

POČASNI KUHALNIK

Ustvarjalne ideje za recept



SILVERCREST®

KAZALO VSEBINE

Juhe 02

Glavne jedi 14

Sladica 38

Seznam ključnih besed. 52

Avtorstvo slik 54



JUHA

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4,5 ure

Stopnja težavnosti: srednja

Sestavine za 4 osebe:

1 muškatna buča, pribl. 1,5 kg

1 velika čebula

3–4 stroke česna

3 cm ingverja

200 g mokastega krompirja

2 žlici olivnega olja

sol

poper iz mlinčka

garam masala
(indijska mešanica začimb)

1 l zelenjavne juhe

2 rezini kruha za popečene
kruhke

2 žlici bučnih semen

2 žlici masla

60 g kisle smetane

Vegetarijanska jed

KREMNA BUČNA JUHA

z mešanico začimb garam masala

Bučo olupite, odstranite seme-
na in narežite na večje kose.

Olupite čebulo in česen ter
nasekljajte na majhne kocke.

Olupite ingver in ga nasekljajte
na majhne kocke.

Krompir olupite, operite in
narežite na večje kose.

V ponvi segrejte olje in čebulo
s česnom ter ingverjem svetlo
zarumenite in nato odstavite.

Bučo, krompir in čebulno me-
šanico dajte v keramični lonec.

Dolijte juho, vse začinite s
soljo, poprom in 1–2 čajnima
žlicama mešanice začimb ga-
ram masala ter pokrito kuhajte
4,5 ure na stopnji » SS «.

Počakajte pribl. 10 minut, da
se juha ohladi.

Medtem narežite opečenec na
majhne kocke.

Bučna semena prepražite v
teflonski ponvi brez maščobe
in nato odstavite.

V ponvi segrejte maslo in v
njej koščke kruha zlatorumeno
popecite z vseh strani.

Juho z mešalno palico
kremasto zmešajte, začinite in
porazdelite v skodelice.

Nanjo dodajte 1,5 žlice kisle
smetane, porazdelite pope-
čene koščke kruha, posujte s
prepraženimi bučnimi semeni
in mešanico začimb garam
masala ter juho postrezite.



JUHA

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 6 ur

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

3 žlice stopljenega masla

250 g korenja, v rezinah

250 g krompirja, narezan
na kocke

500 g govejega mesa,
narezan na ne
prevelike kocke

250 g čebule, narezana
na kocke

3 žlice paradižnikove mezge

1 žlica mlete paprike, sladka
sol, poper, čili

2 papriki, narezani na kocke

1 l mesne juhe

GOLAŽEVA JUHA

Korenje in krompir zarumenite
v ponvi z eno žlico stopljenega
masla ter dajte v keramični
lonc.

V preostalem stopljenem
maslu popecite koščke mesa
in čebulo ter v zadnjih minutah
dodajte paradižnikovo mezgo.

Začinite s soljo, papriko,
čilijem in poprom.

Nato dajte v napravo tudi meso.

Dodajte mesno juho in papriki.

Napravo pustite, da jed prip-
ravlja približno 6 ur na stopnji
» SS «.



Nasvet:

Če imate raje bolj pekoče, lahko uporabite tudi
nekaj ostre paprike.



POROVA JUHA S SIROM

Čas priprave: 20 minut

Čas priprave jedi pribl.: 2,5 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Očistite por in ga narežite na kolobarje.

Olupite čebulo in jo narežite na fine kocke.

Oboje z oljem v loncu steklasto popražite in dajte nato v keramični lonec.

Napravo nastavite na stopnjo »5« in jo pokrijte s pokrovom.

V ponvi popecite mleto meso, tako da se nadrobi, in ga tudi dajte v keramični lonec.

Dolijte toplo zelenjavno juho in pripravljajte 2,5 ure na stopnji »5« ali 5 ur na stopnji »5«.

Nato napravo nastavite na stopnjo »5« in umešajte topljeni sir ter dodajte odcejene gobe.

Začinite z malo muškatnega oreščka in naj se 30 minut počasi kuha na majhnem ognju.

Pred postrežbo jo posujte s peteršiljem.

Sestavine za 4 osebe:

3 pori

2 čebuli

1/2 žlice olja

500 g mletega mesa, mešano

sol, poper, česnova sol

1 l zelenjavne juhe

1 pločevinka šampinjonov

100 g smetanovega
topljenega sira

200 g zeliščnega
topljenega sira

muškatni orešek za začinjanje

peteršilj za posutje





LEČJA JUHA

s šunko

Olupite čebulo in česen ter nasekljajte na majhne kocke. Zeleni odstranite niti in jo narežite na rezine. Olupite korenje in narežite na rezine.

V ponvi segrejte nekaj olja in šunko na kratko popecite. Vzemite šunko iz ponve in jo dajte na stran.

Znova dodajte nekaj olja v ponev in ga segrejte. Prepražite čebulo in česen.

Dodajte sladkor in pustite, da se karamelizira.

Dodajte paradižnikovo mezgo in jo tudi na kratko popecite. Zalijte z rdečim vinom in nekoliko pokuhajte.

Vse dajte v keramični lonec. Dodajte meso, pasirani paradižnik, lečo, zelenjavo, timijan, lovorov list in mesno juho.

Vse naj se na stopnji »« počasi kuha 3–4 ure, pri tem večkrat premešajte.

Začinite s soljo, poprom in balzamičnim kisom.

Dodajte majaron in lečino juho do konca pripravljajte še nadaljnjih 20 minut.

Operite liste špinače in jih osušite v posodi za sušenje solate.

Izvemite meso, ga položite na desko in ga razkosajte na koščke ali narežite.

Odstranite lovorove liste in timijan ter juho postrezite v jušniku.

Po njej porazdelite mlado špinačo in jo nekoliko vtisnite v juho.

Po vrhu dodajte nastrgano meso, potrgajte liste s preostale timijanove vejice, posujte po juhi in postrezite.

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 3–4 ure

Stopnja težavnosti: srednja

Sestavine za 4 osebe:

- 2 veliki čebuli
- 1 strok česna
- 3 žlice olivnega olja
- 500 g prekajene šunke
- 1 žlica rjavega sladkorja
- 4 timijanove vejice
- 2 lovorova lista
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 150 ml rdečega vina
- 250 g pasiranih paradižnikov
- 800 ml mesne juhe
- 250 g rjave leče
- 2 korenja
- 3 belušne zelene
- sol
- poper iz mlinčka
- 1 žlica majarona, posušenega
- 3 žlice balzamičnega kisa
- 1 pest mlade špinače

JUHA

Vegetarijanska jed

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 3 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

6 krompirjev

6 kosov korenja

1 majhna koleraba

1 por

1/2 stroka česna
(fino nasekljanega)

170 g stročjega fižola

1100 ml zelenjavne juhe

100 ml smetane

3 žlice popra

2 žlički soli

1 žlica timijana

2 žlici peteršilja (sesekljanega)

3 žličke jedilnega škroba

ZELENJAVNA JUHA

Olupite korenje, krompir in kolerabo ter jih narežite na majhne kocke.

Očistite stročji fižol.

Operite por in ga narežite na kolobarje.

Dajte zelenjavo skupaj z juho, seseklanim česnom, seseklanim peteršiljem in začimbami v keramični lonec.

Napravo pustite, da jed pripravlja približno 3 ure na stopnji

»SSS«.

Raztopite jedilni škrob v nekaj mlačne vode in umešajte. Dodajte smetano.

Vse naj se še enkrat počasi kuha pribl. 15 minut.

Začinite, po potrebi dodajte začimbe in postrezite.



GRAHOVA JUHA

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.:

4 ure do 4 ure in 30 minut

Stopnja težavnosti: srednja

Olupite krompir in čebulo ter narežite na kocke.

Očistite jušno zelenjavo in narežite na kocke.

Dajte oluščen grah, čebulo, krompir in jušno zelenjavo v keramični lonec.

Opomba: *Neoluščen grah je treba pred uporabo namočiti čez noč! Vračunati morate tudi daljši čas priprave jedi!*

Nanje položite meso in klobase.

Dolijte 1,5 l vroče vode, tako da so vse sestavine enakomerno prekrите.

Začinite s soljo in poprom ali nekaj zrnate juhe.

Pokrijte s pokrovom in na stopnji »SSS«³ pripravljajte od 4 do 4,5 ure.

Previdno izvzemite meso in po potrebi z mesa odstranite maščobo ter kosti. Meso narežite na kocke.

Čajno in dunajsko klobaso narežite na rezine.

Odkvisno od gostote pretlačite juho v ločeni posodi.

Juho, meso in rezine klobase dajte nazaj v keramični lonec ter enolončnico dobro premešajte.

Po potrebi še enkrat začinite s soljo in poprom.

Peteršilj operite in sesekljajte.

Posujte ga po grahovi juhi.

Sestavine za 6 oseb:

500 g graha, posušenega

2 čebuli

1/2 svežnja jušne zelenjave

400 g prekajene svinjske
vratovine

2 čajni klobasi, dimljeni

1 lovorov list

1 žlička majarona, posušenega

500 g krompirja

4 dunajske klobase

sol, poper, zrnata juha

1 vejica peteršilja

1,5 l vode

JUHA

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4 ure in 10 minut

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 4 osebe:

1 kg brokolijskega

300 g krompirja, mokastega

1/2 pora

1 čebula

2 stroka česna

1 l soka dušenega piščanca

sol

poper iz mlinčka

250 g graha, TK

100 g naribanega sira pekorino

100 g naribanega sira fontina

75 g nastrganega parmezana

2 žlici narezanega drobnjaka

olivno olje, za pokapanje

KREMNA BROKOLIJEVA JUHA

s tremi vrstami sira

Operite brokoli, razdelite ga na cvetove, olupite pecelj in ga prav tako narežite na majhne kocke.

Olupite krompir in narežite na kocke.

Operite por in ga narežite na majhne kocke.

Olupite čebulo in česen ter narežite na majhne kocke.

Vse skupaj s sokom dušenega piščanca, nekaj soli in popra dajte v keramični lonec ter ga pokrijte s pokrovom.

Jed naj se pripravlja približno 4 ure na stopnji »SSS«.

Odprite pokrov, dodajte grah in pustite, da se nepokrito počasi kuha 5–10 minut.

Nato pekorino, fontino in polovico parmezana s paličnim mešalnikom zmešajte v juho, tako da je vse gladko in povezano med seboj.

Začinite, razdelite v skledе, posujte preostali parmezan, narezan drobnjak in postrezite z nekaj kapljicami olivnega olja.



Čas priprave: 15 minut

Čas priprave jedi pribl.: 5 ur

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

1 majhna kokoš za juho,
pripravljena za kuhanje

1–1,5 l vode

4 kosi korenja

1/4 gomolja zelene

2 korena peteršilja

1 por

1 žlica soli

1 žlička luštreka, posušenega

1 žlička popra, črn, mleti

1 lovorov list

1 žlička korena ingverja, sese-
kljanega

1 vejica peteršilja, kodrast

KOKOŠJA JUHA

Napravo 10 minut predhodno
segrevajte na stopnji »SSS«.

Por narežite na rezzine in
preostalo zelenjavo na kocke.

Dajte kokoš za juho v keramični
lonec.



Nasvet: Kokoš za juho
ne sme biti preveč pusta.
Za dobro juho je potrebna
maščoba. Maščobe nikakor ne
odrežite pred kuhanjem!

Po kokoši razdelite na kocke
narezano zelenjavo in vsa
zelišča, razen peteršilja.

Zalijte z vodo. Naj se pripravlja
približno 5 ur na stopnji »SSS«.

Po poteku časa priprave jedi
vzemite kokoš iz juhe, z mesa
odstranite kosti in razrežite na
kose, primerne za uživanje, ali
nastrgajte ter ga dajte nazaj
v keramični lonec.

Meso segrevajte nekaj minut.

Sesekljajte in dodajte peteršilj.



Nasvet:

Če vam je všeč hrustljava zelenjava, dodajte
eno uro pred koncem priprave jedi še dodatno
zelenjavo.

LAZANJA-JUHA

Popecite goveje mleto meso skupaj s čebulo v olju v ponvi. Začinite s soljo in poprom ter dajte v keramični lonec.

Dodajte paradižnik, česen, sok dušene kokoši in vodo ter umešajte zelenjavo.

Dodajte baziliko in origano ter po okusu začinite s soljo in poprom.

Pripravljajte na stopnji »« od 3,5 do 4 ure.

Počakajte, da se špinača odtali.

Skuhajte testenine »al dente« v ločenem loncu in odstavite.

Dajte testenine in špinačo v keramični lonec ter segrevajte dodatnih 30 minut na stopnji »«

**Nasvet:**

Dajte sir za pico, parmezan ali sir ricotta za postrežbo čez juho in potresite z baziliko.

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4,5 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

500 g govejega mletega mesa

2 čebuli, nasekljani

2 žlici olivnega olja

2 pločevinki seseklanega paradižnika (800 g)

500 ml pasiranega paradižnika

400 ml soka dušene govedine

400 ml vode

2 rdeči papriki, v kockah

1 strok česna
(fino nasekljanega)

200 g šampinjonov,
svežih, na rezine

po ½ žličke baziliki in origana,
posušena

sol, poper

150 g širokih rezancev,
nekuhanih

100 g špinače
(iz zamrzovalne skrinje)

Za postrežbo:

sveža bazilika

200 g sira za pico, naribanega
(mocarela), po želji parmezan
in/ali sir ricotta

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 7 ur

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6–8 oseb:

1,3–1,5 kg svinjskega mesa,
brez kosti (pleče
ali zgornje pleče)

2 žlici rjavega sladkorja

1 žlica mlete paprike, sladka

2 žlici grobe soli

poper iz mlinčka

2 veliki čebuli

500 ml brezalkoholnega
ingverjevega piva
ali zeliščnega piva

1 steklenica omake
za jedi z žara

NATRGANA SVINJINA

Sperite svinjsko meso in ga
popivnjajte do suhega.

Sladkor z mleto papriko,
soljo in poprom premešajte v
posodici. To vtrite po celotnem
mesu.

Olupite čebulo in narežite na
kolobarje.

Polovico čebule dajte v kera-
mični lonec.

Meso položite na čebulo in
pokrijte s preostalimi obroči.

Dolijte brezalkoholno ingver-
jevo pivo in pustite, da se vse
skupaj pokrito pripravlja 6–7 ur
na stopnji »SS«.

Mehko meso znova vzemite
ven in ga odstavite na stran.

Če je potrebno, odstranite
odvečno maščobo z mesa in
ga z dvojce vilic razcefrajte na
koščke, da dobite značilen
»pulled pork«.

Svinjsko meso dajte skupaj s
čebulo znova nazaj v počasni
kuhalnik in umešajte omako
za jedi z žara.

Vse skupaj pripravljajte še
enkrat 1–2 uri.

Natrgano svinjino po želji
postrezite samo, na rižu,
v žemlji ali sendviču.



GLAVNA JED

Čas priprave: 45 minut

Počivanje pribl.: 3 ure

Čas priprave jedi pribl.: 1 ura

Stopnja težavnosti: srednja

Sestavine za 8 oseb:

Za nekvašen kruh:

360 g moke

2 žlički soli

200 ml vode

moka, za pripravo

Za čili:

1 čebula

2 stroka česna

2 rdeči čili papriki

2 žlici olivnega olja

800 g mletega mesa, govejega

2 žlički paradižnikove mezge

pribl. 500 ml mesne juhe

4 paradižniki

250 g ledvičastega fižola (iz konzerve)

2 stebelca origana

1/2 žličke kumine, mlete

1/2 žličke rjavega sladkorja

sol

poper iz mlinčka

Za okras:

4 zelene čili paprike

250 g kisle smetane

pribl. 200 g naribanega sira cheddar

kajenski poper

TACOS

s čili con carne

Za palačinko v posodi zmešajte moko s soljo.

Dodajte vodo in zgnetite v gladko testo.

Če je potrebno, dodajte še nekaj vode ali moke.

Oblikujte v kroglo in pustite ovito v foliji počivati pribl. 3 ure.

Za čili olupite čebulo in česen ter nasekljajte na majhne kocke.

Čili razpolovite, očistite in tudi narežite na majhne kocke.

Dajte olje v vročo ponev ali lonec in mleto meso ob mešanju drobljivo popecite.

Ko rahlo porjavi, umešajte nasekljano čebulo in česen ter čili.

Pecite vse skupaj 2–3 minute in na kratko podušite tudi paradižnikovo mezgo.

Vse dajte v keramični lonec. Napravo nastavite na stopnjo »« in dodajte juho.

Operite paradižnik, izrežite steblo in ga narežite na velike kose.

Dodajte čiliju in pustite nepokrito počasi kuhati približno eno uro. Med tem občasno premešajte.

Medtem testo razdelite za rezance razrežite na 8 enakomernih kosov in jih na pomokani površini razvaljajte v tanke rezance.

Nadaljevanje na strani 18



Iztepite moko in rezance popecite v vroči ponvi brez maščobe drugega za drugim z obeh strani po približno eno minuto.

Nato izvzemite in narežite na majhne kose.
Počakajte, da se ohladijo.

Sperite fižol in ga dobro odcedite.

Približno 15 minut pred koncem časa priprave ga dodajte čiliju.

Potrgajte liste origana in ga drobno nasekljajte.

Na koncu umešajte v čili in začinite s kumino, sladkorjem, soljo ter poprom.

Sperite zeleni čili, odstranite semena in razrežite na tanke obročke.

Čili postrezite na kruhu in obložite z nekaj kisle smetane, s sirom ter obročki čilija.

Potresite nekaj kajenskega popra in postrezite.



KROMPIRJEVA ENO-LONČNICA Z GORČICO

Krompir, korenje in zeleno narežite na majhne kockice ter dajte z juho in lovorovim listom v keramični lonec.

Pripravljajte na stopnji »« 2,5 ure.

Čebulo nasekljajte na majhne koščke.

V ponvi za cvrtje hrustljivo zapecite rezine slanine in jih izvezemite.

Popražite nasekljano čebulo v maščobi slanine, da postekleni.

Po 2,5 ure dajte v keramični lonec tudi kislo smetano, gorčico, rezine slanine in čebulo ter začinite s soljo in poprom.

Na koncu umešajte drobno nasekljan peteršilj.

Čas priprave: 30 minut

Čas kuhanja/pečenja pribl.:

2,5 ure

Stopnja težavnosti: normalna

Sestavine za 3–4 osebe:

8 srednje velikih krompirjev

3 kosi korenja

1 rezina zelene

300 ml kokošje juhe

1 lovorov list

2 žlici gorčici, srednje pikantne

150 g kisle smetane

3 čebule

1 zavitek slanine (v rezinah)

2 vejici peteršilja

sol in poper



Čas priprave: 30 minut

Čas mariniranja pribl.: 30 minut

Čas kuhanja pribl.: 7 ur in 40 minut

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 4 osebe:

1 kg govejih prsi

sol

poper

1 korenje

100 g zelene

1 lovrov list

750 ml soka dušene govedine

150 ml rdečega vina

1 žlička mlete paprike

6 brinovih jagod

1 majhna vejica timijana

650 g krompirja, mokastega

100 ml mleka

muškatni orešček

4 čebule

100 g masla, v majhnih

kockicah

300 g strokov mladega graha

PRAŽENE GOVEJE PRSI

s čebulo in pretlačenim krompirjem

Začinite goveje prsi s soljo in poprom in vtrite. Pustite stati 30 minut in nato dajte v keramični lonec.

Operite korenje in ga narežite na kocke.

Operite zeleno in jo tudi narežite na kocke.

Vse skupaj s sokom, rdečim vinom, začimbami in timijanom dodajte mesu, pokrijte s pokrovom ter na stopnji »SS« dušite približno 7 ur.

Operite krompir in ga skuhamo v vreli slani vodi pribl. 35 minut, odlijte vodo, počakajte, da se nekoliko ohladi, in olupite še toplega ter ga pretlačite v loncu.

Segrejte mleko, začinite s soljo in muškatnim oreščkom. Dolijte krompirju in umešajte polovico masla ter ohranjajte toplo.

Olupite čebulo, razpolovite in narežite na rezine.

Popražite na polovici preostalega masla v ponvi z občasnim mešanjem pribl. 10 minut, dokler rahlo ne porjavijo.

Vzemite nekaj soka iz keramičnega lonca in ga dolijte čebuli.

Pustite, da se zgosti, premešajte in odstavite na stran.

Operite stroke mladega graha, očistite in 2–3 minute dušite nad paro vrele vode v situ.

Izvemite meso, narežite prečno glede na vlakna na rezine in postrezite na krožnik.

Zraven postrezite pire in stroke mladega graha, čebulo porazdelite po mesu, po želi prelijte z nekaj soka dušenega mesa in postrezite.





SVINJSKA PEČENKA

s sladkim krompirjem in fižolom

Sperite meso in kosti ter popivnajate do suhega. Meso z vseh strani naribajte s soljo in poprom.

Olupite in na kocke narežite čebulo, česen, korenje ter zeleno.

V ponvi za cvrtje segrejte olje in meso z vseh stran rjavo popecite.

Znova ga vzemite ven, nato pribl. 10 minut pri srednji vročini ob mešanju popecite kosti, da porjavijo.

Dodajte zelenjavo in jo pražite, da tudi porjavi.

Vse dajte v keramični lonec ter dodajte mesno juho in 250 ml piva.

Dodajte tudi meso in pripravljajte 2–2,5 ure na stopnji »«.

Vmes pečenko redno preverjajte in po potrebi naknadno dolijte mesno juho ter preostalo pivo.

Operite sladki krompir in ga z vilicami večkrat prebodite.

Premažite ga z grobo morskjo soljo in olivnim oljem, dajte v pekač in pecite pribl. 70 minut v predhodno ogreti pečici na 180 °C.

Dvignite meso iz omake in ga ohranjajte toplega na rešetki v pečici.

Odstranite kosti in pretlačite omako skozi tanko sito.

Po želji jo še malo pokuhajte ali dolijte tekočino (lahko tudi nekoliko zgostite z jedilnim škrobom).

Začinite s soljo in poprom.

Čas priprave: 1 ura in 15 minut

Čas priprave jedi pribl.:

2 uri in 50 minut

Stopnja težavnosti: normalna

Sestavine za 4–6 oseb:

Za pečenje:

1,5 kg svinjske pečenke,
npr. iz stegna

500 g drobno nasekljanih
svinjskih kosti

sol
poper iz mlinčka

2 čebuli

1 strok česna

2 korenja

150 g zelene

2 žlici rastlinskega olja
pribl. 400 ml mesne juhe

500 ml temnega piva

Za prilogo:

2 srednje velika sladka
krompirja

groba morska sol
olivno olje

sol
poper iz mlinčka

limonin sok

40 g masla

500 g stročjega fižola

1–2 vejici šetraj

Nadaljevanje na strani 24

GLAVNA JED

Blanširajte fižol v obilo vrele slane vode skupaj s šetrajem pribl. 8 minut. Nato odlijte vodo in pustite, da se odcedi.

Sladke krompirje prerežite na pol, notranjost zrahljajte z vilicami, začinite s soljo in poprom, z brizgalnikom pokaplajte z limoninim sokom ter obložite s po enim kosom masla.

Svinjsko pečenko narežite na rezine in postrezite na krožnikih z nekaj omake, graham ter sladkim krompirjem.

Čas priprave: 30 minut
Čas priprave jedi najmanj: 3 ure
Stopnja težavnosti: lahka

JED S ČILI PAPRIKO

Sestavine za 4–6 oseb:

800 g mletega mesa (polovica govejega, polovica svinjskega)

2 čebuli

2 konzervi paradižnika v koščkih (pribl. 800 ml)

2 papriki

1 žlica čilija, mletega

5 čili paprik

1 žlička kumine, mlete

1 konzerva rdečega fižola

1 konzerva koruze

V ponvi popecite mleto meso in ga dajte v keramični lonec.

Operite papriko in čili papriko, odstranite semena ter narežite na drobno.

Čebulo narežite na majhne kose.

Odcedite fižol in koruzo ter sperite s čisto vodo.

Sestavine dodajte mletemu mesu v keramični lonec in premešajte.

Pokrijte s pokrovom in pustite, da se vse skupaj počasi kuha pribl. 3 ure na stopnji »SSS«.



ENOLONČNICA Z ZELENIM OHROVTOM

Operite zeleni ohrovt, odstranite groba listna rebra in seseklajte.

Olupite korenje, čebulo in česen ter narežite na majhne kocke.

Por razrežite po dolžini, temeljito operite in ga narežite na kolobarje ali majhne kose.

V loncu segrejte olje in v njem na kratko popecite čebulo, česen, korenje ter por.

Dodajte nasekljan zeleni ohrovt, pustite, da upade, in zalijte z zelenjavno juho. Vse pretresite v keramični lonec.

Operite jabolka in narežite na kocke, skupaj s pasiranim paradižnikom ter gorčico dajte v keramični lonec, premešajte in po potrebi začinite s soljo ter poprom.

Naj se pripravlja približno 4–5 ur na stopnji »«.

Čas priprave pribl.: 45 minut

Čas kuhanja/pečenja pribl.: 4–5 ur

Stopnja težavnosti: normalna

Sestavine za 8 oseb:

- 4 čebule
- 4 stroke česna
- 6 kosov korenja
- 2 pora
- 1000 g zelenega ohrovt
- 4 žlice olja
- 2 litra zelenjavne juhe, instantne
- 600 kg paradižnika, pasiranega
- 2 jabolki
- 2 žlici gorčice
- sol in poper



Čas priprave: 1 ura in 15 minut

Čas priprave jedi pribl.: 3,5–4 ure

Stopnja težavnosti: normalna

Sestavine za 6 oseb:

2 majhni čebuli

2 stroka česna

3 žlice olivnega olja

2 žlici paradižnikove mezge

45 ml rdečega vina

600 g paradižnika v koščkih,
konzerva

300 g pasiranih paradižnikov

3 fileji sardine

sol

1 ščepec sladkorja

poper iz mlinčka

1–2 žlici posušenih italijanskih
začimb, npr. timijan, origano,
rožmarin

600 g mešanega mletega mesa

pribl. 3 žlice drobtin

1 veliko jajce

sol

poper iz mlinčka

3 žlic fino nasekljanih začimb,
timijana, rožmarina, peteršilja

3–4 žlice smetane

75 g nastrganega parmezana

Poleg tega:

750 g špagetov

sol

ŠPAGETI

z mesnimi kroglicami in omako marinaro

Olupite in nasekljajte čebulo
ter česen.

V loncu segrejte olje in čebulo
ter polovico česna svetlo
popražite.

Primešajte paradižnikovo
mezgo in na kratko popražite,
nato zalijte z rdečim vinom.

Dodajte paradižnik v koščkih in
pasiran paradižnik.

Na grobo nasekljajte fileje sar-
dine, umešajte in vse začinite
s soljo, poprom, sladkorjem ter
zelišči.

Omako dajte v keramični
lonec.

Mleto meso dajte v posodo.

Dodajte drobtine, jajce, sol,
poper, zelišča, preostali česen
in smetano.

Vse skupaj zmešajte v mesno
testo, ki se ga da lepo obli-
kovati, po potrebi dodajte še
nekaj smetane ali drobtine.

Iz mase oblikujte pribl. 3 cm
velike kroglice, položite v
omako in posujte s polovico
parmezana.

Vse pokrito pripravljajte na
stopnji »SS« pribl. 3,5 ure.
Špagete v slani vodi skuhamo
»al dente«.

Začinite omako.

Odcedite špagete in jih poraz-
delite v globoke krožnike.

Nanje položite mesne kroglice
z omako, potresite preostali
parmezan in postrezite.





GOVEDINA PO BURGUNDSKO

Čas priprave pribl.: 30 minut
Čas priprave jedi pribl.: 5–6 ur
Stopnja težavnosti: lahka

Operite meso, popivajte in narežite na ne preveč majhne kocke.

Olupite ali očistite korenje in zeleno, operite ter narežite na kose, primerne za uživanje.

Narežite šalotko in česen.

Česen narežite na rezine in šalotko na četrtine.

V ponvi za cvrtje segrejte olje in meso po delih z vseh strani popecite.

Potem dodajte šalotko in česen ter tudi na kratko popecite.

Zalijte z nekaj rdečega vina in pustite, da se vpije.

Vse dajte v počasni kuhalnik in nastavite stopnjo »«.

Dolijte preostalo vino, dodajte lovorove liste in sok.

Dodajte korenje in zeleno ter pokrijte s pokrovom. Jed pustite dušiti 5–6 ur.

Po želji omako zgostite še z jedilnim škrobom, zmešanim v nekaj mrzle vode.

Začinite s soljo in poprom ter postrezite na primer s pečenim krompirjem.

Sestavine za 4 osebe:

800 g nemastne govedine

2 korenja

2 belušni zeleni

4 šalotke

2 stroka česna

4 žlice rastlinskega olja

1/2 l močnega rdečega vina,
npr. burgundsko

2 lovorova lista

pribl. 500 ml soka dušene
govedine

1 žlica jedilnega škroba

poper iz mlinčka

sol

GLAVNA JED

Čas priprave: 20 minut

Čas priprave jedi pribl.: 45 minut

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

12 paradižnikov

1 1/2 čebule

1 strok česna

4 žlice olivnega olja

750 g mletega mesa,
govejega

1 1/2 žlice paradižnikove
mezge

pribl. 600 ml krepke
mesne juhe
sol

1 ščepec sladkorja
poper iz mlinčka

750 g makaronov

Za postrežbo:

sveža nasekljana bazilika

sveže nastrgan parmezan

MAKARONI

v omaki iz mletega mesa

Paradižnike poparite, ohladite pod mrzlo vodo, olupite, razrežite na četrtine, odstranite semena in narežite na kocke.

Olupite čebulo in česen ter nasekljajte na majhne kocke.

Mleto meso na vročem olju v ponvi ob mešanju in nekoliko rjavo popecite, da se nadrobi.

Dodajte čebulo in česen ter pražite še 2–3 minute.

Vse dajte v keramični lonec in nastavite stopnjo »«.

Primešajte paradižnikovo mezo in zalijte z zelenjavno juho.

Začinite s soljo in poprom ter primešajte paradižnike.

Pustite 45 minut počasi kuhati ob občasnem mešanju in morada dolijte še nekaj juhe.

Makarone v slani vodi skuhajte »al dente«.

Še enkrat začinite omako in dodajte odcejene testenine.

Porazdelite v skledе in posujte z baziliko.

Po želji čez nastrgajte parmezan.





PIŠČANČJA KRILCA

Operite piščančja krila in popivnajta do suhega.

V ponvi segrejte olje in v njej po porcijah popecite piščančja krila ter jih nato znova izzemite.

Čili papriko operite, očistite in narežite na večje kose.

Olupite šalotko, česen in ingver, vse narežite na večje kose ter s čili papriko fino pretlačite v mešalniku.

Dodajte med, pomarančni sok, jabolčni kis, sojino in omako terijaki.

Piščančja krilca dajte v keramični lonec, pokrijte z mešanico začimb.

Dolijte kokosovo mleko in vse dobro pokrito pripravljajte na stopnji »« pribl. 4 ure ali na stopnji »« pribl. 2 uri.

Piščančja krilca začinite s soljo in poprom, postrezite na pladnju.

Čas priprave pribl.: 20 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 oseb:

2 kg piščančjih peruti

4 žlice sezamovega olja

2 rdeči čili papriki

4 šalotke

4 stroke česna

6 cm ingverja

4 žlici medu

100 ml pomarančnega soka

2 žlici jabolčnega kisa

2–3 žlice sojine omake

2–3 žlice omake terijaki

pribl. 300 ml kokosovega mleka

sol

beli poper iz mlinčka

Čas priprave: 25 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 6 oseb:

1,5 kg krompirja,
ki se ne razkuha

3 mlade čebule, samo beli del

3 stroke česna

4 timijanove vejice

300 ml mleka

200 ml smetane

sol

poper iz mlinčka

250 g naribanega sira, npr.
ementalec, cheddar, sir raclette

KROMPIR S SIROM

Krompir olupite, operite in narežite na rezine.

Mlado čebulo operite, očistite in narežite na rezine.

Olupite česen in nasekljajte na majhne kocke.

Timijan sperite, otriesite do suhega in potrgajte liste ali konice.

V keramični lonec dajte krompir, mlado čebulo in česen, dodajte še mleko, smetano, sol, poper, sir ter polovico timijana.

Vse skupaj dobro premešajte in pripravljajte pokrito pribl. 3,5–4 ure na stopnji »SS«, dokler se krompir ne omehča.

Začinite krompir, potresite nekaj popra in postrezite s preostalim timijanom.



Nasvet:

Če postane krompir s sirom presuh, 30 minut pred koncem časa priprave jedi dodajte še nekaj mleka in premešajte.







OVČJI RAGU

z olivami in širokimi rezanci

Ovčje meso popivnajite do suhega in narežite na 3–4 cm velike kocke.

Olupite čebulo in česen ter nasekljajte na majhne kocke.

V ponvi segrejte olje in v njej po porcijah močno popecite kose mesa z vseh strani ter jih nato znova izvzemite.

Na kratko popražite čebulo in česen, primešajte paradižnikovo mezgo ter vse zalijte s pribl. 100 ml mesne juhe.

Popečene kocke ovčjega mesa dajte v keramični lonec in dodajte čebulno mešanico.

Dodajte pasto harisa, začimbo ras el hanout, paradižnik v koščkih, olive, sol in poper ter vse dobro premešajte.

Dolijte preostalo mesno juho in vse pripravljajte na stopnji »« pribl. 6 ur.

Proti koncu časa priprave jedi sperite zelišča, otesite do suhega in sesekljajte na grobo.

Skuhajte široke rezance v slani vodi.

Operite in očistite bučke ter narežite poševno na tanke rezine.

Začinite ovčji ragu in primešajte začimbe.

Dobro odcedite testenine in postrezite na krožnikih z ovčjim ragujem.

Priložite po en par rezin bučk, začinite s soljo in poprom, pokapajte z olivnim oljem ter po želji z nekaj limoninega soka in vse postrezite.

Čas priprave pribl.: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.:

6 ur in 15 minut

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 4 osebe:

1 kg ovčjega mesa, npr. iz plečke, brez kosti

1 velika čebula

2 stroka česna

4 žlice olivnega olja

2 žlici paradižnikove mezge
pribl. 200 ml mesne juhe

1–2 žlici paste harisa

1–2 žlici začimb ras el hanout

800 g paradižnikov v koščkih
(konzerva)

100 g črnih oliv, brez koščic

sol

poper iz mlinčka

Za postrežbo:

1/2 pesti začimb, gladkega peteršilja ali mete

400 g širokih rezancev

sol

1 mlada bučka

poper iz mlinčka

2 žlice olivnega olja

limonin sok, po želji

Čas priprave: 15 minut

Čas priprave jedi pribl.: 1,5–2 uri

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 oseb:

4 žlice masla

600 g belega kruha,
od prejšnjega dne

120 g rozin

600 ml mleka

200 ml smetane

6 jajc

160 g sladkorja

1 žlička mletega cimeta

1/2 žličke vaniljeve esence

mlet muškatni orešček

1 ščepec soli

8 kepice vaniljevega sladoleda

Za karamelno omako:

180 g sladkorja

350 g smetane

1 ščepec soli

KRUHOV PUDING

s sladoledom in karamelno omako

Keramični lonec namastite z maslom.

Kruh narežite na kocke velikosti približno 2,5 cm.

V ponvi stopite maslo in kocke kruha po porcijah popražite z vseh strani, izvzemite ter dajte skupaj z rozinami v keramični lonec.

Umešajte mleko s smetano, jajci, 100 g sladkorja, cimetom, vaniljevo esenco, muškatnim oreščkom in soljo.

S tem prelijte kruhove kocke.

Vse še enkrat previdno premešajte, posujte s preostalim sladkorjem in pokrito pripravljajte na stopnji » **SS** « pribl. 2 uri.

Med tem redno mešajte.

Za karamelno omako stopite sladkor v loncu in ga z mešanjem karamelizirajte zlato rumeno.

Zavrite smetano in dolijte.

Karamelo znova segrejte in enakomerno gladko zmešajte, primešajte sol ter pustite, da se karamelna omaka ohladi.

Kruhov puding porazdelite v skledе.

Nanj dajte po eno kepico vaniljevega sladoleda, vse pokapajte s karamelno omako in postrezite kruhov puding.



SLADICA

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 1,5 ure

Stopnja težavnosti: srednja

Sestavine za 5 oseb:

250 g moka

1/2 kocke kvasa (svežega)

40 g sladkorja

100 ml mleka, mlačnega

1 zavitek vaniljevega sladkorja

25 g masla, stopljenega

1 majhno jajce

1 ščepec soli

Za omako:

600 ml mleka

100 g masla

6 zavitkov vaniljevega sladkorja

CMOKI

Sestavine za omako (mleko, maslo in vaniljev sladkor) dajte v keramični lonec ter segrevajte na stopnji »SSS«, dokler se maslo ne raztopi.

Za testo kvas raztopite v mlačnem mleku.

Mleko s kvasom zgnetite z moko, sladkorjem, jajcem, maslom, vaniljevim sladkorjem in soljo v gladko testo.

Pokrito pustite počivati četrte ure.

Iz testa oblikujte 5 cmokov, dajte jih v toplo mleko v keramični lonec in pokrijte s pokrovom.

Pripravljajte 45 minut na stopnji »SSS«, nato nadaljnjih 45 minut na stopnji »SS«.

POMEMBNO: Pokrova vmes nikakor ne dvigujte, saj se potem cmoki razpadejo!



Nasvet:

K cmokom se odlično podajo slive v rdečem vinu iz te kuharske knjige!

KOMPOT IZ RABARBARE IN JAGOD

Očiščeno rabarbaro narežite na približno pet milimetrov debele kose in dajte v keramični lonec.

Posujte s sladkorjem in zalijte s tekočino (bezgov sirup, belo vino).

Pokrijte s pokrovom in naj se pripravlja 2 uri na stopnji »SSS«.

Očistite jagode, razrežite na majhne koščke in dodajte predhodno pripravljene rabarbari.

Premešajte in naj se pripravlja še eno uro na stopnji »SSS«.

Čas priprave: 45 minut

Čas priprave jedi pribl.: 3 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 oseb:

700 g rabarbare (očiščene)

8 žlic sladkorja (ali več po okusu)

6 žlic bezgovega sirupa

6 žlic belega vina

500 g jagod



Čas priprave: 25 minut

Čas priprave jedi pribl.: 1,5–2 uri

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 kosov:

za dno:

100 g maslenih piškotov

1 žlica rjavega sladkorja

50 g zelo mehkega masla

za nadev:

400 g svežega sira (pol-nomastno ali manj mastno)

2 jajci

150 g sladkanega
kondenziranega mleka

1 zavitek vaniljevega sladkorja

1 žlička limoninega soka

za preliv:

jabolčni kompot, rdeča kaša ali
druga sadna omaka

MAJHEN SIROV KOLAČ

v steklu

Maslene piškote zdrobite
v drobtine.

Zdrobljene maslene piškote s
sladkorjem in maslom zmešaj-
te v kepice.

Testo porazdelite na osem ko-
zarcev (npr. kozarce za vodo)
in potlačite z žlico. Odstavite
na stran.

Vse sestavine za kremo za
sirov kolač gladko premešajte.

Kremo za sirov kolač enako-
merno porazdelite na kozarce.

Kozarce postavite v keramični
lonc in previdno dolijte toliko
tople vode v keramični lonc,
da so kozarci z vodo pokriti
pribl. do 2/3.

Pripravljajte na stopnji »«
od 1,5 do 2 uri, dokler sirova
krema ni čvrsta.

Vzemite iz vode in postavite za
nekaj ur v hladilnik.

SADNA PITA

Operite in očistite sadje (odvisno od vrte sadja odstranite peščice, olupite itd.)

Sadje narežite na kose, primerne za uživanje, in ga dajte v posodo.

Dodajte limonin sok, jabolčni sok in jedilni škrob.

Odvisno od stopnje zrelosti sadja in lastnega okusa dodajte 3–4 žlice sladkorja ter vse dobro premešajte.

Za pito moko, ovsene kosmiče, rjavi sladkor, mehko maslo, ščepec cimeta in ščepec soli pregnetite z ročnim mešalnikom, tako da nastane testo za pito.

Mešanico sadja dajte v keramični lonec. Čez porazdelite nastrgano testo.

Pokrijte s pokrovom in naj se pripravlja 3 ure na stopnji »«.

Postrezite z vaniljevo omako ali mlačno z vaniljevim sladledom.

Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 3 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 oseb:

1,5 kg mešanega sadja (npr. jabolka, hruške, slive, jagode, borovnice itd.)

1 žlica limoninega soka

3–4 žlice belega sladkorja

100 ml jabolčnega soka (ali belega vina)

15 g jedilnega škroba

150 g moke

65 g ovsenih kosmičev (celih)

135 g rjavega sladkorja

135 g mehkega masla

ščepec soli

ščepec cimeta



Nasvet:

Trše sadje narežite na manjše koščke, saj potrebuje več časa, da se zmehča.

Čas priprave: 20 minut

Čas kuhanja pribl.: 1 ura

Stopnja težavnosti: lahka

OVSENA KAŠA

z jogurtom in sadjem

Sestavine za 4 osebe:

250 g ovsenih kosmičev (celih)

800 ml mleka

350 ml vode

80 g sladkorja (po želji)

2 rdeči jabolki

1 zavitek vaniljevega sladkorja

1 cimetova skorja

4 žlice naravnega jogurta, 10 %

2 žlici praženih, nasekljanih
jedrc, npr. mandljev, bučnih
semen itd.

javorjev sirup

nekaj svežih malin

V keramični lonec dajte
ovsene kosmiče z mlekom,
cimetovo skorjo, sladkorjem,
vaniljevim sladkorjem in
350 ml vode.

Napravo nastavite na stopnjo
»SSS« in vse dobro premešajte.

Medtem ovseno kašo redno
mešajte.

Po 45 minutah operite jabolko,
ga popivnjajte do suhega in
naribajte. Če je konsistenca
presuha, po želji dodajte še
nekaj mleka.

Pustite počasi kuhati pribl.
15 minut.

Operite drugo jabolko, odstra-
nite pečke in narežite na tanke
rezine.

Ovseno kašo postrezite v
posodah, dodajte po eno žlič-
ko jogurta in čez porazdelite
jabolčne rezine.

Posujte z orehi in po želji
pokapajte nekaj javorovega
sirupa.

Okrasite z nekaj svežimi
malinami in postrezite.





KLASIČEN MLEČNI RIŽ

s cimetom in sladkorjem

Riž, mleko, sladkor, vaniljev sladkor in sol dajte v keramični lonec ter premešajte.

Pokrijte keramični lonec s pokrovom in ga nastavite na stopnjo »«.

Naj se počasi kuha 2 uri in pri tem večkrat premešajte. Če je mlečni riž pregost, dodajte še mleko.

Po dveh urah še enkrat premešajte in po potrebi morda z mlekom pridobite želeno gostoto.

Za postrežbo porazdelite v skledе in posujte s sladkorjem ter cimetom. Okrasite z nekaj mandlji, listom poprove mete in cimetovo skorjo ter postrezite.

Čas priprave: 10 minut

Čas kuhanja pribl.: 2 uri

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 5 oseb:

500 g riža

2 l mleka

1 ščepec soli

4–5 žličk sladkorja

1 zavojček vaniljevega
sladkorja

Za postrežbo:

sladkor

cimet

mandlji

listi poprove mete

cimetova skorja



Čas priprave: 30 minut

Čas kuhanja pribl.: 3 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 4 osebe:

1,5 kg sliv

približno 150 g sladkorja,
po okusu

2 žlici medu

2 cimetovi skorji

200 ml rdečega vina
(ali portovca, če vam
je všeč močnejši okus)

SLIVE V RDEČEM VINU

Slive operite, odstranite koščice in narežite na četrtine. Nato jih dajte v keramični lonec.

Dodajte sladkor, med, cimetovo skorjo in vino ter premešajte.

Slive v rdečem vinu pripravljajte na stopnji »SSS« pribl. 3 ure.



Nasvet:

Slive v rdečem vinu so posebej okusne z vaniljevim sladoledom ali zdrobovim pudingom.



PEČENA JABOLKA

Sestavine za omako (mleko in vaniljev sladkor) dajte v keramični lonec.

Z jabolk odrežite pokrov.

S pripomočkom za dolbenje izdolbite jabolka.

Vsako jabolko napolnite s 3 jedilnimi žlicami granole/ hrustljivimi kosmiči ter prelijte z 1 žlico javorjevega sirupa in stopljenim maslom.

Opomba: Odvisno od velikosti in vrste jabolk ter osebnega okusa je lahko čas priprave drugačen!

Postavite jabolka v keramični lonec stran in pustite pripravljati 2–3 ure na stopnji »5«.

Za postrežbo pripravite vsako jabolko posebej in prelijte z nekaj vaniljeve kreme. Pojejte toplo.

Čas priprave: 15 minut

Čas kuhanja približno: 2–3 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 5 oseb:

5 srednje velikih jabolk

15 žlic granole ali drugih hrustljivih kosmičev

5 žlic javorjevega sirupa

2 žlici stopljenega masla

Za omako:

300 ml mleka

4 zavitke vaniljevega sladkorja



Čas priprave: 30 minut

Čas priprave jedi pribl.: 4 ure

Stopnja težavnosti: lahka

Sestavine za 8 oseb:

2 kg jabolk

200 ml belega vina

200 ml jabolčnega soka

1 vanilja, strok

2 ščepca cimeta v prahu

2 žlici javorjevega sirupa

JABOLČNA ČEŽANA

Jabolka operite, olupite in odstranite pečke.

Narežite na večje kose in dajte v keramični lonec skupaj z vinom, sokom, vaniljevim strokom ter javorjevim sirupom.

Pokrijte s pokrovom in naj se pripravlja pribl. 4 ure na stopnji »S«.

Nato pokrov dvignite in vse močno premešajte z metlico za sneg ali čim podobnim.



Nasvet:

Čežano nalijte v kozarce ali postrezite neposredno z vaniljevo omako.





KAZALO KLJUČNIH BESED

C

Cmoki 40

E

Enolončnica z
zelenim ohrovtom 25

G

Golaževa juha 4

Govedina po burgundsko . . 29

Grahova juha 9

J

Jabolčna čežana 50

Jed s čili papriko 24

K

Klasičen mlečni riž 47

Kokošja juha 12

Kompot iz rabarbare
in jagod 41

Kremna brokolijeva juha . . . 10

Kremna bučna juha 2

Krompirjeva enolončnica
z gorčico 19

Krompir s sirom 34

Kruhov puding 38

L

Lazanja-juha 13

Lečja juha 7

M

Majhen sirov kolač.	42
Makaroni	30

N

Natrgana svinjina.	14
----------------------------	----

O

Ovčji ragu	37
Ovsena kaša	44

P

Pečena jabolka	49
Piščančja krilca	33
Porova juha s sirom.	5
Pražene goveje prsi.	20

S

Sadna pita	43
Slive v rdečem vinu	48
Svinjska pečenka.	23
Špageti	26

T

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

Z

Zelenjavna juha.	8
--------------------------	---

Opomba:

Vsi recepti so brez zagotovila za uspeh. Vsi podatki o sestavinah in pripravi so približni. Predloge receptov dopolnite s svojimi izkušnjami.

AVTORSTVO SLIK

Naslovnica:

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

Str. 01: Freepik/topntp26

Str. 03: StockFood/News Life Media

Str. 04–05: Freepik/bearfotos

Str. 06: StockFood/News Life Media

Str. 08: Fotolia/Soyka

Str. 11: StockFood/News Life Media

Str. 12–13: Fotolia/Nomad_Soul

Str. 15: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 17: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 18–19: Designed by Freepik

Str. 21: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 22: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 24–25: Fotolia/egorxfi

Str. 27: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 28: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 31: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 32: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 34: Freepik/whatwolf

Str. 35: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 36: StockFood/Cato-Symonds, Shaun

Str. 39: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video

Str. 41: Designed by Freepik

Str. 45: StockFood/News Life Media

Str. 46: shutterstock/NoirChocolate

Str. 47: Freepik/topntp26

Str. 48–49: Freepik/foodiesfeed

Str. 50: Freepik/lifeforstock

Str. 51: StockFood/Eising Studio – Food Photo & Video



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