta sedan upp bröden ur pannan och skär dem i mindre bitar.
Låt bröden svalna.

Skölj bönorna och låt dem rinna av ordentligt.

Lägg i bönorna ungefär 15 minuter innan chiligrytan är färdig.

Ta loss oreganobladen från stammarna och hacka dem fint.

Lägg dem sedan i grytan och smaka av den med kummin, socker, salt och peppar.

Skölj den gröna chilin, ta bort kärnorna och skär den i så tunna ringar som möjligt.

Lägg chili con carne på brödbitarna och toppa med en klick gräddfil, crème fraiche eller liknande, ost och chiliringarna.

Krydda med lite cayennepeppar och servera.



POTATISGRYTA MED SENAP

Skär potatis, morötter och selleri i små bitar och lägg dem i keramikgrytan tillsammans med buljongen och lagerblad.

Låt koka på läge SSS i 2,5 timmar.

Finhacka löken.

Stek baconstrimlorna knapriga i en stekpanna och ta sedan upp dem.

Låt löken värmas i stekfettet tills den blir genomskinlig.

Efter 2,5 timmar tillsätter du crème fraiche, senap, bacon och lök i keramikgrytan och smakar av med salt och peppar.

Blanda i den finhackade persiljan sist av allt.

Förberedelsetid: 30 min
Kok/gräddningstid ca.: 2,5 tim.
Svårighetsgrad: normal

Ingredienser

för 3 - 4 personer:

- 8 medelstora potatisar
- 3 morötter
- 1 skiva rotselleri
- 3 dl hönsbuljong
- 1 lagerblad
- 2 msk medelstark senap
- 1,5 dl creme fraiche
- 3 gula lökar
- 1 paket skivad bacon
- 2 persiljekvistar
- Salt och peppar



Förberedelse tid: 30 min
Marinerings tid ca: 30 min
Koktid ca: 7 tim. 40 min
Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 4 personer:

1 kg oxbringa

Salt

Peppar

1 morot

100 g selleri

1 lagerblad

7,5 dl oxford

1,5 dl rött vin

1 tsk paprikapulver

6 enbär

1 liten timjankvist

650 g mjölig potatis

1 dl mjölk

Muskotnöt

4 lökar

100 g smör i små tärningar

300 g sockerärtor

BRÄSERAD OXBRINGA med lök och potatismos

Gnid in oxbringan med salt och peppar. Låt det dra i 30 minuter och lägg sedan köttet i keramikgrytan.

Skölj och skär upp morötterna.

Skölj och skär upp sellerin.

Lägg allt tillsammans med fond, rödvin, kryddor och timjan i grytan, sätt på locket och bräsa på läge **SS** i ca 7 timmar.

Tvätta potatisen och koka i saltat vatten ca 35 minuter, håll av vattnet och låt potatisen ånga av. Skala potatisen medan den fortfarande är varm och pressa den genom en potatispress.

Hetta upp mjölken och krydda med salt och muskotnöt. Rör ner mjölken och hälften av smöret i potatismoset.

Skala och strimla löken.

Låt den steka sakta i hälften av det återstående smöret i ca 10 minuter tills den blir ljusbrun. Rör om då och då.

Ta försiktigt upp lite fond ur keramikgrytan och håll den över löken.

Låt fonden koka in, rör om och ställ åt sidan.

Skölj och ansa sockerärtorna, håll hett vatten över dem och låt dem ligga 2-3 minuter i ett durkslag tills de blir mjuka.

Ta upp köttet, skiva det mot fibrernas riktning och lägg upp det på tallrikar.

Lägg potatismos och sockerärtor bredvid köttet på tallrikarna, fördela löken över köttet och håll på lite fond före servering.





FLÄSKSTEK

med sötpotatis och bönor

Skölj av kött och köttben i kallt vatten och torka av dem noga. Gnid in köttet med salt och peppar på alla sidor.

Skala och tärna lök, vitlök, morot och selleri.

Hetta upp oljan i en stekgryta och bryn köttet runt om.

Ta upp det igen, lägg benen i grytan och bryn dem ca 10 minuter på medelvärme under omrörning.

Låt sedan grönsakerna steka med.

Lägg allt i keramikgrytan och tillsätt köttbuljongen och 2,5 dl öl.

Lägg i köttet och låt koka i 2 - 2,5 timmar på läge **SSS**.

Kontrollera steken med jämna mellanrum och ös den med buljong och mer öl om det behövs.

Tvätta sötpotatisarna och stick hål i dem med en gaffel på flera ställen.

Gnid in dem med grovt havssalt och olivolja, lägg dem i en ugnform och ugnsbaka ca 70 minuter i 180° C.

Ta upp köttet ur såsen och lägg det på ett galler i ugnen så att det inte kallnar.

Ta upp benen och passera såsen genom en fin sil.

Låt såsen koka ihop lite mer eller tillsätt mer vätska om det behövs (om du vill kan du reda den något med stärkelse).

Förberedelseid: 1 tim. 15 min

Koktid ca: 2 tim. 50 min

Svårighetsgrad: normal

Ingredienser

för 4 - 6 personer:

Till steken:

1,5 kg fläskstek, t ex av bog

500 g fläskben i små bitar

Salt

Nymalen peppar

2 gula lökar

1 vitlöksklyfta

2 morötter

150 g rotselleri

2 msk vegetabilisk olja

ca 4 dl köttbuljong

5 dl mörk öl

Tillbehör:

2 medelstora sötpotatisar

Grovt havssalt

Olivolja

Salt

Nymalen peppar

Citronsaft

40 g smör

500 gröna bönor

1 - 2 kyndelkvistar

Fortsättning på sidan 24

HUVUDRÄTT

Smaka av med salt och peppar.

Förväll bönorna ca 8 minuter i kokande, saltat vatten tillsammans med kyndeln. Häll sedan av vattnet och låt bönorna rinna av.

Halvera sötpotatisarna, mosa dem lite i mitten med en gaffel, salta och peppra, pressa lite citronsaft över och lägg en klick smör på varje sötpotatishalva.

Skär upp fläsksteken i skivor och lägg upp på tallrikar med lite sås, bönor och sötpotatis.

Förberedelse tid: 30 min

Koktid minst: 3 tim.

Svårighetsgrad: lätt

CHILIGRYTA

Ingredienser för 4 - 6 personer:

800 g blandfärs (50/50)

2 gula lökar

2 burkar krossade
tomater (ca 8 dl)

2 paprikor

1 msk malen chili

5 chilifrukt

1 tsk malen kummin

1 burk röda bönor

1 burk majs

Bryn färsen i en stekpanna och lägg den i keramikgrytan.

Skölj, kärna ur och skär upp paprika och chilifrukt i små bitar.

Skär löken i små bitar.

Låt bönor och majs rinna av och skölj dem i rent vatten.

Lägg allt i keramikgrytan och blanda med färsen.

Sätt på locket och låt det puttra i ca 3 timmar på låg SSS.



GRÖNKÅLSGRYTA

Skölj grönkålen, ta bort de grova bladnerverna och skär bladen i små bitar.

Skala och tärna morötter, lök och vitlök.

Snitta upp purjon på längden, skölj den noga och skär upp den i ringar eller bitar.

Hetta upp oljan i en kastrull och lägg i lök, vitlök, morötter och purjo i tur och ordning och låt det fräsa en kort stund.

Tillsätt den finskurna grönkålen och låt den mjukna i grönsaksbuljongen.

Lägg allt i keramikgrytan.

Skölj äpplena, skär dem i små tärningar och lägg bitarna i keramikgrytan tillsammans med tomater och senap. Rör om och krydda med salt och peppar om det behövs.

Låt koka i 4 - 5 timmar på låg .

Arbetstid ca: 45 min

Kok/Stektid ca: 4 - 5 tim.

Svårighetsgrad: normal

Ingredienser för 8 personer:

4 gula lökar

4 vitlöksklyffor

6 morötter

2 purjolökar

1 kg grönkål

4 msk olja

2 liter grönsaksbuljong
(pulver)

600 g passerade tomater

2 äpplen

2 msk senap

Salt och peppar



Förberedelse tid: 1 tim. 15 min

Koktid ca: 3,5 - 4 tim.

Svårighetsgrad: normal

Ingredienser för 6 personer:

2 små lökar
2 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
2 msk tomatpuré
0,45 dl rött vin
600 g krossade tomater
300 g passerade tomater
3 sardellfiléer
Salt
1 nypa socker
Nymalen peppar
1 - 2 tsk torkade italienska örter, t ex timjan, oregano, rosmarin
600 g blandfärs
ca 3 msk ströbröd
1 stort ägg
Salt
Nymalen peppar
3 msk finhackade kryddörter, t ex timjan, rosmarin, persilja
3- 4 msk grädde
75 g riven parmesan

Dessutom:

750 g spaghetti
Salt

SPAGHETTI

med köttbullar och marinarasås

Skala och tärna lök och vitlök.

Hetta upp lite olja i en kast-rull och låt lök och hälften av vitlöken mjukna i den utan att ta färg.

Blanda i tomatpuré och låt det koka med en liten stund innan du späder med rödvin.

Tillsätt krossade och passerade tomater.

Grovhacka sardellfiléerna, blanda ner dem och krydda med salt, peppar, socker och örter.

Häll såsen i keramikgrytan.

Lägg köttfärsen i en skål.

Tillsätt ströbröd, ägg, salt, peppar, örter, resten av vitlöken och grädden.

Blanda allt till en formbar smet. Tillsätt mer grädde eller ströbröd om det behövs.

Forma ca 3 cm stora köttbullar av smeten, lägg dem i såsen och strö hälften av parmesanosten över det.

Låt koka under lock på läge S i ca 3,5 timmar. Koka spaghetti al dente i saltat vatten.

Smaka av såsen.

Håll av vattnet och låt spaghetti rinna av innan du lägger upp den i djupa tallrikar.

Lägg köttbullarna och såsen på spaghetti och toppa med parmesan innan servering.





BOEUF BOURGUIGNON

Skölj och torka av köttet och skär det i inte för små bitar.

Skala och ansa morötter och selleri. Skölj och skär upp dem i lagom stora bitar.

Skala schalottenlök och vitlök.

Skiva vitlöken och dela schalottenlöken i fyra delar.

Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn köttbitarna på alla sidor i omgångar.

Tillsätt sedan schalottenlök och vitlök och låt dem steka med en kort stund.

Späd med lite rödvin och låt det koka in.

Lägg allt i keramikgrytan och ställ på låge .

Tillsätt resten av rödvinet, lagerblad och fond.

Lägg i morötter och selleri och sätt på locket. Bräsera i ca 5 – 6 timmar.

Red såsen med lite stärkelse utrört i kallt vatten om det behövs.

Smaka av med salt och peppar och servera med t ex ugnsbakad potatis.

Förberedelseid ca: 30 min

Koktid ca: 5 - 6 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 4 personer:

800 g magert nötkött

2 morötter

2 stjälkar bladselleri

4 schalottenlökar

2 vitlöksklyftor

4 msk vegetabilisk olja

1/2 l mustigt rödvin, t ex
bourgogne

2 lagerblad

ca 5 dl köttfond

1 msk stärkelse

Nymalen peppar

Salt

Förberedelse tid: 20 min

Koktid ca: 45 min

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 6 personer:

12 tomater

1 1/2 lök

1 vitlöksklyfta

4 msk olivolja

750 g nötfärs

1 1/2 msk tomatpuré

ca 6 dl mustig köttbuljong

Salt

1 nypa socker

Nymalen peppar

750 g makaroner

Till garnering:

Färsk basilika

Nyriven eller
hyvlad parmesan

MAKARONER

i köttfärssås

Skålla tomaterna, skölj dem i kallt vatten, ta bort skalet. Dela dem i fyra delar och ta bort innanmätet med fröna. Finhacka det fasta fruktköttet.

Skala och finhacka löken och vitlöken.

Fräs färsen i het olja i en kastrull under omrörning tills den blir smulig.

Tillsätt lök och vitlök och stek blandningen i ytterligare 2 - 3 minuter.

Lägg allt i keramikgrytan och ställ in läge .

Blanda i tomatpuré och köttbuljong.

Krydda med salt, socker och peppar och tillsätt tomaterna.

Låt det småkoka i ungefär 45 minuter och rör om då och då. Tillsätt ev. lite mer buljong.

Koka makaronerna al dente i saltat vatten.

Smaka av såsen en gång till och lägg i de avrunna makaronerna.

Häll upp rätten i skålar och strö över basilika.

Toppa med lite parmesan om du vill.





KYCKLINGVINGAR

Skölj och torka av kycklingvingarna.

Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn kycklingvingarna i omgångar. Ta sedan upp dem ur stekpannan igen.

Skölj, ansa och grovhacka chilifrukterna.

Skala och grovhacka schalottenlök, vitlök och ingefära och mixa dem till en slät massa tillsammans med chilin.

Tillsätt honung, apelsinjuice, äppelcidervinäger, soja och teriyakisås och blanda väl.

Lägg kycklingvingarna i keramikgrytan och täck dem med kryddpastan.

Tillsätt kokosmjölk och koka under lock på läge SS i ca 4 timmar eller på läge SSS i ca 2 timmar.

Smaka av med salt och peppar och lägg upp kycklingvingarna på ett fat.

Förberedelseid ca: 20 min

Koktid ca: 4 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 8 personer:

2 kg kycklingvingar

4 msk sesamolja

2 röda chilifruktar

4 schalottenlökar

4 vitlöksklyftor

6 cm färsk ingefära

4 msk honung

1 dl apelsinjuice

2 msk äppelcidervinäger

2 - 3 msk sojasås

2 - 3 msk teriyakisås

ca 3 dl kokosmjölk

Salt

Nymalen vitpeppar

Förberedelse tid: 25 min

Koktid ca: 4 tim.

Svårighetsgrad: lätt

POTATISGRYTA MED OST

Ingredienser för 6 personer:

1,5 kg fast potatis

3 salladslökar,
endast den vita delen

3 vitlöksklyftor

4 kvistar färsk timjan

3 dl mjölk

2 dl grädde

Salt

Nymalen peppar

250 g riven ost,
t ex emmentaler,
cheddar, racletteost

Skala, skölj och skiva potatisen.

Skölj, ansa och finhacka salladslöken.

Skala och finhacka vitlöken också.

Skölj timjan, skaka den torr och dra av blad eller toppar.

Lägg potatis, salladslök och vitlök i keramikgrytan och tillsätt mjölk, grädde, salt, peppar, ost och hälften av timjan.

Blanda allt och låt det koka under lock i 3,5 – 4 timmar på låge ss tills potatisen blivit mjuk.

Smaka av, strö på lite peppar och resten av timjan.



Tips:

Om anrättningen verkar för torr kan man röra i lite mer mjölk 30 minuter innan koktiden är slut.







LAMMRAGU

med oliver och bandspaghetti

Torka av lammköttet och skär upp det i 3 - 4 cm stora bitar.

Skala och finhacka löken och vitlöken.

Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn köttet i omgångar. Ta sedan upp bitarna ur stekpannan igen.

Fräs upp lök och vitlök, blanda i tomatpuré och späd med ca 1 dl köttbuljong.

Lägg de brynta köttbitarna i keramikgrytan och tillsätt lökblandningen.

Tillsätt harissa, ras el hanout, krossade tomater, oliver, salt och peppar och blanda väl.

Häll i resten av köttbuljongen och koka på låge SS i ca 6 timmar.

Skölj kryddörterna, skaka dem torra och hacka dem grovt i slutet av koktiden.

Koka bandspaghettin al dente i saltat vatten.

Skölj och ansa zucchini och skiva den tunt på snedden.

Smaka av lammragun och blanda i kryddörterna.

Häll av pastavattnet, låt bandspaghettin rinna av och lägg upp den på tallrikar tillsammans med lammragun.

Lägg ett par zucchiniskivor på varje tallrik, salta och peppra. Om du vill kann du ringla lite olivolja och droppa lite citronsaft över före servering.

Förberedelseid ca: 30 min

Koktid ca: 6 tim. 15 min

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 4 personer:

1 kg benfritt lammkött, t ex bog

1 stor lök

2 vitlöksklyftor

4 msk olivolja

2 msk tomatpuré

ca 2 dl köttbuljong

1 - 2 tsk harissa-pasta (nordafrikansk kryddblandning)

1 - 2 tsk ras el hanout (marockansk kryddblandning)

800 g krossade tomater

100 g svarta urkärnade oliver

Salt

Nymalen peppar

Till garnering:

1/2 näve kryddörter, slätbladig persilja eller mynta

400 g bandspaghetti

Salt

1 liten zucchini

Nymalen peppar

2 msk olivolja

Citronsaft efter smak

Förberedelse tid: 15 min

Koktid ca: 1,5 tim.- 2 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 8 personer:

4 msk smör

600 g gårdagsgammalt
vitt bröd

120 g russin

6 dl mjölk

2 dl grädde

6 ägg

160 g socker

1 tsk mald kanel

1/2 tsk vaniljessens

Malen muskotblomma

1 nypa salt

8 kulor vaniljglass

Till kolasåsen:

180 g socker

3,5 dl grädde

1 nypa salt

BRÖDPUDDING

med glass och kolasås

Smörj keramikgrytan med smör.

Skar brödet i ca 2,5 cm stora bitar.

Smält smöret i en stekpanna och rosta brödtärningarna i omgångar på alla sidor. Ta sedan upp dem och lägg dem i keramikgrytan tillsammans med russinen.

Vispa ihop mjölk, grädde, ägg, 100 g socker, kanel, vaniljessens, muskotblomma och salt.

Häll blandningen över brödtärningarna.

Blanda allt försiktigt en gång till, strö på resten av sockret och tillaga puddingen på läge **SS** i ca 2 timmar.

Rör om då och då under tiden.

Smält sockret till kolasåsen i en kastrull och låt det karamelliseras under omrörning.

Koka upp grädden och häll den över det smälta sockret.

Låt det koka upp igen och rör samtidigt om tills det bildas en slät smet, salta och låt såsen svalna.

Lägg upp brödpuddingen i skålar.

Lägg en kula vaniljglass i varje skål, ringla kolasås över och servera brödpuddingen.



Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 1,5 tim.

Svårighetsgrad: medel

Ingredienser för 5 portioner:

250 g mjöl

1/2 paket färsk jäst

40 g socker

1 dl ljummen mjölk

1 kuvert vaniljsocker (ca 7 g)

25 g smält smör

1 litet ägg

1 nypa salt

Sås:

6 dl mjölk

100 g smör

6 kuvert vaniljsocker
(ä ca 7 g)

DAMPFNUDELN

Lägg ingredienserna till såsen (mjölk, smör och vaniljsocker) i keramikgrytan och värm upp det på läge SSS tills smöret har smält.

Lös upp jästen i lite ljummen mjölk.

Rör ihop jäst-mjölkblandningen med mjöl, socker, ägg, smör, vaniljsocker och salt och knåda tills degen blir slät.

Låt degen jäsa övertäckt i en kvart.

Dela upp och forma degen till 5 avlånga rullar, stoppa ned dem i keramikgrytan och sätt på locket.

Tillaga i 45 minuter på läge SSS och därefter ytterligare 45 minuter på läge SS.

VIKTIGT: Du får absolut inte öppna locket under tiden, då faller rullarna ihop!



Tips:

Dampfnudeln passar utmärkt till de rödvinskokta plommonen som också finns med i den här receptsamlingen!

RABARBER- OCH JORDGUBBSKOMPOTT

Ansa rabarbern, skär upp den i ca 5 mm stora bitar och lägg dem i keramikgrytan.

Strö på socker och häll på vätskan (fläderblomssaft, vitt vin).

Sätt på locket och låt koka i 2 timmar på läge SSS.

Rensa jordgubbarna, skär dem i mindre bitar och lägg dem i grytan med rabarber.

Rör om och låt koka i ytterligare en timme på läge SSS.

Förberedelsetid: 45 min

Koktid ca: 3 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 8 personer:

700 g rabarber (ansad)

8 msk socker
(eller mer om man vill)

6 msk oblandad
fläderblomssaft

6 msk vitt vin

500 g jordgubbar



Förberedelse tid: 25 min

Koktid ca: 1,5 - 2 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser till 8 stycken:

Till kakbotten:

100 g smörkex

1 msk farinsocker

50 g mycket mjukt smör

Till fyllningen:

400 g färskost (hel- eller halvfet)

2 ägg

1,5 dl söttad
kondenserad mjölk

1 kuvert vaniljsocker (ca 7 g)

1 tsk citronsaft

Till toppingen:

Äppelkompott,
saftkräm eller någon
annat fruktmos

MINICHEESECAKES

i glas

Smula sönder smörkexen.

Gör en smuldeg av kex,
socker och smör.

Fördela smuldegen i åtta
dricksglas och tryck ihop den
med en sked. Sätt glasen åt
sidan.

Rör ihop alla ingredienser till
fyllningen till en slät smet.

Lägg lika mycket fyllning i
varje glas.

Ställ glasen i keramikgrytan
och håll försiktigt på så
mycket varmt vatten att det
när upp till 2/3 av glasen.

Låt glasen stå i vattenbadet
på läge 55 i 1,5 till 2 timmar
så att fyllningen stelnar.

Ta upp glasen ur vattenbadet
och ställ dem kallt i några
timmar.

SMULPAJ

Skölj och ansa frukten (ta bort ev. kärnhus och skal) och rensa bären.

Skär upp frukten eller bären i lagom stora bitar och lägg dem i en skål.

Häll citronsaft, äppeljuice och stärkelse över frukten eller bären.

Tillsätt 3 - 4 matskedar socker efter smak och beroende på hur mogna frukterna eller bären är och blanda väl.

Rör ihop mjöl, havregryn, farinsocker, mjukt smör, en nypa kanel och en nypa salt till en smulig deg med en elvisp.

Lägg frukt och bär i keramikgrytan. Stör smuldegen över frukten eller bären.

Sätt på locket och tillaga i 3 timmar på läge SSS.

Servera med vaniljsås eller halvmält vaniljglass.

Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 3 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 8 portioner:

1,5 kilo blandad frukt eller bär (t ex äpplen, päron, plommon, jordgubbar, blåbär etc.)

1 msk citronsaft

3 - 4 msk vitt socker

1 dl äppeljuice (eller vitt vin)

15 g stärkelse

150 g mjöl

65 g havregryn (grova)

135 gram farinsocker

135 g mjukt smör

En nypa salt

En nypa kanel



Tips:

Skär alltid upp hårda frukter i mindre bitar, eftersom det tar längre tid innan de mjuknar.

Förberedelse tid: 20 min

Koktid ca: 1 tim.

Svårighetsgrad: lätt

HAVREGRYNSGRÖT

med yoghurt och frukt

Ingredienser för 4 personer:

250 g havregryn (grova)

8 dl mjölk

3,5 dl vatten

80 g socker (efter smak)

2 röda äpplen

1 kuvert vaniljsocker (ca 7 g)

1 kanelstång

4 msk naturell yoghurt (10%)

2 msk rostade nötter
och frön, t ex mandel,
pumpakärnor etc.

Lönnsirap

Några färska hallon

Fyll keramikgrytan med havregryn och mjölk, kanelstång, socker, vaniljsocker och 3,5 dl vatten.

Ställ in läge **SSS** och blanda väl.

Rör om gröten då och då under tiden.

Skölj, torka och riv i ett äpple efter 45 minuter. Tillsätt lite mer mjölk om gröten är för tjock.

Låt det småkoka i ytterligare 15 minuter

Skölj det andra äpplet, ta bort kärnhuset och skär det i tunna strimlor.

Häll upp gröten i skålar, lägg en klick yoghurt ovanpå den och ringla över lite lönnsirap om du vill.

Strö sedan över nötterna och ringla över lite mer lönnsirap om du vill.

Garnera med några färska hallon och servera.





KLASSISK RISGRYNSGRÖT med kanel och socker

Rör ihop rundkornigt ris, mjölk, socker, vaniljsocker och salt i keramikgrytan.

Stäng locket och ställ in läge **SSS**.

Låt allt småkoka i 2 timmar och rör om i grytan då och då. Tillsätt mer mjölk om gröten blir för tjock.

Rör om igen efter 2 timmar och späd med mer mjölk för att få rätt konsistens.

Häll upp gröten i skålar och strö kanel och socker över den. Garnera gröten med några mandlar, ett mynta-
blad och en kanelstång före servering.

Förberedelseid: 10 min

Koktid ca: 2 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 5 personer:

500 g rundkornigt ris

2 l mjölk

1 nypa salt

4 - 5 msk socker

1 kuvert vaniljsocker (ca 7 g)

Till garnering:

Socker

Kanel

Mandel

Mynta-
blad

Kanelstänger



Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 3 tim.

Svårighetsgrad: lätt

RÖDVINSKOKTA PLOMMON

Ingredienser för 4 personer:

1,5 kg plommon

ca 150 g socker,
eller efter smak

2 msk honung

2 kanelstänger

2 dl rödvin

(eller portvin om
man vill ha det starkare)

Skölj, kärna ur och dela
plommonen i fyra delar. Lägg
dem i keramikgrytan.

Tillsätt socker, honung, kanel-
stäng och vin och rör om.

Koka rödvinsplommon en på
läge SSS i ca 3 timmar.



Tips:

De rödvinskokta plommonen smakar utmärkt
tillsammans med vaniljglass eller pudding.



STEKTA ÄPPLEN

Lägg ingredienserna till såsen (mjölk och vaniljsocker) i keramikgrytan.

Skär av toppen på äpplena.

Ta bort kärnhuset med en urkärnare.

Lägg 3 msk granola eller knaprig müsli i varje äpple och håll en msk lönnsirap och smält smör över det.

Observera: Tillagningstiden kan variera beroende på äppelsort och storlek samt på personlig smak.

Lägg äpplena i keramikgrytan och tillaga dem i 2 - 3 timmar på läge **SS**.

Lägg upp äpplena på fat och håll lite vaniljsås över dem. Ät äpplena medan de fortfarande är varma.

Förberedelseid: 15 min.

Koktid ca: 2 - 3 h

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 5 personer:

5 medelstora äpplen

15 msk granola eller knaprig müsli

5 msk lönnsirap

2 msk smält smör

Sås:

3 dl mjölk

4 kuvert vaniljsocker (à ca 7 g)



Förberedelse tid: 30 min

Koktid ca: 4 tim.

Svårighetsgrad: lätt

Ingredienser för 8 personer:

2 kg äpplen

2 dl vitt vin

2 dl äppeljuice

1 vaniljstång (fröna)

2 nypor kanel

2 tsk lönn sirap

ÄPPELMOS

Skölj, skala och kärna ur äpplena.

Skär upp dem i bitar och blanda med vin, äppeljuice, vaniljfrön och lönn sirap i keramikgrytan.

Sätt på locket och koka i 4 timmar på läge 55.

Öppna sedan locket och vispa moset kraftigt med en ballongvisp.



Tips:

Du kan antingen hålla upp moset i burkar eller servera det direkt med vaniljsås.





SÖKORDSREGISTER

A

Äppelmos 50
Ärtsoppa 9

B

Boeuf Bourguignon 29
Bräserad oxbringa 20
Brödpudding 38

C

Chiligryta 24

D

Dampfnudeln 40

F

Fläskstek 23

G

Grönkålsgryta 25
Grönsakssoppa 8
Gulaschsoppa 4

H

Havregrynsgröt 44
Hönssoppa 12

K

Klassisk risgrynsgröt	47
Krämig broccolisoppa	10
Krämig pumpasoppa	2
Kycklingvingar	33

L

Lammragu	37
Lasagnesoppa	13
Linssoppa	7

M

Makaroner	30
Minicheescakes	42

O

Ost- och purjolöksoppa	5
----------------------------------	---

P

Potatisgryta med ost	34
Potatisgryta med senap	19
Pulled pork	14

R

Rabarber- och jordgubbskompott	41
Rödvinsskokta plommon	48

S

Smulpaj	43
Spaghetti	26
Stekta äpplen	49

T

Tacos	16
-----------------	----

Observera:

Vi tar inget ansvar för resultatet när du använder våra recept.
Alla ingredienser och angivelser är riktlinjer. Prova dig fram och
anpassa recepten efter dina personliga erfarenheter.

BILDCOPYRIGHT

Cover:

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

S. 01: Freepik / topntp26

S. 03: StockFood / News Life Media

S. 04–05: Freepik / bearfotos

S. 06: StockFood / News Life Media

S. 08: Fotolia / Soyka

S. 11: StockFood / News Life Media

S. 12–13: Fotolia / Nomad_Soul

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

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

S. 18–19: Designed by Freepik

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

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

S. 24–25: Fotolia / egorxfi

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

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

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

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

S. 34: Freepik / whatwolf

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

S. 36: StockFood / Cato-Symonds, Shaun

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

S. 41: Designed by Freepik

S. 45: StockFood / News Life Media

S. 46: shutterstock / NoirChocolate

S. 47: Freepik / topntp26

S. 48–49: Freepik / foodiesfeed

S. 50: Freepik / lifeforstock

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



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