

# Gătitul a devenit ușor și veți obține simplu rezultate perfecte.

Sfaturi utile și rețete pentru plita dvs. cu senzor PerfectFry și senzor PerfectCook.



**BOSCH**  
Invented for life



## **Gătutul a devenit ușor și veți obține simplu rezultate perfecte.**

Sfaturi utile și rețete pentru plita dvs. cu inducție cu senzorul PerfectFry și senzorul PerfectCook.



# Preparate foarte gustoase cât ați bate din palme.

Indiferent cât de complicat pare să fie un preparat, pregătirea acestuia este de acum simplă. Cu noua dumneavoastră plită cu inducție marca Bosch dotată cu senzorii PerfectCook și PerfectFry, transformați orice preparat într-o experiență delicioasă.

Indiferent dacă este nevoie de gătit, brezare, fierbere înăbușită, mijotare, prăjire, frigere sau pur și simplu, numai de menținerea unui preparat la cald, senzorii PerfectCook și PerfectFry vă ajută ca preparatul preferat să vă reușească perfect, așa cum vă doriți. Iar acest lucru se realizează comod și simplu. În definitiv, aveți alături în bucătărie încă un maestru bucătar: plita dumneavoastră cu inducție.

Fiecare detaliu al aparatului a fost studiat în ansamblu, executat și verificat de inginerii noștri, astfel încât să corespundă 100 % înaltelor noastre exigențe privind calitatea. A luat naștere astfel o tehnologie de vârf, care este deosebit de ușor de utilizat, vă reduce volumul de muncă și obține permanent cele mai bune rezultate. Cu aceeași exigență au fost concepute și testate inclusiv rețetele din această broșură. Datele din rețete sunt adaptate cu precizie la plita dvs. cu inducție pentru a obține pur și simplu rezultate perfecte.

Veți obține astfel preparate foarte gustoase, cât ați bate din palme. Poftă bună!



# Cuprins

Informații privind aparatul dvs.	<b>6</b>
Informații despre rețete	<b>10</b>
Aperitive și garnituri	<b>14</b>
Supe	<b>30</b>
Sosuri	<b>40</b>
Carne și pește	<b>50</b>
Legume și preparate la tigaie	<b>78</b>
Preparate cu ouă	<b>96</b>
Deserturi	<b>106</b>
Lista rețetelor	<b>120</b>

## **Informații privind aparatul dvs.**







## **Cu senzorul PerfectCook - se gătește orice, fără a da greș.**

Cu senzorul PerfectCook gătiți ca la cuptor: cu reglarea temperaturii.

Senzorul PerfectCook controlează procesul de încălzire și în timpul gătitului menține fiabil temperatura aleasă în oală. Nu mai este nevoie să verificați și să reglați ulterior.

Laptele nu dă în foc, găluștele nu se destramă la fiert și cârnații nu mai plesnesc. Legumele nu se fierb excesiv și își păstrează astfel mineralele și vitaminele valoroase. Puteți găti permanent cu capacul pus pe oală și așa faceți și economie de energie.

Alegeți domeniul de temperaturi adecvat și într-o clipă vă vor reuși cele mai delicioase preparate.

### **Indicație:**

Atenție, oalele pe care le folosiți trebuie să aibă o înălțime suficientă pentru cantitățile indicate.

## **Există multe modalități pentru a prepara o friptură perfectă. Aceasta este metoda cea mai scurtă.**

Cu senzorul PerfectFry, prepararea fripturilor devine o joacă de copii. Acesta reglează temperatura tigăii constant și nu mai este nevoie să verificați și să reglați ulterior. Controlul permanent al temperaturii asigură că nu se arde nimic.

Pentru că uleiul sau untura nu se încălzește excesiv, cu senzorul PerfectFry nu vă protejați doar sănătatea, ci și stratul de acoperire a tigăii.

Este atât de simplu: așezați tigaia adaptată pe zona de gătit și reglați domeniul de temperatură dorit. Numai după emiterea semnalului sonor adăugați uleiul și preparatul în tigaie. Amestecați puțin sau întoarceți și asta este tot.

Pentru un rezultat perfect al prăjirii vă recomandăm să folosiți tigaia adaptată testată și oferită de noi.

## Accesorii speciale

Rețetele din această broșură, în cazul utilizării unui senzor PerfectFry, sunt potrivite pentru tigaia adaptată de 21 cm Ø (Ø 210 mm ochi de gătit) și tigaia adaptată de 19 cm Ø (Ø 180 mm ochi de gătit).

Cele mai multe rețete pentru senzorul PerfectCook Sensor WSP sunt adaptate la oale cu diametrul fundului de 180 și 210 mm. Rețetele de Panna Cotta și punch sunt adaptate la oale cu un diametru al fundului de 145 mm.



**Tigaie adaptată, 15 cm Ø**  
HEZ390210



**Tigaie adaptată, 18 cm Ø**  
HEZ390220



**Tigaie adaptată, 21 cm Ø**  
HEZ390230



**Tigaie adaptată, 28 cm Ø**  
HEZ390250



**Senzor de fierbere WSP**  
HEZ39050

## Informații despre rețete



# Abrevieri și informații referitoare la cantități

## Abrevieri

ml	mililitri
l	litri
g	grame
kg	Kilogram
cm	centimetri
mm	milimetri
EL	lingură
TL	linguriță
	rasă
	cu vârf
de ex.	de exemplu
cca.	circa
∅	diametru

<b>Specificații referitoare la lingură</b>	<b>linguriță rasă</b>	<b>lingură rasă</b>	<b>linguriță cu vârf</b>	<b>lingură cu vârf</b>
praf de copt	3 g	6 g	7 g	13 g
unt	3 g	8 g	10 g	18 g
unt de arahide	4 g	7 g	7 g	14 g
oțet	4 g	9 g	-	-
granule de supă	2 g	6 g	5 g	10 g
miere	6 g	13 g	12 g	26 g
dulceață	6 g	18 g	14 g	36 g
făină	3 g	7 g	5 g	15 g
ulei	3 g	12 g	-	-
făină pentru pane	2 g	6 g	4 g	11 g

<b>Specificații referitoare la lingură</b>	<b>linguriță rasă</b>	<b>lingură rasă</b>	<b>linguriță cu vârf</b>	<b>lingură cu vârf</b>
rom	2 g	8 g	-	-
sare	5 g	13 g	8 g	24 g
muștar	4 g	12 g	11 g	26 g
sos de soia	4 g	9 g	-	-
pastă de tomate	5 g	11 g	8 g	16 g
apă/lapte	5 g	15 g	-	-
scorțișoară	2 g	3 g	4 g	11 g
suc de lămâie	4 g	9 g	-	-
zahăr	3 g	9 g	6 g	17 g

**Dimensiuni pachetele**

praf de copt 17 g

zahăr vanilat 9 g

drojdie uscată 7 g

**Greutăți, volume**

1 kg 1000 g 100 dg 2,22 lb

1 l 1000 ml 100 cl 10 dl

**Indicații privitoare la valoarea nutritivă**

kcal kilocalorii

grăsimi grăsimi

carboh. carbohidrați

proteine

Capitol 1

# **Aperitive și garnituri**







# Sparanghel verde cu miere

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

50 g miez de nucă, tocat  
grosier

30 g unt moale

1 legătură de sparanghel  
verde, cca. 300 g

sare

piper din râșniță

3 linguri de miere

### Per porție:

200 kcal, 13 g carboh.,  
15 g grăsimi, 4 g proteine

## Preparare

**1** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați nucile tocate în tigaie, prăjiți-le și puneți-le deoparte.

**2** | După aceea topiți untul în tigaie, conform indicațiilor și prăjiți sparanghelul în el. Se sarează și se piperează.

**3** | Când sparanghelul este ușor rumenit, se adaugă mierea.

**4** | Așezați sparanghelul pe un platou și distribuiți deasupra nucile prăjite.

## Astfel efectuați setările:

Fructe uscate:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 4  
sotare 6-10 minute

Sparanghel:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2  
prăjire 8-10 minute

## Recomandare:

Serviți cu brânză de capră sau cu brânză Feta.



# Crochete de pui

**Ingrediente** | Pentru 4 porții,  
cca. 20 de bucăți

Ingrediente:

400 g file din piept de pui

sare

pipер din rășniță

2 ouă

100 g fulgi de porumb

2 linguri de făină

4 linguri de ulei de floarea  
soarelui

**Per porție:**

365 kcal, 26 g carboh.,  
16 g grăsimi, 30 g proteine

## Preparare

**1** | Fileurile din piept de pui se clătesc în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se taie în cca. 20 de bucăți egale, se sărează și se piperează.

**2** | Se bat ouăle într-un castron mic.

**3** | Se umple o pungă cu fulgii de porumb și se zdrobesc puțin. După aceea se adaugă într-un castron mic.

**4** | Se dau bucățile de carne prin făină. Carnea se întoarce prin făină până nu mai lipește.

**5** | Bucățile de carne învelite în făină se dau prin ou și după aceea se rostogolesc prin fulgii de porumb. Crochetele pane se așază pe un platou mare.

**6** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor, puneți 2 linguri de ulei și jumătate din crochete în tigaia încinsă. Prăjiți 15-20 de minute, întorcând pe toate părțile. Pregătiți și restul crochetelor în același mod.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor de prăjire, treapta 4  
după emiterea semnalului se prăjește  
30-40 de minute în total

## Recomandare:

În loc de carne de pui se poate folosi și piept de curcan.



# Crochete de Feta pane

**Ingrediente** | Pentru 4 porții,  
cca. 20 de bucăți

Ingrediente:

200 g brânză Feta

pipер din râșniță

2 ouă

2 linguri de făină

6 linguri de făină pentru pane

2 linguri de ulei

**Per porție:**

316 kcal, 17 g carboh.,

21 g grăsimi, 14 g proteine

**Preparare**

**1** | Se taie brânza Feta în opt bucăți egale și se condimentează cu pipер.

**2** | Puneți ouăle într-un castron și bateți-le. Se adaugă făina și făina pentru pane în farfuria adâncă.

**3** | Dați bucățile de brânză Feta prin făină, ou și după aceea, prin făina pentru pane.

**4** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați uleiul și bucățile de Feta pane în tigaie și rumeniți-le pe ambele părți.

**Astfel efectuați setările:**

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3 după emiterea semnalului sonor se prăjește 7-10 minute

**Recomandare:**

Serviți crochetele de Feta cu salată de roșii și baghetă.





# Patatas Bravas

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Ingrediente:

500 g cartofi

300 ml ulei vegetal

sare

### Per porție:

395 kcal, 39 g carboh.,

24 g grăsimi, 5 g proteine

## Preparare

- 1** | Spălați cartofii, curățați-i de coajă și tăiați-i în bucăți de 3 cm.
- 2** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați în tigaie uleiul vegetal și cartofii.
- 3** | Luați cubulețele de cartofi prăjite din tigaie și lăsați-le să se scurgă pe un prosop de bucătărie.
- 4** | Puneți-le într-un castron și lăsați-le să se răcească.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 20 de minute

## Recomandare:

Serviți alături de un sos de roșii picant.



# Turtă de cartofi Rösti

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

800 g cartofi

1 linguriță de sare

pipер din rășniță

60 g unt

## Per porție:

257 kcal, 31 g carboh.,  
13 g grăsimi, 4 g proteine

## Preparare

**1 |** Curățați cartofii, spălați-i și dați-i pe răzătoarea mare. La sfârșit condimentați cu sare și pipер.

**2 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați în tigaie jumătate din cantitatea de unt.

**3 |** În momentul în care untul s-a topit complet adăugați în tigaie cartofii dați pe răzătoare și presați-i cu o furculiță. După aceea adăugați la compoziția de cartofi și restul de unt.

**4 |** Întoarceți după 25 de minute și mai prăjiți încă 25 de minute.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1 după emiterea semnalului sonor se prăjește 50 de minute



# Dovlecei Zucchini-roșii-legume

**Ingrediente** | Pentru 4 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

2 cepe (200 g)

2 linguri de ulei

4-5 dovlecei Zucchini mijlocii (750 g)

5-6 roșii (600 g)

4-5 lingurițe de granule de supă de legume

750 ml apă

**Per porție:**

127 kcal, 9 g carboh.,

7 g grăsimi, 6 g proteine

**Preparare**

**1** | Se curăță cepele și se taie în cubulețe. După aceea se călesc în ulei.

**2** | Se spală dovleceii Zucchini și roșiile, se taie în felii și se adaugă la ceapă. Se azonează cu supă limpede de legume și se toarnă apă. Oala se închide cu un capac și se activează senzorul de temperatură fără fir. Se prepară legumele conform indicațiilor.

**3** | După ce a trecut jumătate din timpul de preparare, mai amestecați o dată.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzor de temperatură fără fir,  
treapta 3 / 100 °C

după emiterea semnalului sonor 20 de  
minute



# Chifteluțe de cartofi

**Ingrediente** | Pentru 4-5 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

450 g cartofi

15 g unt

1 gălbenuș de ou

15 g amidon de cartofi sau porumb

20 g cașcaval dat pe răzătoare sare

nucșoară

făină pentru pane

Pentru fierbere:

2 l apă

Pentru prăjire în baie de ulei:

2 l ulei

**Per porție:**

351 kcal, 34 g carboh.,  
21 g grăsimi, 6 g proteine

## Preparare

**1** | Fierbeți cartofii în 2 l de apă, conform indicațiilor. După fierbere, decojiți și pasați cartofii fierbinți.

**2** | Amestecați cartofii cu untul, gălbenușul de ou, amidonul de cartofi sau porumb și brânza și condimentați cu sare și nucșoară, din plin.

**3** | Formați chifteluțe cu diametrul de cca. 2 cm din compoziția cu cartofi și dați-le prin făina pentru pane.

**4** | Se activează senzorul de temperatură fără fir și untura se încinge în oala cu capac, conform indicațiilor.

**5** | După emiterea semnalului sonor se scoate capacul. Chifteluțele se prăjesc în baie de ulei, în oala fără capac, conform indicațiilor până capătă o culoare galben-aurie.

## Astfel efectuați setările:

Cartofi:

Cu senzor de temperatură fără fir,

treapta 3 / 100 °C

după emiterea semnalului sonor se fierb

cca. 50 de minute

Prăjire în baie de ulei:

Cu senzor de temperatură fără fir,

treapta 5 / 170 °C

după emiterea semnalului sonor se prăjește

cca. 3 minute per porție

## Recomandare:

Dacă utilizați o oală sub presiune, fierbeți cartofii cca. 20 de minute la treapta 4 / 120 °C.

Capitol 2

**Suppe**







# Supă de cartofi

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

1 ceapă mică

50 g unt

600 g cartofi

1 linguriță de măghiran

1,5 l supă de carne

100 g făină

700 ml apă

sare

pipер din râșniță

100 g creme fraiche

**Per porție:**

247 kcal, 30 g carboh.,

12 g grăsimi, 5 g proteine

**Preparare**

**1** | Ceapa se curăță de coajă și se toacă mărunt. În continuare se călește în unt, la treapta 6-7.

**2** | Cartofii se curăță de coajă și se taie în cubulețe. Cartofii și măghiranul se adaugă la ceapă. Se amestecă bine și se umple cu supă limpede de carne.

**3** | Se așază capacul pe oală și se activează senzorul de temperatură fără fir. Se gătește supa conform indicațiilor.

**4** | Se amestecă omogen făina cu apa, se adaugă la cartofii fierți și se lasă să fiarbă puțin. Se condimentează supa cu sare și pipер și se toarnă în castroanele pentru servit supă.

**5** | Supa se azonează cu câte o linguriță de creme fraiche.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 3 /100 °C

30 de minute după emiterea semnalului



# Supă de praz cu carne tocată

**Ingrediente** | Pentru 4-5 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

1 ceapă medie

1 lingură de ulei vegetal

400 g carne de vită tocată

1,5 l supă de carne

2 tije mici de praz

150 g brânză topită cu "smântână"

150 g brânză topită cu "verdeață"

150 g smântână

150 g ciuperci Champignon feliate

1 linguriță de muștar

vin alb

praf de usturoi

ceapă verde

**Per porție:**

642 kcal, 6 g carboh.,

52 g grăsimi, 36 g proteine

**Preparare**

**1** | Se curăță ceapa și se taie în cubulețe. Se încinge uleiul în oală și cepele se călesc în ulei la treapta 7-8. În continuare se mărește la treapta 9, se adaugă și carnea tocată și se prăjește. Se stinge cu vin alb.

**2** | Se adaugă supa, se așază capacul pe oală și se activează senzorul de temperatură fără fir. Se lasă totul să fiarbă 10 minute.

**3** | Se spală prazul, se taie mărunt și se adaugă în supă. Brânza se topește în supă. Se adaugă ciupercile Champignon. Se azonează cu muștar și praf de usturoi și se lasă să fiarbă încă 30 de minute. Cu puțin timp înainte de încheierea timpului de preparare se adaugă smântâna și se amestecă.

**4** | Se garnisește cu ceapă verde.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir, treapta 2 / 90 °C

40 de minute după emiterea semnalului



# Supă de nuntă Kehdinger

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Pentru perișoare:

1 chiflă uscată

500 g carne de vită tocată

1 ou

sare, piper din râșniță

2 l apă, sare

Pentru supă:

450 g carne de vită

1,5 l apă rece

150 g țelină de pețiol

500 g morcovi, 1 tijă de praz

sare, granule de supă de carne

2 linguri de pătrunjel proaspăt

**Per porție:**

366 kcal, 12 g carboh.,

19 g grăsimi, 37 g proteine

## Preparare

**1** | Chifla se înmoaie în apă, se stoarce bine și se amestecă împreună cu carnea tocată, oul, sare și piper. Din acest amestec se formează perișoare mici cu diametrul de cca. 4 cm.

**2** | Se toarnă apă cu sare în oală și se acoperă cu un capac. Se activează senzorul de temperatură fără fir și după emiterea semnalului, perișoarele se prepară pe ochi, conform indicațiilor. Se scurge apa și se scot perișoarele.

**3** | Carnea tocată se clătește în apă rece, se taie în cubulețe de 3 cm și se pune într-o oală cu apă rece. Se activează senzorul de temperatură fără fir, se așază un capac pe oală și carnea se fierbe 60 de minute. Din timp în timp se ia spuma formată la suprafață.

**4** | Între timp se curăță legumele și se taie în bucăți. Se adaugă în supă după timpul de fierbere, se azonează cu sare și supă limpede și se fierbe totul încă 40 de minute.

**5** | Se adaugă perișoarele în supă și supa se mai fierbe încă 5 minute. Se presară pătrunjel.

## Astfel efectuați setările:

Prepararea perișoarelor:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 3 / 100 °C

10 minute după emiterea semnalului

Prepararea supei:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 3 / 100 °C

100 de minute după emiterea semnalului





# Supă de linte

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

## Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm

Ingrediente:

400 g linte uscată

1,5 l apă

1 ceapă

3 cuișoare

1 foaie de dafin

400 g slănină de tip bacon

1 cățel de usturoi

1-2 morcovi (250 g)

1 tijă de praz (150 g)

2 tije de țelină de pețiol (200 g)

sare

piper din râșniță

zahăr

2 linguri de oțet

### Per porție:

626 kcal, 33 g carboh.,

45 g grăsimi, 23 g proteine

## Preparare

**1** | Înmuiăți linta în apă timp de 3-4 ore. După aceea lăsați-o să se scurgă printr-o sită.

**2** | Se curăță ceapa și se împănează cu cuișoarele și foaia de dafin. Linta cu apa, slăcina de tip bacon, ceapa împănată și usturoiul se adaugă în oală. Se activează senzorul de temperatură fără fir, se așază capacul pe oală și se prepară totul conform indicațiilor.

**3** | Între timp se spală legumele și se taie mărunt.

**4** | Legumele se adaugă la linte după 30 de minute și se fierbe în continuare.

**5** | Înainte de servire se condimentează cu sare, piper, zahăr și oțet.

## Astfel efectuați setările:

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 3 / 100 °C

50 de minute după emiterea semnalului

## Recomandare:

Dacă vă grăbiți, puteți prepara supa de linte și într-o oală sub presiune. În acest caz nu mai înmuiăți linta și puneți toate ingredientele odată în oală. Reglați treapta 4 / 120 °C și fierbeți supa 10 minute după emiterea semnalului.

Capitol 3

# Sosuri





# Sos bolognese

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 ceapă

2 căței de usturoi

1 morcov

3 linguri de ulei de floarea soarelui

300 g carne de vită tocată

100 ml vin roșu

2 linguri de pastă de tomate

1 cutie mare de roșii decojite

2 foi de dafin

½ linguriță de busuioc

sare

piper din râșniță

### Per porție:

299 kcal, 9 g carboh.,

20 g grăsimi, 18 g proteine

## Preparare

**1** | Curățați ceapa și usturoiul și tocați-le mărunt. Se curăță morcovii și se taie în cubulețe.

**2** | Se încinge tigaia conform indicațiilor și după emiterea semnalului sonor, se adaugă uleiul și legumele.

**3** | Când ceapa are un aspect sticlos și începe să se rumească, se adaugă carnea tocată și se mărește treapta de prăjire, conform indicațiilor.

**4** | Amestecați în carnea tocată cu o lingură de lemn. Stingeți carnea tocată preparată, ușor rumenită, cu vin roșu.

**5** | Când vinul roșu este fiert, se adaugă pasta de tomate și se rumenește puțin.

**6** | Adăugați în tigaie, roșiile decojite, verdețurile și mirodeniile și reduceți treapta de prăjire conform indicațiilor. Lăsați sosul să fiarbă aproximativ o jumătate de oră.

## Astfel efectuați setările:

Legume:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 5 minute

Carne tocată:

Cu senzor de prăjire, treapta 4 după emiterea semnalului sonor se prăjește 6-10 minute

Sos bolognese:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1 după emiterea semnalului sonor se fierbe cca. 30 de minute

## Recomandare:

Serviți sosul cu spaghete și parmezan dat pe răzătoare.



# Sos de arahide cu lapte de nucă de cocos

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 cățel de usturoi

20 g ghimbir proaspăt

1 ardei iute

1 lingură de ulei

4 linguri de unt de arahide

200 ml supă de pui

200 ml lapte de nucă de cocos  
neîndulcit

2 linguri de sos de soia

2 cepe verzi

### Per porție:

168 kcal, 4 g carboh.,

13 g grăsimi, 8 g proteine

## Preparare

**1 |** Curățați usturoiul și ghimbirul. Se spală ardeul iute și se scoate miezul. Se taie totul în bucăți mici.

**2 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați uleiul, usturoiul, ghimbirul și ardeul iute și prăjiți 6 minute.

**3 |** Adăugați untul de arahide și amestecați până se topește untul de arahide.

**4 |** Turnați supa și laptele de nucă de cocos și lăsați totul să fiarbă 5 minute.

**5 |** Se adaugă sos de soia după gust.

**6 |** Ceapa verde se taie în fâșii fine, se adaugă în sos și se prăjește de la 1 până la 2 minute.

### Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1  
după emiterea semnalului sonor se prăjește  
6 minute  
Sos: fierbere 6-7 minute

### Recomandare:

Serviți sosul la pui sau cu alt tip de carne.





# Sos de praz cu portocale

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 tijă de praz (150 g)

20 g unt răcit

1 lingură de ulei

1 linguriță de tarhon

1 cățel de usturoi

1 ardei iute

100 ml supă limpede de legume sau fond de legume

100 ml zeamă de portocale

## Per porție:

90 kcal, 4 g carboh.,  
8 g grăsimi, 1 g proteine

## Preparare

- 1** | Se spală prazul și se taie în fâșii fine. Se taie untul în cubulețe.
- 2** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă în tigaie uleiul, tarhonul, prazul, usturoiul și ardeiul iute și se prăjesc 5-8 minute.
- 3** | Turnați supă limpede de legume și zeama de portocale și fierbeți sosul până se reduce la jumătate (cca. 10 minute).
- 4** | Adăugați untul rece și mai fierbeți sosul alte 5 minute.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1 după emiterea semnalului sonor, legumele se prăjesc 5-8 minute  
Sos: fierbere cca. 15 minute

## Recomandare:

Serviți sosul alături de langustine, pește sau orez.



# Sos Gorgonzola

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

20 g unt

60 g brânză Gorgonzola

200 g smântână

### Per porție:

238 kcal, 2 g carboh.,

24 g grăsimi, 4 g proteine

## Preparare

**1** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați în tigaie untul și brânza și topiți-le.

**2** | Turnați smântâna și amestecați mai des.

### Astfel efectuați setările:

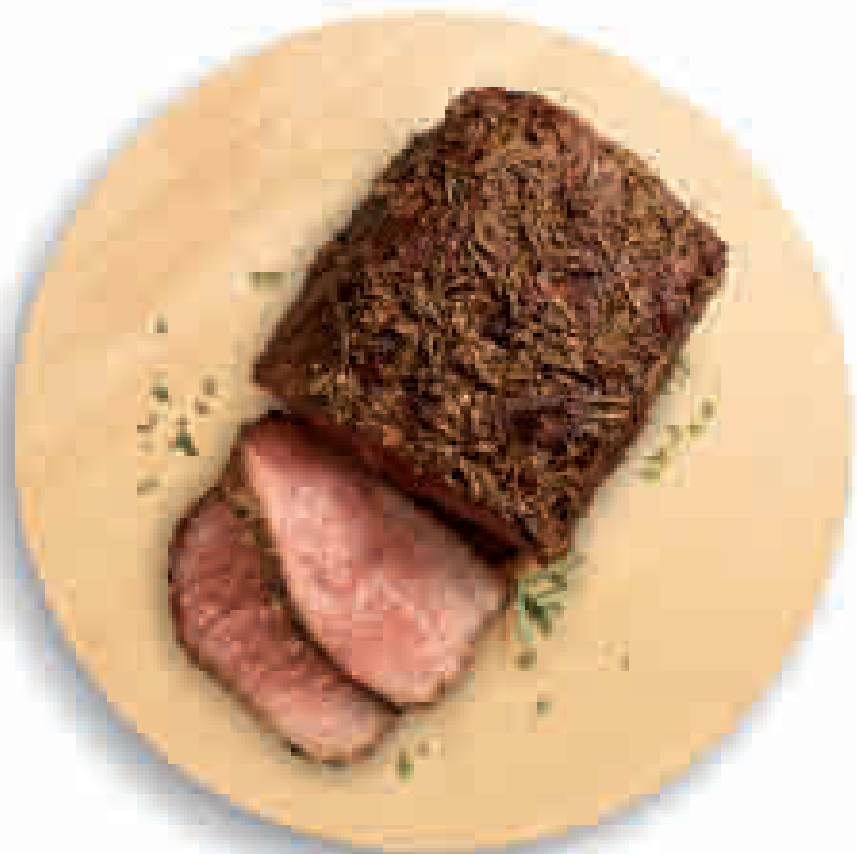
Cu senzor pentru prăjire, treapta 1 după emiterea semnalului sonor reduceți 10 minute

### Recomandare:

Sosul este foarte delicios servit alături de mini-rulourile din piept de pui sau de medaliioanele de porc.

Capitol 4

# **Carne și pește**





# Chifteluțe cu mozzarella

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 ceapă mică, cca. 70 g

½ ardei gras

2 linguri de ulei

125 g Mozzarella

2 ouă

2 linguri de făină pentru pane

450 g carne de vită tocată

sare

piper

4 linguri de ulei

## Per porție:

551 kcal, 8 g carboh.,

43 g grăsimi, 33 g proteine

## Preparare

**1 |** Se curăță ceapa și se spală ardeiul gras. Se taie ambele în cubulețe fine. În continuare căliți în 2 linguri de ulei până capătă un aspect sticlos, conform indicațiilor și puneți deoparte.

**2 |** Tăiați mozzarella în opt cuburi.

**3 |** Se amestecă într-un castron ouăle, făina pentru pane, cubulețele prăjite de ardei gras și ceapă și carnea tocată și se condimentează cu sare și piper.

**4 |** Din pasta cu carne tocată se formează opt bile cu mâinile umezite. Se aplatizează fiecare bilă și se pune în mijloc un cubuleț de mozzarella. Se formează biluțe astfel încât brânza să nu mai fie vizibilă.

**5 |** Se încinge tigaia conform indicațiilor, iar după emiterea semnalului sonor se adaugă uleiul și chifteluțele în tigaie și se prăjesc pe ambele părți.

## Astfel efectuați setările:

Ardei gras și ceapă:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2

Prăjire 5-10 minute

Chifteluțe:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3

Prăjire 15-20 de minute





# Frigărui de pui cu piersici

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

2 piersici à câte 150 g fiecare

500 g piept de pui

4 țepușe de shashlik

sare

pipер din râșniță

2 linguri de ulei de măsline

## Per porție:

211 kcal, 7 g carboh.,

7 g grăsimi, 30 g proteine

## Preparare

- 1** | Se spală piersicile, se curăță de coajă și se taie în 20 de bucăți de cca. 2 cm.
- 2** | Pieptul de pui se clătește în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se taie în 20 de cubulețe de cca. 2 cm.
- 3** | Înfigeți alternativ bucăți de carne și de piersică pe țepușele de shashlik și condimentați cu sare și pipер.
- 4** | Tigaie se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor, țepușele se rumenesc pe toate părțile în ulei de măsline.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește 20-25 de minute

## Recomandare:

Serviți țepușele cu orez sau pe un platou mare de salată.



# Frigărui mediteraneene de pește

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

200 g file de sebastă

½ ardei gras roșu

1 dovlecel Zucchini mic, de cca. 100 g

12 creveți decorticați

4 țepușe de shashlik

1 lămâie

4 linguri de ulei de măsline

½ linguriță de cimbru

½ linguriță de rozmarin

½ linguriță de oregano

½ linguriță de busuioc

1 cățel de usturoi

sare

piper din râșniță

3 linguri de ulei vegetal

## Per porție:

276 kcal, 2 g carboh.,

23 g grăsimi, 15 g proteine

## Preparare

**1 |** Fileul de pește se clătește în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se taie în cuburi mari.

**2 |** Spălați ardeiul gras și dovleceii zucchini. Curățați ardeiul gras, scoateți miezul și tăiați ardeiul în cuburi mari. Tăiați dovleceii zucchini în felii cu grosimea de cca. ½ cm.

**3 |** Înfigeți alternativ pe țepușe bucățile de file de pește, creveții, bucățile de ardei gras și feliile de dovlecei zucchini.

**4 |** Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. Stoarceți lămâia. Amestecați zeama cu uleiul de măsline, verdețurile, usturoiul, sarea și piperul și formați o marinată.

**5 |** Ungeți bine țepușele cu marinata.

**6 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă în tigaie uleiul vegetal și țepușele. Prăjiți 15-20 de minute, întorcând țepușele.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3 după emiterea semnalului sonor se prăjește 15-20 de minute

## Recomandare:

La frigăruiile de pește se potrivesc bine mujdeiul de usturoi și pâinea albă.



# Friptură steak de vită cu ceapă crocantă

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Ingrediente:

1 ceapă mare, cca. 150 g

½ linguriță de boia

2 linguri de făină

200 ml ulei vegetal

2 fripturi steak de vită, à câte 180 g fiecare

1 linguriță de ulei vegetal

sare, piper din râșniță

## Per porție:

670 kcal, 15 g carboh.,

50 g grăsimi, 41 g proteine

## Preparare

**1** | Se curăță cepele și se taie în rondele subțiri. Se amestecă boiaua cu făina și se dau rondelele de ceapă prin acest amestec. Se scutură excesul de făină.

**2** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă în tigaie uleiul vegetal și jumătate din rondelele de ceapă. Se prăjesc rondelele de ceapă până

devin crocante. Scoateți-le din tigaie și lăsați-le să se scurgă pe un șervet de bucătărie.

**3** | În continuare se prăjesc în același mod restul rondelelor de ceapă și se pun deoparte. Uleiul rămas se toarnă într-un vas termorezistent și se curăță tigaia.

**4** | Feliile de friptură se clătesc în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se încinge tigaia pentru feliile de friptură conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor, uleiul se distribuie uniform în tigaie. Așezați feliile de friptură în tigaie și prăjiți-le pe ambele părți. După aceea sărați și piperați feliile de friptură.

**5** | Distribuți pe feliile de friptură, rondelele de ceapă crocante și serviți.

## Astfel efectuați setările:

Ceapă crocantă per porție:

Cu sensor pentru prăjire, treapta 3

după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 10 minute

Fripturi:

Cu sensor pentru prăjire, treapta 4

mediu: după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 12 minute

well done: după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 15 minute



# Șnițel cu crustă de verdețuri și usturoi

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

2 ouă

2 linguri de făină

8 linguri de făină pentru pane

1 cățel de usturoi

½ linguriță de busuioc uscat

½ linguriță de oregano uscat

4 șnițele de porc, à câte 120 g fiecare

sare

piper din râșniță

5 linguri de ulei de floarea soarelui

## Per porție:

457 kcal, 28 g carboh.,

22 g grăsimi, 36 g proteine

## Preparare

**1** | Se bat ouăle într-o farfurie adâncă. Se adaugă făina și făina pentru pane în farfuria adâncă.

**2** | Se curăță usturoiul și se taie mărunt. Se adaugă la verdețuri și la făina pentru pane și se amestecă totul.

**3** | Șnițelele se clătesc în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. În continuare se sărează și se piperează. Mai întâi se dă carnea prin făină, după aceea, prin ouăle bătute și la sfârșit prin făina pentru pane.

**4** | Tigaie se încinge conform indicațiilor.

**5** | După emiterea semnalului sonor se adaugă ulei în tigaie. Se așază două șnițele în tigaia încinsă și se prăjesc pe fiecare parte cca. 4-5 minute.

**6** | Șnițelele gata prăjite se pun la cald și se prăjesc și restul șnițelelor.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor de prăjire, treapta 4 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 20 de minute

## Recomandare:

Puteți folosi și verdețuri proaspete. Luați ceva mai multe. Tocați verdețurile fin și amestecați-le cu făina pentru pane.





# File de porc în mantou de bacon

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

400 g file de porc

sare

pipер din râșniță

8 felii de bacon

1 lingură de ulei vegetal

## Per porție:

257 kcal, 0 g carboh.,

18 g grăsimi, 24 g proteine

## Preparare

**1** | Fileul de porc se clătește în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se taie în opt bucăți egale și se condimentează puțin cu sare și pipер.

**2** | Se înfășoară în feliile de bacon.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați uleiul și carnea în tigaie și rumeniți pe ambele părți.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3 după emiterea semnalului sonor se prăjește 15-20 de minute



# Rulouri de piept de pui umplute

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 piept de pui à 150-200 g

1 dovlecel Zucchini

6 felii de șuncă Serrano

1 lingură de ulei, de ex. ulei de măsline

sare

pipernegru

### Per porție:

157 kcal, 1 g carboh.,

5 g grăsimi, 28 g proteine

## Preparare

**1 |** Pieptul de pui se clătește puțin în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Tăiați pe lungime astfel încât să obțineți o bucată mare, plată. Nu tăiați în două bucăți separate.

**2 |** Tăiați dovleceii Zucchini pe lungime, în felii cu grosimea de cca. 5 mm și condimentați-le cu sare și piper.

**3 |** Rulați pieptul de pui cu șunca Serrano și feliile de dovlecel Zucchini.

**4 |** Tăiați ruloul în aproximativ opt bucăți cu grosimea de 2 cm și fixați-le cu câte o țepușă din lemn.

**5 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați în tigaie uleiul și rulourile și prăjiți 12-15 minute - întoarceți din când în când.

**6 |** Scoateți carnea din tigaie și serviți-o.

### Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește 12-15 minute

### Recomandare:

Rulourile din piept de pui sunt deosebit de gustoase dacă se servesc cu sos Gorgonzola. Rețeta pentru această variantă se găsește chiar în această broșură pentru bucătărie.



# Păstrăv prăjit

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Ingrediente:

2 păstrăvi, à câte 250 g fiecare

sare

pipер din rășniță

2 linguri de ulei vegetal

## Per porție:

389 kcal, 0 g carboh.,

20 g grăsimi, 51 g proteine

## Preparare

**1** | Păstrăvii se clătesc puțin în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie.

**2** | Se sarează și se piperează în interior și la exterior.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați uleiul și păstrăvii în tigaie și prăjiți-i pe ambele părți.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 3 după emiterea semnalului sonor se prăjește 25-35 de minute

## Recomandare:

Serviți alături de orez și frunze de salată.



# Chili con carne

**Ingrediente** | Pentru 8 porții

## Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm

Ingrediente:

2 cepe

3 căței de usturoi

250 g slănină de tip bacon

3 linguri de ulei

1 kg carne de vită tocată

2 lingurițe de condiment chili

1 linguriță de chimion

3 ardei grași roșii

1 ardei iute roșu

800 g roșii

950 ml fasole roșie (2 cutii)

500 ml apă

2 linguri de granule de supă de vită

sare

piper din râșniță

### Per porție:

640 kcal, 22 g carboh.,

44 g grăsimi, 40 g proteine

## Preparare

**1 |** Se curăță cepele și usturoiul. Cepele și usturoiul se toacă mărunt și baconul se taie în cubulețe. Se prăjesc împreună cu carnea tocată în ulei, la treapta 9. Se condimentează cu chili și chimion turcesc.

**2 |** Se spală ardeii grași și ardeii iute, se taie în jumătăți, se scot semințele și după aceea se taie în fâșii. Se decojesc roșiile, se îndepărtează cotoarele codițelor și roșiile se taie în jumătăți. Bucățile de ardei gras, roșiile și apa se adaugă la carne.

**3 |** Se activează senzorul de temperatură fără fir, se acoperă oala cu un capac și se prepară conform indicațiilor.

**4 |** Fasolea se scurge și se clătește puțin. După ce s-a scurs jumătate din timpul de preparare, se adaugă fasolea la carne și se amestecă ingredientele.

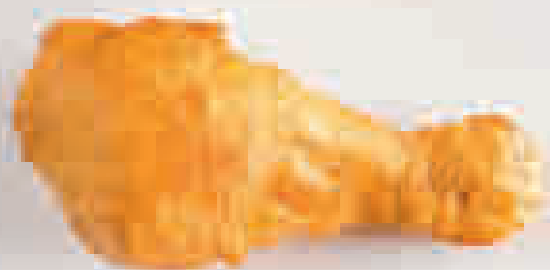
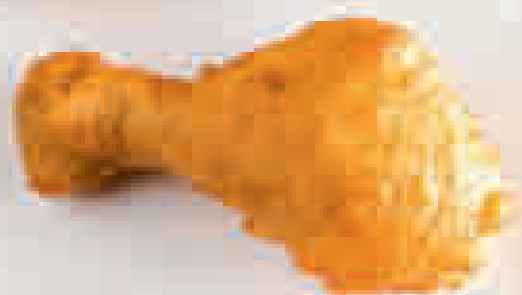
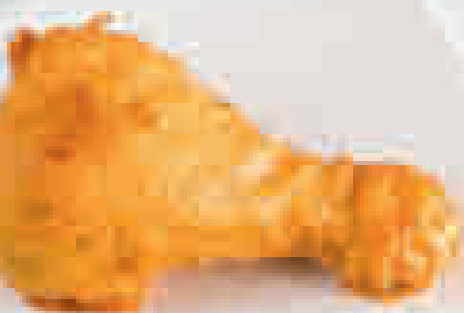
**5 |** Se condimentează adăugând supă limpede, sare și piper.

### Astfel efectuați setările:

Preparare:

Cu senzor de temperatură fără fir,  
treapta 3 / 100 °C

30 de minute după emiterea semnalului





# Pulpe de pui în aluat

**Ingrediente** | Pentru 4 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

80 g făină

1 linguriță de praf de copt

1 praf de sare

2 ouă

100 ml lapte

8 pulpe de pui

sare

Pentru prăjire în baie de ulei:

2 l ulei

**Per porție:**

824 kcal, 16 g carboh.,

62 g grăsimi, 52 g proteine

**Preparare**

**1 |** Se amestecă bine făina, praful de copt, sarea, oul și laptele.

**2 |** Se activează senzorul de temperatură fără fir și se încinge uleiul într-o oală cu capac, conform indicațiilor.

**3 |** Pulpele de pui se clătesc în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. La sfârșit se freacă bine cu sare.

**4 |** După emiterea semnalului sonor se scoate capacul. Se dau pulpele de pui prin compoziția de aluat și se prăjesc în baie de ulei, în 3-4 porții, în oala fără capac, conform indicațiilor.

**Astfel efectuați setările:**

Prăjire în baie de ulei:

Cu senzor de temperatură fără fir, treapta 5 / 170 °C

după emiterea semnalului sonor se prăjește 20 de minute per porție



# Rulade de vită cu banană

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală sub presiune cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

6 rulade de vită

sare, piper din râșniță

4 linguri de muștar

2 linguri de pătrunjel tocat

6 felii de șuncă fiartă

3 banane

3-4 castraveți murați, tăiați în fâșii

75 g ulei, 750 ml supă de carne

100 g pastă de tomate

250 g Crème fraîche

pătrunjel, țepușe de lemn

**Per porție:**

497 kcal, 14 g carboh.,

32 g grăsimi, 39 g proteine

## Preparare

**1** | Ruladele se clătesc în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. După aceea se bat și se condimentează. Se ung cu muștar și se presară pătrunjel deasupra.

**2** | Pe fiecare ruladă se așază o felie de șuncă, ½ banană și câteva fâșii de castravete. Se distribuie umplutura pe ruladă astfel încât să rămână liberă o margine mică.

**3** | Se rulează ruladele, se strâng capetele și se fixează cu țepușe de lemn.

**4** | Ruladele se prăjesc pe toate părțile în oala sub presiune, în ulei fierbinte, în mai multe reprize, la treapta 9.

**5** | Se amestecă supa limpede de carne cu pasta de tomate și se toarnă peste rulade.

**6** | Oala sub presiune se închide cu capacul, se activează senzorul de temperatură fără fir și ruladele se prepară conform indicațiilor.

**7** | După emiterea semnalului sonor se deschide oala, se adaugă creme fraîche în sos și se presară pătrunjel.

## Astfel efectuați setările:

Preparare:

Cu senzor de temperatură fără fir,

treapta 4 /120 °C

după emiterea semnalului sonor

cca. 6-8 minute



# Rasol de vită

**Ingrediente** | Pentru 4 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

1,5 l apă

1 kg rasol de vită

2 morcovi

2 felii de țelină

1 rădăcină de pătrunjel

1 lingură de sare

boabe de piper

**Per porție:**

351 kcal, 8 g carboh.,

11 g grăsimi, 54 g proteine

**Preparare**

**1** | Se activează senzorul de temperatură fără fir și se încinge apa în oala închisă cu capac la 3 / 100 °C.

**2** | Se spală morcovul, țelina și rădăcina de pătrunjel și se taie în felii mari. Carnea se clătește în apă rece. După emiterea semnalului sonor se introduce în apă și se prepară conform indicațiilor.

**3** | După cca. 20 de minute se adaugă legumele și condimentele.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzor de temperatură fără fir, treapta 3 / 100 °C

după emiterea semnalului 90-120 de minute



# Gulaș cu ardei și pește

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

1,4 kg pește fiert,  
de exemplu, file de sebastă,  
oder Seehecht

sare

suc de lămâie

2 cepe

1 lingură de ulei

4-5 ardei grași

4-5 linguri de pastă de tomate

400 ml smântână

500 ml apă

pătrunjel tocat

**Per porție:**

503 kcal, 8 g carboh.,

32 g grăsimi, 46 g proteine

**Preparare**

**1** | Fileul de pește se clătește în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se sarează și se stropește cu zeamă de lămâie.

**2** | Se curăță cepele și se taie mărunt. Se prăjesc la treapta 7-8, în puțin ulei. Se spală ardeii grași, se scoate miezul și se taie în romburi mici. Se adaugă la ceapă și se călesc câteva minute. Se amestecă.

**3** | Fileul de pește se taie în bucăți de cca. 3 cm și se adaugă la legume.

**4** | Pasta de tomate se amestecă împreună cu apa și se adaugă de asemenea în oală. Se activează senzorul de temperatură fără fir, se închide oala cu capacul și se prepară gulașul conform indicațiilor. După ce a trecut jumătate din timpul de preparare, mai amestecați o dată, cu atenție. Cu aproximativ 2 minute înainte de încheierea timpului de preparare adăugați smântâna și amestecați.

**5** | Asezonați cu pătrunjel tocat.

**Astfel efectuați setările:**

Prepararea peștelui:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 2 / 90 °C

după emiterea semnalului sonor 20 de  
minute

Capitol 5

# **Legume și preparate la tigaie**







# Ciuperci prăjite

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Ingrediente:

400 g ciuperci Champignon

1 cățel de usturoi

75 g cubulețe de bacon

2 linguri de ulei de floarea soarelui

1 lingură de susan

1 linguriță de sare

## Per porție:

424 kcal, 3 g carboh.,

41 g grăsimi, 13 g proteine

## Preparare

- 1 |** Se curăță ciupercile și se taie în felii. Se curăță usturoiul și taie mărunț.
- 2 |** Se încinge tigaia conform indicațiilor și după emiterea semnalului sonor, se adaugă uleiul, ciupercile Champignon și usturoiul. Prăjiți amestecând până când ciupercile se rumenesc ușor.
- 3 |** Cu puțin timp înainte de terminarea timpului de prăjire presărați deasupra susanul.
- 4 |** Se condimentează cu sare și se servește imediat.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor de prăjire, treapta 4 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 10 minute

## Recomandare:

Serviți ciupercile cu orez sau baghetă. Ca aperitiv, ciupercile sunt suficiente pentru 4 porții.



# Clătite umplute

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Pentru aluatul de clătite:

100 g făină, 2 ouă

150 ml lapte, sare

4 lingurițe de ulei de floarea soarelui

Pentru umplutură:

½ ardei gras, cca. 100 g

1 roșie, cca. 100 g

1 dovlecel Zucchini mic, cca. 100 g

100 g ciuperci Champignon

1 ceapă eșalotă

sare, piper din râșniță

2 linguri de ulei vegetal

70 g brânză dată pe răzătoare, de exemplu, Mozzarella

## Per porție:

628 kcal, 45 g carboh.,

39 g grăsimi, 25 g proteine

## Preparare

**1** | Pregătiți un aluat omogen pentru clătite din făină, ouă, lapte și sare.

**2** | Spălați ardeiul gras, roșia și dovlecelul Zucchini și tăiați-i în

cubulețe fine. Curățați ciupercile Champignon și ceapa eșalotă. Tăiați-le în cubulețe fine.

**3** | Se încinge tigaia conform indicațiilor și după emiterea semnalului sonor, se adaugă în tigaie 1 linguriță de ulei. Turnați în tigaie un sfert din aluat și prăjiți o clătită subțire. Prăjiți alte trei clătite în același mod și puneți-le la cald.

**4** | După aceea prăjiți în tigaia încinsă ardeiul gras, ciupercile Champignon și dovleceii Zucchini în 2 linguri de ulei. Comutați înapoi pe treapta de prăjire, conform indicațiilor și adăugați cubulețele de ceapă eșalotă și de roșii. Mai căliți legumele cca. 5 minute. Se condimentează cu sare și piper.

**5** | Așezați clătitele pe o farfurie preîncălzită și umpleți-le pe jumătate cu legume. Presărați cu brânză și împăturiți o parte peste cealaltă.

## Astfel efectuați setările:

Clătite: Cu senzor pentru prăjire, treapta 5 după emiterea semnalului sonor se prăjește 1-2 minute pe fiecare parte

Umplutură de legume:

Ardei gras, ciuperci Champignon, dovleceii Zucchini

Cu senzor pentru prăjire, treapta 4, prăjire cca. 5 minute

Adăugați cepele eșalote și roșiile

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2, prăjire 5-10 minute



# Orez la tigaie

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 morcov

1 ceapă

1 cățel de usturoi

1 ardei gras roșu mic

150 g varză albă

3 ouă

4 linguri de sos de soia

300 g orez fiert

sare

piper din râșniță

2 linguri de pătrunjel tocat

4 linguri de ulei

## Per porție:

311 kcal, 28 g carboh.,

17 g grăsimi, 10 g proteine

## Preparare

**1** | Se curăță morcovul, ceapa și usturoiul și se taie în cuburi mici. Se spală ardeiul gras, se scot cotorul și semințele și se curăță varza albă. Ardeiul gras și varza albă se taie în fâșii.

**2** | Se amestecă ouăle cu 1 lingură de sos de soia.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă 1 lingură de ulei și ouăle. Amestecați continuu până când ouăle încep să se rumenească. Luați-le din tigaie și puneți-le deoparte.

**4** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă 3 linguri de ulei. Se sotează legumele. Când varza a scăzut puțin adăugați orezul și ouăle.

**5** | Prăjiți legumele al dente. După aceea adăugați 3 linguri de sos de soia și sărați și piperati după preferințe.

**6** | Serviți cu pătrunjel presărat deasupra.

## Astfel efectuați setările:

Ouă:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 5 minute

Orez la tigaie:

Cu senzor de prăjire, treapta 4 după emiterea semnalului sonor se prăjește cca. 10 minute

## Recomandare:

Adăugați în tigaie alături de legume, ghimbir tocat fin.





# Langustine la tigaie

## Ingrediente | Pentru 2 porții

Ingrediente:

1 ardei iute roșu

3 căței de usturoi

200 g langustine fără cap și decorticate

6 linguri de ulei de măsline

150 g roșii cherry

80 g măsline fără sămburi

sare

2 linguri de zeamă de lămâie

1 legătură de pătrunjel

## Per porție:

505 kcal, 7 g carboh.,

43 g grăsimi, 21 g proteine

## Preparare

**1** | Se spală ardeii iute și se taie pe jumătate. Se îndepărtează semințele. Se curăță usturoiul și se toacă împreună cu ardeii iute.

**2** | Pătrunjelul se toacă fin și se pune deoparte.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. Langustinele se prăjesc puțin în ulei de măsline. Se adaugă roșiile, măslinele, ardeii iute și usturoiul și se prăjesc.

**4** | Se sarează cu puțin timp înainte de servire. Se adaugă zeama de lămâie și pătrunjelul tocat.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește 5-9 minute

## Recomandare:

Serviți langustinele preparate la tigaie cu baghetă sau orez. Ca aperitiv, langustinele preparate la tigaie sunt suficiente pentru 4 porții.



# Tigaie pentru tăieți

**Ingrediente** | Pentru 4 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

200 g tăieței

1 legătură de ceapă verde

2 morcovi

1 bucată de ghimbir de mărimea unei nuci

2 căței de usturoi

200 g carne de vită tocată

150 g muguri de soia

4 linguri de sos de soia

suc de lămâie

piper Cayenne

Pentru prăjire:

3 linguri de ulei

**Per porție:**

439 kcal, 40 g carboh.,

19 g grăsimi, 28 g proteine

**Preparare**

**1** | Se activează senzorul de temperatură fără fir. Se încing în oală aproximativ 2 l de apă sărată, conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se adaugă tăieței și se prepară conform indicațiilor.

**2** | Curățați ceapa verde și morcovii și tăiați-i în fâșii mici. Curățați ghimbirul și usturoiul și tocați-le fin.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor, puneți 2 linguri de ulei și carnea tocată în tigaie.

**4** | Prăjiți carnea tocată, scoateți-o din tigaie și puneți-o deoparte.

**5** | Adăugați în tigaia încinsă legumele și mugurii de soia cu 1 lingură de ulei și prăjiți. Adăugați și tăieței fierți și încălziți. La sfârșit se adaugă din nou carnea tocată prăjită. Se condimentează sos de soia, zeamă de lămâie, sare și piper Cayenne.

**Astfel efectuați setările:**

Prepararea tăiețelor:

Cu senzor de temperatură fără fir, treapta 3 / 100 °C

după emiterea semnalului sonor, conform instrucțiunilor de pe ambalaj

Friptură:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 4, cca. 10 minute



# Pilaf Risotto cu creveți

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

1 ceapă

1 cățel de usturoi

1 ardei gras

1 morcov

1 tijă de țelină Apio

700 g orez cu bobul rotund (orez de Risotto)

2-3 linguri de ulei de măsline

200 g creveți sau crabi

125 ml vin alb

zeama de la o lămâie

sare

pipер din rășniță

1,5 l supă limpede de legume

1 legătură de pătrunjel tocat

75 g parmezan dat pe răzătoare

**Per porție:**

632 kcal, 99 g carboh.,

14 g grăsimi, 22 g proteine

**Preparare**

**1** | Curățați ceapa, usturoiul, morcovul și țelina. Spălați ardeul gras și scoateți semințele și cotorul. Tocați totul mărunt. Căliți totul în puțin ulei, la treapta 9.

**2** | Adăugați creveții sau crabii. După aceea adăugați orezul, amestecați și prăjiți puțin. Stingeți cu vin și zeamă de lămâie. Condimentați și lăsați să dea puțin în clocot la treapta 9.

**3** | Turnați supa limpede peste orez și închideți oala cu capacul. Se activează senzorul de temperatură fără fir și se reglează conform indicațiilor.

**4** | Fierbeți orezul conform indicațiilor și amestecați în el la fiecare 15 minute.

**5** | Când pilaful Risotto este gata preparat, presărați deasupra pătrunjel și parmezan.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir, treapta 2 / 90 °C

după emiterea semnalului sonor 35-45 de minute



# Orez exotic

**Ingrediente** | Pentru 4 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

750 g orez, de exemplu, orez Basmati

1,5 l supă limpede de legume

600 g caise

2 linguri de miere

2 lingurițe de curry

2 lingurițe de sos de soia

75 g migdale decojite

Pentru presărat:

foi proaspete de coriandru

**Per porție:**

351 kcal, 65 g carboh.,  
6 g grăsimi, 8 g proteine

**Preparare**

**1 |** Adăugați orezul în oală cu supa limpede de legume. Se activează senzorul de temperatură fără fir, se închide oala cu un capac și se prepară orezul conform indicațiilor până absoarbe toată zeama. Amestecați o dată în timpul preparării.

**2 |** Între timp lăsați caisele să se scurgă și tăiați-le în bucăți de cca. 2 cm.

**3 |** Asezonați orezul cu miere, curry și sos de soia. Adăugați caisele cu migdalele întregi în orez și serviți cu foi de coriandru presărate.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 2 / 90 °C

după emiterea semnalului sonor aproximativ  
35-40 de minute





# Mușchi de porc Julien cu orez

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Pentru orez:

620 g orez cu bobul lung (prefiert)

1,5 l apă, 1 linguriță de sare

Pentru mușchiul Julien:

950 g file de porc

400 g ciuperci Champignon

2 cepe (cca. 200 g)

500 ml smântână, 500 ml apă

1 ½ linguriță de sare

50 g amidon de porumb

150-200 ml apă rece

pipер din rășniță

**Per porție:**

837 kcal, 93 g carboh.,

30 g grăsimi, 47 g proteine

## Preparare

**1** | Puneți orezul cu apa și sarea într-o oală pentru ochiul de gătit de 210 mm. Se activează senzorul de temperatură fără fir, se închide oala cu un capac și se prepară conform indicațiilor.

**2** | Fileul de porc se clătește în apă rece și se usucă cu un prosop de bucătărie. Se taie julien, în fâșii fine. Se curăță ciupercile Champignon și se taie în felii, se curăță ceapa și se taie în cubulețe fine.

**3** | Ciupercile și ceapa se adaugă împreună cu uleiul în oală și se prăjesc la treapta 8-9. Se adaugă carnea și se prăjește de asemenea.

**4** | Se adaugă apa, se amestecă totul și se închide oala cu un capac. Se activează senzorul de temperatură fără fir și se prepară conform indicațiilor.

**5** | Se amestecă amidonul cu apă rece și cu 5 minute înainte de încheierea preparării se amestecă cu mușchiul Julien. Se închide oala din nou cu capacul și se prepară în continuare. Cu aproximativ două minute înainte de încheierea timpului de preparare se adaugă smântâna și se amestecă.

**6** | Mușchiul Julien se condimentează cu pipер, după gust și se servește împreună cu orezul.

## Astfel efectuați setările:

Prepararea orezului: Cu senzorul de temperatură fără fir, treapta 2 / 90 °C după emiterea semnalului sonor 20-30 de minute

Prepararea mușchiului de porc Julien:

Cu senzorul de temperatură fără fir, treapta 2 / 90 °C; după emiterea semnalului sonor 15-20 de minute

Capitol 6

# Preparate cu ouă





# Frittata cu legume, bacon și brânză

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 tijă de praz

200 g bacon

1 dovlecel Zucchini (cca. 100 g)

25 ml ulei de măsline

6 ouă

75 g parmezan dat pe răzătoare

sare

## Per porție:

553 kcal, 4 g carboh.,

51 g grăsimi, 23 g proteine

## Preparare

**1** | Tăiați prazul în fâșii fine, baconul în fâșii și dovlecelul Zucchini în felii cu grosimea de cca. 5 mm. Sărați prazul și dovlecelul Zucchini.

**2** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați uleiul în tigaie și prăjiți prazul 5-8 minute.

**3** | Adăugați baconul la praz și mai prăjiți încă 5-7 minute. Luați prazul și baconul din tigaie și lăsați-le să se scurgă pe un prosop de bucătărie.

**4** | Adăugați feliile de dovlecel Zucchini în tigaie și prăjiți-le 10-12 minute. Scoateți din nou feliile de dovlecel Zucchini din tigaie.

**5** | Bateți bine ouăle și sărați-le. Adăugați prazul și baconul la ouă și amestecați. Adăugați puțin ulei în tigaie și după aceea, compoziția cu ouă.

**6** | După 2 minute așezați feliile de dovlecel Zucchini prăjite pe compoziția cu ou și presărați deasupra parmezan. Puneți capacul pe tigaie și prăjiți Frittata 10 minute.

**7** | Întoarceți Frittata și prăjiți încă 5-7 minute.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1

Praz: prăjire 5-8 minute

Praz și bacon: prăjire 5-7 minute

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2

Dovlecei Zucchini: prăjire 10-12 minute

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1

Frittata: prăjire 10 minute, întoarcere și prăjire alte 5-7 minute

## Recomandare:

Puneți un capac deasupra. Fără capac se prelungește timpul de preparare.



# Ouă cu roșii și șuncă Serrano

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

150 g ceapă

120 g șuncă Serrano

2 linguri de ulei, de exemplu,  
ulei de măsline

600 g roșii pasate

6 ouă

verdețuri după preferințe,  
de exemplu, busuioc

## Per porție:

354 kcal, 11 g carboh.,

26 g grăsimi, 19 g proteine

## Preparare

**1 |** Curățați cepele. Tăiați ceapa și șunca în cubulețe.

**2 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați în tigaie uleiul și ceapa și prăjiți 7 minute.

**3 |** Adăugați șunca Serrano și prăjiți-o ușor cu ceapa 2 minute.

**4 |** Adăugați roșiile pasate și încingeți conform indicațiilor.

**5 |** Formați adâncituri pentru ouă în sosul de roșii, bateți ouăle unul câte unul, adăugați-le în câte-o adâncitură și condimentați. Puneți capacul pe tigaie și prăjiți toată compoziția 5 minute până când ouăle sunt preparate așa cum ați dorit.

## Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 1

Cepe: prăjire 7 minute

Cepe și șuncă Serrano: prăjire ușoară  
2 minute

Adăugare sos de roșii: preparare cca.  
10 minute

Adăugare ouă: preparare cca. 5 minute

## Recomandare:

Puneți un capac deasupra. Fără capac se prelungește timpul de preparare.





# Omletă italiană

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

1 borcan de roșii uscate în ulei,  
cantitate 285 g

125 g Mozzarella

8 ouă

150 ml smântână

sare

pipernegru din râșniță

1 legătură de busuioc proaspăt

4 lingurițe de unt

### Per porție:

452 kcal, 9 g carboh.,

36 g grăsimi, 23 g proteine

## Preparare

**1 |** Lăsați roșiile uscate și mozzarella să se scurgă și tăiați-le în bucăți mici.

**2 |** Bateți ouăle cu smântâna. Busuiocul se clătește sub jet de apă și se usucă prin scuturare. Puneți deoparte câteva frunzulițe de busuioc. Tăiați mărunt restul și amestecați cu compoziția de ou. Se condimentează cu sare și pipernegru.

**3 |** Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați 1 linguriță de unt în tigaie. Turnați în tigaie jumătate din compoziția cu ou. Puneți deasupra un sfert din roșii și mozzarella.

**4 |** Lăsați compoziția să se închege.

**5 |** Lăsați omleta să alunece pe o farfurie încălzită în prealabil. Asezonați cu frunzulițe de busuioc și împăturiți o parte peste alta.

**6 |** Pregătiți restul omletelor în același mod.

### Astfel efectuați setările:

Cu senzor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se lasă să scadă cca. 5 minute



# Omletă de cartofi

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

700 g cartofi

1 ceapă de cca. 100 g

7 ouă

1 linguriță de sare

piper din râșniță

250 ml ulei de măsline

## Per porție:

438 kcal, 30 g carboh.,

28 g grăsimi, 16 g proteine

## Preparare

**1** | Curățați de coajă cartofii și ceapa și tăiați-i în bucăți de cca. 1-2 cm.

**2** | Bateți ouăle într-un castron mare cu sare și piper.

**3** | Tigaia se încinge conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor adăugați ulei de măsline în tigaie și prăjiți bucățile de cartofi și ceapă 20-25 minute.

**4** | Luați bucățile prăjite de cartofi și ceapă din tigaie și lăsați-le să se scurgă pe un prosop de bucătărie. După aceea adăugați-le la ouăle bătute.

**5** | Lăsați în tigaie puțin ulei și luați restul de ulei.

**6** | Se încinge din nou tigaia, conform indicațiilor și se adaugă amestecul de cartofi cu ou. Întoarceți cu ajutorul unei farfurii mari și încheiați prăjirea.

## Astfel efectuați setările:

Cartofi și ceapă:

Cu sensor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește 20-25 de minute

Omletă:

Cu sensor pentru prăjire, treapta 2 după emiterea semnalului sonor se prăjește 20-30 de minute

## Recomandare:

Tăiați omleta în patru. Se poate servi caldă sau rece cu bacon crud.

Capitol 7

# Deserturi





# Fructe în aluat

## Ingrediente | Pentru 4 porții

Ingrediente:

2 ouă

sare

60 g zahăr

140 g făină

100 ml vin alb

2 linguri de ulei de măsline

20 bucăți de fructe de sezon, de exemplu, căpșuni, prune, smochine, bucăți de banane sau felii de mere

Pentru coacere:

400 ml ulei vegetal

### Per porție:

416 kcal, 45 g carboh.,  
21 g grăsimi, 8 g proteine

## Preparare

**1 |** Separați albușurile de gălbenușuri și bateți bine albușurile de ou cu un praf de sare. Adăugați lent zahărul în ploaie și continuați să bateți albușurile de ou.

**2 |** Formați un aluat omogen din făină, vin alb, ulei de măsline și gălbenușurile de ou.

**3 |** Incorporați albușurile bătute în aluat treptat, cu atenție.

**4 |** Rostogoliți fructele în aluat.

**5 |** Încingeți uleiul în tigaie conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor, rumeniți fructele în uleiul fierbinte și lăsați-le să se scurgă pe prosopul de bucătărie.

### Astfel efectuați setările:

Cu senzor de prăjire, treapta 4 după emiterea semnalului sonor se prăjește 5-6 minute per porție

### Recomandare:

Serviți fructele cu miere, zahăr pudră sau înghețată.





# Panna Cotta - desert italian

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 145 mm**

Ingrediente:

750 ml smântână

150 ml lapte

75-100 g zahăr

1 pachețel de zahăr vanilat

1 păstaie de vanilie

1 ½ pachețel de gelatină sau  
10 g gelatină măcinată

300 g zmeură

zahăr pudră

**Per porție:**

480 kcal, 23 g carboh.,

41 g grăsimi, 6 g proteine

**Preparare**

**1 |** Se activează senzorul de temperatură fără fir și se adaugă în oală smântâna cu laptele și zahărul, zahărul vanilat și păstaia de vanilie răzuită. Se pune capacul și se lasă să fiarbă conform indicațiilor.

**2 |** Între timp se lasă gelatina să se umfle conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

**3 |** Se ia smântâna de pe ochiul de gătit. Se îndepărtează păstaia de vanilie și se strecoară smântâna printr-o sită cu ochiuri fine. Se amestecă gelatina umflată în smântâna caldă până se dizolvă.

**4 |** Se toarnă Panna Cotta caldă în forma unsă sau în cupe și se dă la rece cca. 4-5 ore.

**5 |** În funcție de preferințe, îndulciți zmeura cu zahăr pudră și serviți-o alături de crema răcită.

**Astfel efectuați setările:**

Fierberea smântânii:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 2 / 90 °C

10 minute după emiterea semnalului

**Recomandare:**

Puteți trece zmeura printr-o sită cu ochiuri fine și o puteți servi ca sos de fructe. După aceea, în funcție de preferințe, se îndulcește cu zahăr pudră.



# Fursecuri șpritate

**Ingrediente** | Pentru 20 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Aluat de choux:

¼ l apă, 1 praf de sare

60 g unt, 150 g făină, 3-4 ouă

1 linguriță de praf de copt

Pentru prăjire în baie de ulei:

1,5 l ulei

Pentru glazură:

200 g zahăr pudră

3-4 linguri de zeamă de lămâie

**Per bucată:**

146 kcal, 16 g carboh.,

8 g grăsimi, 2 g proteine

## Preparare

**1** | Apa, sarea și untul se pun la fiert la treapta 9. Dezactivați ochiul de gătit și dați oala la o parte.

**2** | Făina cernută se toarnă toată odată în oală și se amestecă bine. Se "călește" în oala caldă. Compoziția se amestecă până când se poate lua sub formă de gălușcă de aluat din oală și pe fundul oalei se vede un strat alb.

**3** | Se așază gălușca de aluat într-un castron de mixer înalt. Se incorporează un ou și se lasă aluatul să se răcească.

**4** | Se incorporează treptat până când aluatul strălucește și se desprinde pe bucăți lungi. La sfârșit se adaugă praful de copt.

**5** | Se activează senzorul de temperatură fără fir și se încinge uleiul în oala închisă cu capac, conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se scoate capacul, pentru prăjirea în baie de ulei.

**6** | Se unge hârtia pergaminată cu o pensulă și se așază pe un platou. Se umple aluatul într-o pungă de șpritat cu duză lată și se șpritează pe hârtie, per umplutură 4 coronițe cu înălțimea de aproximativ 2 cm și diametrul de 6 cm. Se lasă să alunece cu hârtia în unsoarea fierbinte, ținând hârtia de un colț până se desprind coronițele. Se prăjesc coronițele pe ambele părți până se rumenesc și se lasă să se scurgă pe un grătar acoperit cu un prosop de hârtie.

**7** | Se amestecă zahărul pudră cu zeama de lămâie și se unge partea de sus a fursecurilor șpritate cu această compoziție.

## Astfel efectuați setările:

Prăjire în baie de ulei: Cu senzor de temperatură fără fir, treapta 5 / 170 °C după emiterea semnalului sonor cca. 4 minute per porție



# Gogoși berlineze

**Ingrediente** | Pentru 12 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Pentru aluatul dospit:

500 g făină

2 pachetele de drojdie uscată

175 ml lapte

70 g zahăr

1 praf de sare

2 ouă, 2 linguri de rom

100 g unt moale

Pentru prăjire în baie de ulei:

2 l ulei

Pentru umplură:

dulceață

Pentru presărat:

zahăr

**Per bucată:**

362 kcal, 40 g carboh.,

19 g grăsimi, 7 g proteine

## Preparare

**1** | Cerneți făina într-un castron. Adăugați drojdia cu zahărul și laptele. Incorporați și restul ingredientelor.

**2** | Luați aluatul dospit din castron și formați bucăți rotunde cu diametru de cca. 7 cm, pe planșeta de lucru presărată cu făină. Se lasă la crescut 45 de minute. Bucățile de aluat trebuie să-și dubleze aproximativ mărimea.

**3** | Se activează senzorul de temperatură fără fir și se încinge uleiul în oala închisă cu capac, conform indicațiilor. După emiterea semnalului sonor se scoate capacul, pentru prăjirea în baie de ulei.

**4** | Se acoperă un grătar cu un prosop de bucătărie din hârtie. Se prăjesc produsele de patiserie în reprize, pe ambele părți până se rumenesc și se lasă să se scurgă pe prosopul de bucătărie din hârtie.

**5** | Se amestecă bine dulceața și se umple într-o pungă de șprîțat cu duză lungă și se șprîțează gogoșile în interior. Presărați zahăr deasupra.

## Astfel efectuați setările:

Prăjire în baie de ulei:

Cu senzor de temperatură fără fir, treapta 5 / 170 °C

după emiterea semnalului sonor se prăjește 4-6 minute per porție

## Recomandare:

Pentru a asigura dospirea aluatului, lăsați aluatul cca. 45 de minute să crească într-un loc cald.



# Orez cu caise

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 180 sau 210 mm**

Ingrediente:

2 l lapte

coajă de portocală

coajă de lămâie

150 g zahăr

1 praf de sare

500 g orez cu bobul rotund

500 g caise din conservă

**Per porție:**

667 kcal, 118 g carboh.,

13 g grăsimi, 18 g proteine

**Preparare**

**1 |** Se activează senzorul de temperatură fără fir. Se pune laptele cu coaja de citrice și sarea într-o oală. Se închide oala cu un capac și se încinge laptele conform indicațiilor.

**2 |** După emiterea semnalului sonor se adaugă orezul și zahărul în lapte, se repune capacul și se prepară conform indicațiilor. Se amestecă la fiecare 15 minute.

**3 |** Între timp se lasă caisele să se scurgă și se taie în bucăți de 3 cm.

**4 |** După încheierea timpului de preparare, în orez se incorporează caisele și preparatul se servește cald sau rece, în funcție de preferințe.

**Astfel efectuați setările:**

Preparare:

Cu senzorul de temperatură fără fir,  
treapta 2 / 90 °C

50 de minute după emiterea semnalului





# Punch

**Ingrediente** | Pentru 6 porții

**Oală cu diametrul fundului de 145 mm**

Ingrediente:

1,5 l vin roșu

coaja de 2-3 portocale netratate

zeama de la 4 portocale (cca. 400 ml)

250 ml ceai

scoarță de portocală

cuișoare

puțin rom

150-250 g zahăr

**Per porție:**

308 kcal, 37 g carboh.,  
1 g grăsimi, 1 g proteine

**Preparare**

- 1** | Se pun în oală toate ingredientele în afară de zahăr.
- 2** | Se activează senzorul de temperatură fără fir și oala se închide cu un capac.
- 3** | Punch-ul se încinge conform indicațiilor.
- 4** | După emiterea semnalului sonor se adaugă zahărul și se servește.

**Astfel efectuați setările:**

Încălzirea:

Cu senzor de temperatură fără fir,  
treapta 1 / 70 °C

**Recomandare:**

Pentru prepararea unui punch pentru copii, în loc de vin roșu se poate folosi suc de struguri sau de mere, fără rom.

# Lista rețetelor

## C

- Chifteluțe cu mozzarella **53**
- Chifteluțe de cartofi **29**
- Chili con carne **69**
- Ciuperci prăjite **81**
- Clătite umplute **83**
- Crochete de Feta pane **21**
- Crochete de pui **19**

## D

- Dovlecei Zucchini-roșii-legume **27**

## F

- File de porc în mantou de bacon **63**
- Frigărui de pui cu piersici **55**
- Frigărui mediteraneene de pește **57**
- Friptură steak de vită cu ceapă  
crocantă **59**
- Frittata cu legume, bacon și  
brânză **99**
- Fructe în aluat **109**
- Fursecuri șpritate **113**

## G

- Gogoși berlineze **115**
- Gulaș cu ardei și pește **77**

## L

- Langustine la tigaie **87**

## M

- Mușchi de porc Julien cu orez **95**

## O

- Omletă de cartofi **105**
- Omletă italiană **103**
- Orez cu caise **117**
- Orez exotic **93**
- Orez la tigaie **85**
- Ouă cu roșii și șuncă Serrano **101**

## P

- Panna Cotta - desert italian **111**
- Patatas Bravas **23**
- Păstrăv prăjit **67**
- Pilaf Risotto cu creveți **91**
- Pulpe de pui în aluat **71**
- Punch **119**

## R

- Rasol de vită **75**
- Rulade de vită cu banană **73**
- Rulouri de piept de pui umplute **65**

## S

- Sos bolognese **43**
- Sos de arahide cu lapte de nucă de cocos **45**
- Sos de praz cu portocale **47**
- Sos Gorgonzola **49**
- Sparanghel verde cu miere **17**
- Supă de cartofi **33**
- Supă de linte **39**
- Supă de nuntă Kehdinger **37**
- Supă de praz cu carne tocată **35**

## Ș

- Șnițel cu crustă de verdețuri și usturoi **61**

## T

- Tigaie pentru tăiței **89**
- Turtă de cartofi Röstli **25**







9001161073  
BOFSCS51  
951120 ro



[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)

9001161073

