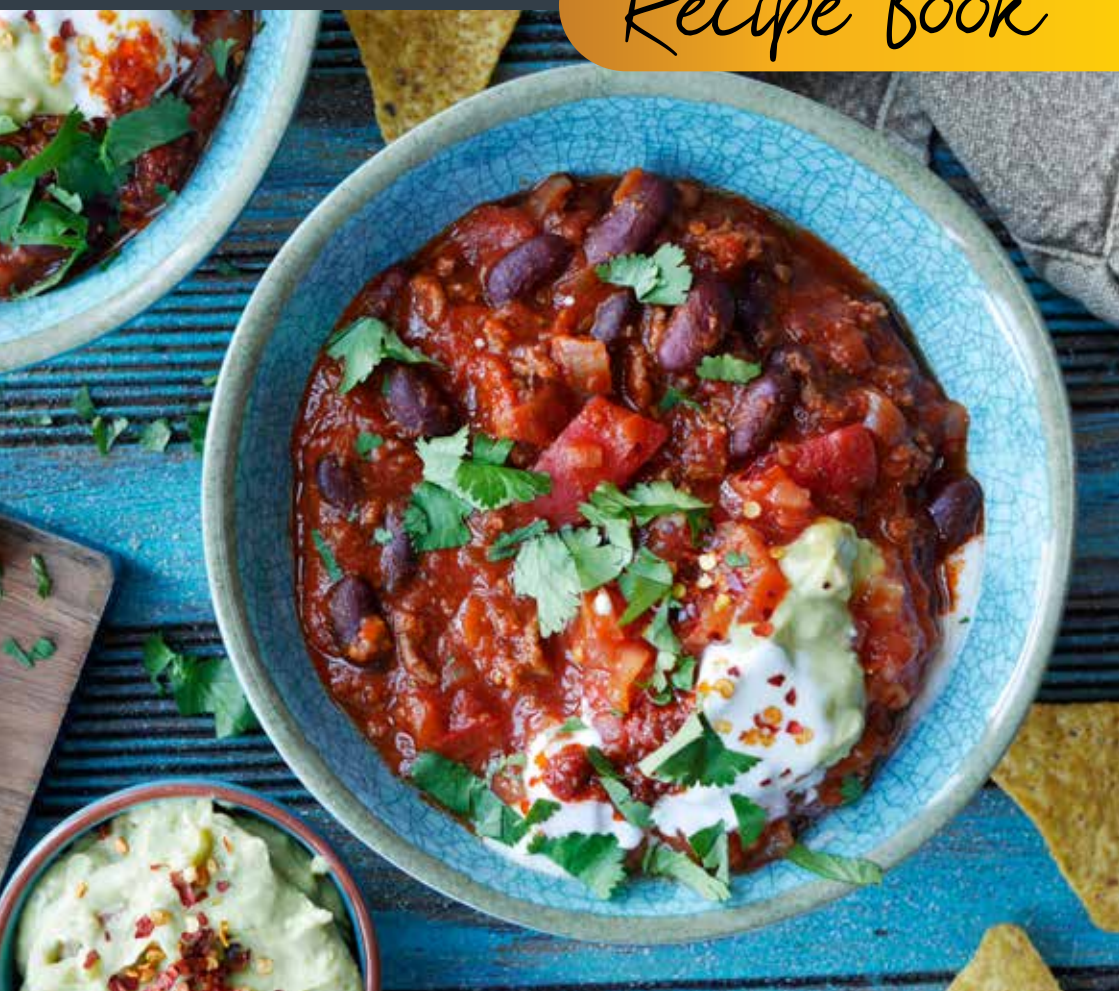


# CROCK·POT<sup>®</sup>

EXPRESS  
MULTI-COOKER

## Recipe Book



## ENGLISH

The recipes in this booklet are designed to introduce you to the convenience and versatility of using your Crock Pot® Slow Cooker.

INTRODUCTION .....	4
QUICK START GUIDE* .....	5
HOW TO USE YOUR CROCK-POT® EXPRESS .....	6
Paper Wrapped Steamed Seabass Fillet .....	7
Lamb Shank Cassoulet .....	7
Sticky Spare Ribs .....	8
Thai Green Curry .....	8
Vegetable Tagine .....	9
Whole Roast Chicken .....	9
Natural Yogurt/Greek Yogurt .....	10
Cheats Pulled Pork .....	10
Chocolate and Orange Volcano Pudding .....	11
French Onion Soup .....	11
Porridge .....	12
Lemon Cheesecake .....	12

## FRANÇAIS

Grâce aux recettes spécialement conçues de ce livret, vous allez découvrir à quel point votre mijoteuse Crock Pot® est pratique et à quel point.

Filet de bar à la vapeur en papillote .....	13
Cassoulet de souris ou de jarret d'agneau .....	13
Travers de porc sauce épaisse .....	14
Curry vert thaï .....	14
Tajine de légumes .....	15
Poulet rôti entier .....	15
Yaourt nature/à la grecque .....	16
Porc effiloché facile .....	16
Moelleux au chocolat et à l'orange .....	17
Soupe à l'oignon .....	17
Porridge .....	18
Cheesecake au citron .....	18

## DEUTSCH

Die Rezepte in diesem Buch bieten Ihnen eine Einführung in die vielseitigen Möglichkeiten, die Ihnen Ihr vernetzter Crock Pot® Schongarer bietet.

Im Papiermantel gedämpftes Wolfsbarschfilet .....	19
Lammkeulen-Cassoulet .....	20
Glasierte Spare Ribs .....	21
Grünes Thai-Curry .....	21
Gemüse-Tagine .....	22
Brathähnchen .....	22
Naturjoghurt/Griechischer Joghurt .....	23
Schnelles Pulled Pork .....	23
Schoko-Orangen-Vulkanpudding .....	24
Französische Zwiebelsuppe .....	24
Porridge .....	25
Zitronen-Käsekuchen .....	25

## ESPAÑOL

Las recetas de este folleto están pensadas para darle a conocer la comodidad y versatilidad de la olla de cocción lenta Crock Pot®.

Filete de lubina al vapor envuelto en papel .....	26
Cassoulet de pierna de cordero .....	27
Costillas de cerdo «pegajosas» .....	28
Curry verde tailandés .....	28
Tayín de verduras .....	29
Pollo entero asado .....	29
Yogur natural/Yogur griego .....	30
Cerdo desmigado .....	30
Pudin volcán de chocolate y naranja .....	31
Sopa de cebolla francesa .....	31
Porridge (gachas) .....	32
Tarta de queso de limón .....	32

## ITALIANO

Le ricette contenute in questo opuscolo sono state ideate per farvi conoscere la praticità e versatilità della pentola elettrica a cottura lenta Crock Pot®.

Filetto di spigola a vapore al cartoccio .....	33
Stufato di stinco d'agnello .....	33
Costine di maiale laccate .....	34
Curry verde alla thailandese .....	34
Tajine di verdure .....	35
Pollo arrosto intero .....	35
Yogurt naturale/Yogurt greco .....	36
Maiale arrosto sfilacciato .....	36
Dessert Vulcano con cioccolato e arancia .....	37
Zuppa di cipolle alla francese .....	37
Porridge .....	38
Cheesecake al limone .....	38

## PORTUGUÊS

As receitas neste folheto são pensadas para lhe apresentar a conveniência e versatilidade de utilizar a sua Panela de Preparação Lenta Crock Pot®.

Papelotes de filetes de robalo ao vapor .....	39
Cassoulet com perna de borrego .....	39
Entrecosto do fundo pegajoso .....	40
Caril verde tailandês .....	40
Tagine de vegetais .....	41
Frango inteiro assado .....	41
logurte natural/logurte grego .....	42
Porco desfiado salteado .....	42
Pudim vulcânico de chocolate e laranja .....	43
Sopa de cebola francesa .....	43
Papas de aveia .....	44
Cheesecake de limão .....	44

## NEDERLANDS

De recepten in dit boekje geven u een introductie tot het gemak en de veelzijdigheid van uw Crock Pot® slowcooker.

Pakketjes van gestoomde zeebaarsfilet .....	45
Cassoulet van lamsschenkel .....	46
Kleverige spareribs .....	47
Thaise groene curry .....	47
Groentetagine .....	48
Hele geroosterde kip .....	48
Natuurlijke yoghurt/Griekse yoghurt .....	49
Cheats pulled pork .....	49
Chocolade en sinaasappel-dessert .....	50
Franse uiensoep .....	50
Pap .....	51
Cheesecake met citroen .....	51

## SVENSKA

Recepten i detta häfte är utformade för att visa dig hur praktisk och mångsidig din appstyrda Crock Pot® slowcooker är.

Ängkott abborre i paket .....	52
Cassoulet med lammlägg .....	52
Sticky spareribs .....	53
Thai green curry .....	53
Grönsakstagine .....	54
Helstekt kyckling .....	54
Naturell yoghurt/grekisk yoghurt .....	55
Snabb pulled pork .....	55
Chokladfondant med apelsin .....	56
Fransk löksoppa .....	56
Gröt .....	57
Citroncheesecake .....	57

## POLSKI

Przepisy zawarte w tej książeczce pomogą Ci odkryć, jak gotować w sposób wszechstronny i wygodny za pomocą wolnowara Crock Pot®.

Filet z labraksa gotowany w papierze na parze .....	58
Cassoulet z udźca jagnięcego .....	58
Glazurowane żeberka .....	59
Tajskie zielone curry .....	59
Tażin warzywny .....	60
Pieczony kurczak .....	60
Jogurt naturalny/grecki .....	61
Wolno pieczona wieprzowina na szybko .....	61
Czekoladowo-pomarańczowy wulkan .....	62
Francuska zupa cebulowa .....	62
Owsianka .....	63
Sernik cytrynowy .....	63

## ČEŠTINA

Recepty v této publikaci jsou sestaveny tak, aby vám odhalily všechny schopnosti vašeho Pomalého hrnce Crock Pot® a všestrannost jeho použití.

Dušené filé z mořského vlka v pepřovém kabátku .....	64
Jehněčí kolínka na ragú .....	64
Marinovaná žebírka .....	65
Zelené kari na thajský způsob .....	65
Zeleninový tažín .....	66
Pečené kuře vcelku .....	66
Přírodní jogurt nebo jogurt řeckého typu .....	67
Trhané vepřové .....	67
Čokoládovo-pomerančový lávový dortík .....	68
Francouzská cibulačka .....	68
Ovesná kaše .....	69
Citronový cheesecake .....	69

## ROMÂNĂ

Rețetele din această broșură sunt concepute pentru a vă familiariza cu modul comod și adaptabil de utilizare a aparatului de gătit slow cooker Crock-Pot®.

File de biban de mare „en papillote”, gătit la aburi .....	70
Cassoulet cu pulpă de miel .....	70
Costițe lipicioase .....	71
Curry verde thailandez .....	71
Tajine cu legume .....	72
Pui întreg la cuptor .....	72
laurt natural / laurt grecesc .....	73
Pulled pork, preparare rapidă .....	73
Prăjitură vulcan de ciocolată cu portocale .....	74
Supă de ceapă franțuzească .....	74
Terci de ovăz .....	75
Cheesecake cu lămâie .....	75

# INTRODUCTION



## THE FAST PRESSURE COOKER WITH SLOW-COOKER CONVENIENCE

In today's fast-paced world, you need a Multi-Cooker that can keep up with your lifestyle. Let the Crock-Pot® brand handle the pressure of mealtime with the new Crock-Pot® Express Multi-Cooker. **Crock-Pot® Express can cook meals up to 70% faster than traditional cooking**, so you can spend less time in the kitchen and more time with family.

### PROMPT OR PATIENT

When you're in a hurry, choose from 8 pre-set pressurized settings for the same slow-cooked taste you love in under an hour. Of course, if you're not ready to eat now, you can choose the **SLOW COOK** setting – just set the cook time and come back later to a delicious, hot meal that's ready to eat when you are.

### INSPIRED FAMILY MEALS

In this user-friendly recipe book, we walk you through some of the many flavor-packed meals that are easy to make in your Crock-Pot® Express. To make this recipe book simple to use, we color-coded each dish so that you can quickly see which function is being used (pressure cook, slow cook, steam, or brown/sauté). We have also grouped the dishes according to meal type, so you can easily search for the dish that you are craving. We hope that you and your loved ones enjoy these recipes as much as we have!

### VERSATILITY & CONVENIENCE

Easily prepare any recipe on the menu – whether it's slow cooked, steamed, sautéed or pressure cooked – using one convenient appliance. The non-stick cooking pot resists stuck-on food and is dishwasher safe, making clean-up a breeze.

### TRUSTED

For over 35 years, the Crock-Pot® brand has been your trusted brand for cooking convenience. We strive to provide you with the most innovative and dependable products to make your life easier. The Crock-Pot® brand is a leader in one-pot cooking, and we're confident that Crock-Pot® Express will be the perfect addition to your kitchen.

*Let's eat!*

# QUICK START GUIDE\*



## ASSEMBLY

- Place Cooking Pot into the Heating Base.
- Place Lid onto Multi-Cooker, and align ▼ with 🔓. To lock, twist counterclockwise, aligning ▼ with 🔒.

\* This Quick Start Guide is not meant to replace your Owner's Guide. Please read the Owner's Guide thoroughly before using the Quick Start Guide.



# HOW TO USE YOUR CROCK-POT® EXPRESS

1. Add ingredients to the Cooking Pot and secure the Lid.
2. Press the function you would like to use.
3. Adjust Temperature and/or Pressure, if needed.
4. Use the Time Selection Buttons to set the desired cook time.
5. Rotate the Steam Release Valve into the position needed for the chosen function (see chart).
6. Press **START/STOP**.
7. Once cooking is complete, wait at least 10 minutes, allowing pressure to release naturally.
8. Use a kitchen utensil to rotate the Steam Release Valve into the “Release” position.

## IMPORTANT SAFETY NOTICE:

When releasing pressure from the unit, ensure an oven glove is worn and a kitchen utensil is used to gradually open the valve and release pressure. Beware of escaping steam.

NEVER immerse the heating base, power cord or plug into water or any other liquid.

FUNCTION	PRESSURE COOK	LID REQUIRED	STEAM RELEASE VALVE POSITION
<b>MEAT/STEW</b>	Yes	Yes	Seal
<b>BEANS/CHILI</b>	Yes	Yes	Seal
<b>RICE/RISOTTO</b>	Yes	Yes	Seal
<b>YOGURT</b>	No	Yes (in some steps)	Release
<b>POULTRY</b>	Yes	Yes	Seal
<b>DESSERT</b>	Yes	Yes	Seal
<b>SOUP</b>	Yes	Yes	Seal
<b>MANUAL</b>	Yes	Yes	Seal
<b>SLOW COOK</b>	No	Yes	Release
<b>BROWN/SAUTÉ</b>	No	No	Do not use Lid
<b>STEAM</b>	Yes	Yes	Seal



## DELAY TIMER

If you want your Crock-Pot® Express to start cooking later, use the **DELAY TIMER** function, and select the amount of time you want your Multi-Cooker to wait before beginning the cooking cycle (not available on **BROWN/SAUTÉ**, **KEEP WARM**, or **YOGURT** settings).

# ENGLISH RECIPES

---

## **Paper Wrapped Steamed Seabass Fillet** Makes 2 parcels

PRESSURE COOK time 6 minutes

- 2 skinless sea bass fillets
  - 2 small potatoes, very thinly sliced
  - 1 small fennel bulb, thinly sliced
  - Extra virgin olive oil
  - Salt and pepper
  - Small handful of fresh parsley
  - 2 slices of lemon
1. Using the steaming rack, measure some baking/greaseproof parchment over the top of the rack allowing a 3cm excess on each side; fold the paper to fit the tray so you have the creases formed for a parcel.
  2. Drizzle the parcel base with a little olive oil. Place a single layer of the sliced potatoes onto the oil add a drizzle of olive oil and some seasoning. Top with the fish, a thin layer of fennel, a drizzle of oil and season again. Top with the fresh parsley and a slice of lemon.
  3. Fold over the creases to encase the parcel.
  4. Wrap the parcel snugly in a piece of foil.
  5. Repeat to make the second parcel.
  6. Pour 300ml of water into the base of the Crockpot® Express bowl.
  7. Add the rack and place the parcels on top allowing a little room between them.
  8. Fit and seal the lid and select the STEAM function.
  9. Set the time for 6 minutes.
  10. Once the unit has finished cooking, carefully release the pressure following the recommended guidelines. Allow the unit to sit untouched for 5 minutes before opening.
  11. Remove each parcel onto a warmed plate, remove the foil and serve the fish in its packet.

---

## **Lamb Shank Cassoulet** Serves 2

Saute/brown time 15 mins

Pressure cook time 45 mins

- 50g plain flour, seasoned with salt and pepper
  - 2 lamb shanks 4-500g approx. weight
  - 2 tbsp vegetable oil
  - 2 Toulouse or herby sausages
  - 1 large onion, thinly sliced
  - 50g smoked back bacon, diced
  - 2 cloves of garlic, finely chopped
  - 1 large bay leaf
  - 2 tbsp sundried tomato paste
  - 125ml dry white wine
  - 125ml chicken or lamb stock
  - 1 tin, rinsed and drained haricot beans
  - 1 large sprig of fresh thyme
1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function. Allow to preheat.
  2. Place the flour and seasoning into a suitable bowl and dust the lamb shanks with the flour until coated.
  3. Add the oil and lamb into the Crockpot® Express and brown on all sides, this will take 6-7 minutes to gain good colour. If you have room add in the sausages and brown these alongside the lamb, if not you will need to do this once the lamb is removed.
  4. Set the browned lamb aside and add the remaining oil into the pot.
  5. Sauté the onion, bacon and garlic for a few minutes until just turning brown.
  6. Add the remaining ingredients and stir well.
  7. Cut up the browned sausages into chunky pieces; place these into the sauce along with the lamb.
  8. Secure the lid.
  9. Select the MEAT/STEW function and set the time for 45 minutes.
  10. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
  11. Serve on warmed plates with some crusty bread, or alternatively creamy mashed potato and green beans.

---

## Sticky Spare Ribs Serves 4

Sauté/brown time 15 minutes

Pressure cook time 15 minutes

- 1.5 kg pork spare ribs
- 2 tbsp vegetable oil
- 3 tbsp dark soy sauce
- 2 tbsp sweet chilli sauce
- 1 tbsp dark brown soft sugar
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 red chilli, finely chopped
- Thumb sized piece of ginger, finely chopped
- 3 tbsp tomato ketchup
- 2 tbsp Worcestershire sauce
- 2 tbsp honey
- 1 bunch spring onions, shredded

To serve – toasted sesame seeds, shredded spring onions, and chopped coriander.

1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function.
2. Adjust the time to 15 minutes. Allow to preheat.
3. Add 1 tbsp vegetable oil and start browning the ribs, you will need to do this in batches so add a little more oil if required.
4. Mix the remaining ingredients in a small bowl.
5. Once all the ribs have been browned, wipe out the inner bowl with some kitchen paper to remove any excess oil.
6. Place the ribs and sauce back into the bowl and stir well to coat.
7. Fit the lid and seal. Select the MEAT/STEW function and set the time for 15 minutes.
8. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
9. Carefully remove the ribs and place into a warmed serving bowl, select the BROWN/SAUTÉ function and allow the sauce to bubble and reduce slightly, this should thicken the sauce.
10. Garnish with the above serving suggestions.

---

## Thai Green Curry Serves 2-3

**This recipe requires the use of a food processor to make the paste; alternatively, you can buy ready-made paste from larger supermarkets.**

Sauté/brown time 5 minutes

Pressure cook time 5 minutes

- 600g skinless, boneless chicken thighs cut into strips
  - 3 shallots, peeled
  - 2 cloves of garlic, peeled
  - 1 green finger chilli
  - 1 thumb sized piece of ginger, peeled
  - 1 lime, zest and juice
  - 1 stem of lemon grass, woody end and outer removed
  - 1 small bunch of Thai basil
  - 1 tbsp coconut or vegetable oil
  - 400g tin of light coconut milk
  - 3 Kaffir lime leaves
  - 1 tsp brown sugar
  - Fish sauce
1. Place the shallots, garlic, chilli, ginger, lime zest and juice, lemongrass and most of the Thai basil into a food processor. Blend until a paste is achieved.
  2. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function.
  3. Adjust the time to 5 minutes. Allow to preheat.
  4. Add the oil, then stir in the paste and cook for approx. 1-2 minutes until fragrant.
  5. Stir in the chicken and continue cooking for a further 2-3 minutes to seal.
  6. Pour in the coconut milk, add the lime leaves and sugar, and stir well.
  7. Seal the lid and cook on the POULTRY setting for 15 minutes.
  8. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
  9. Season with the fish sauce to taste and thicken slightly with a little cornflour and water if required.
  10. Serve with some steamed rice, scatter with the remaining Thai basil leaves.



---

## **Vegetable Tagine** Serves 4

Brown/sauté – 8 minutes

Pressure cook time – 10 minutes

- 1 tbsp vegetable oil
- 1 medium red onion, diced
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- ½ tsp ground cinnamon
- ½ tsp ground cumin
- ½ tsp ground coriander
- 1 red pepper, diced
- 2 courgettes, diced
- 1 medium aubergine, diced
- 400g tin chopped tomatoes
- 400g tin chickpeas, rinsed and drained
- 2 tbsp tomato puree
- 100g dried apricots, quartered
- 1 tbsp harissa
- 300ml hot vegetable stock
- 2 cinnamon sticks

To serve, cous cous, chopped parsley, natural yoghurt.

1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function. Add a time of 8 minutes and allow preheating.
2. Add the oil to the inner pot, along with the onion and garlic and sauté for 3-4 minutes, stirring regularly until softened.
3. Stir in the spices and continue cooking for a further minute.
4. Add the remaining ingredients, stir well and fit and seal the lid.
5. Select the BEANS/CHILI function with a cook time of 10 minutes.
6. Once the unit has finished cooking, allow a natural release time of 5 minutes.
7. Carefully vent the unit to remove any further pressure.
8. Remove the lid and stir the contents.
9. Take out the cinnamon sticks and adjust the seasoning.
10. Ladle into warm bowls, scatter with chopped parsley, a touch of natural yoghurt and accompany with a fragrant cous cous.

---

## **Whole Roast Chicken** Serves 4

Sauté/brown time 6 minutes

Pressure cook time 30 minutes

- 1 whole chicken, 1.3 -1.6kg
- 1 tsp paprika
- 1 tsp dried thyme
- Salt and pepper
- 1 tbsp vegetable oil
- 4 cloves of garlic, peeled
- 2 tbsp lemon juice
- 250ml hot chicken stock
- 1 large sprig of fresh thyme

1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function.
2. Adjust the time to 6 minutes. Allow to preheat.
3. Place the paprika, thyme and seasoning into a small bowl and mix together.
4. Rub over the outside of the chicken.
5. Add the oil to the Crockpot® Express and place the chicken into the pot breast side down to brown.
6. Turn half way through and continue browning.
7. Add the garlic, lemon juice and chicken stock.
8. Seal the lid and cook on the POULTRY setting for 30 minutes.
9. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
10. Carefully lift out the chicken and place on a warmed plate. Cover loosely with foil to keep warm.
11. To make gravy – strain the cooking liquid to remove the garlic and thyme.
12. Select the BROWN/SAUTÉ function, heating the stock to boiling point.
13. Stir in a little cornflour mixed with water or sprinkle in some gravy granules to thicken.
14. Serve alongside the chicken with some potatoes and vegetables.

---

## Natural Yogurt/Greek Yogurt Serves 4

For this recipe, you will need a digital thermometer

Yoghurt function 8 – 12 hours

- 1 litre of whole or semi skimmed milk (whole milk makes thicker Greek Style Yogurt).
- 1 sachet of bought natural yogurt or Greek yogurt starter culture or 2 tbsp "starter" yogurt, made with whole milk and live active cultures.

**Tip** – if you have been using your Crockpot® Express for lots of savoury foods you might like to pressure clean your pot before use. Place 500ml of water into your inner pot add a slice of lemon and select the MANUAL function. Add a time of 10 minutes and allow the unit to finish. Rinse with clean water and dry.

1. Pour the milk into the inner pot, select the YOGURT function and set the temperature to HIGH. Fit and seal the lid ensuring the steam release valve is in the open position.
2. Whisk frequently during heating. When the cooking cycle ends check the temperature has reached 82°C.
3. Fill your sink with cold water. Carefully remove the inner pot and allow this to stand in the cold water, this will speed up the cooling process. The milk will need to cool to 35-40°C, whisking frequently will speed this process up. If the yogurt culture is added to the hot milk too soon, this will kill the culture, so the cooling process is an essential step.
4. Ladle a small amount of the cooled milk into a separate bowl, whisk in the culture, then combine with the rest of the milk in the pot.
5. Place the pot into the cooking base and secure the lid.
6. Make sure the pressure release valve is in the open position, select the YOGURT function and set the temperature to LOW. Add in a time of 8-12 hours depending on your taste. The longer the incubation process the more tart the yoghurt will be.
7. Once your yogurt has reached the desired taste, remove the pot from the heating base and decant into suitable storage containers to refrigerate.
8. Yoghurt can also be passed through a muslin cloth to remove excess whey. This will give a thicker consistency.

**Please note that the YOGURT function does not operate under pressure.**

---

## Cheats Pulled Pork Serves 4 - 6

Sauté/brown time 5 minutes

Pressure cook time 75 minutes

- 1.5-2kg pork shoulder, trimmed slightly and cut in half (this will cook evenly)
  - 1 tbsp vegetable oil
  - 2 x 340g bottles of your favourite BBQ sauce
  - 240ml water
1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function.
  2. Allow to preheat.
  3. Add the oil and the pork pieces and brown on all sides, (you may need to do this in 2 batches).
  4. Pour in the bottled sauce, add the water and stir well.
  5. Fit the lid and seal. Select the MEAT/STEW function and set the time to 1 hour and 15 minutes.
  6. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 5 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
  7. Remove the pork to a suitable serving dish, trimming off any fatty bits. (If you prefer a crispier pulled pork, place onto a baking tray and place into a hot oven for 10 minutes).
  8. Pull the pork apart using 2 forks.
  9. Thicken the cooking sauce with a little cornflour mixed with water if required and spoon a little over the pulled pork.
  10. Serve with pasta or potatoes, or serve on crusty rolls with coleslaw and jalapenos.

---

## **Chocolate and Orange Volcano Pudding** Serves 6-8

### **Ingredients**

- 100g butter, melted, plus a little extra for the dish
- 225g self-raising flour
- 150g caster sugar
- 75g cocoa, sifted
- 5g baking powder
- Zest and juice of 1 orange
- Salt
- 3 medium eggs
- 150ml milk
- 100g orange flavoured milk chocolate, chopped.

### **For the sauce:**

- 300g light brown soft sugar
- 40g cocoa powder

### **Method**

1. Lightly grease the inner pot with a little butter
2. Mix the flour, caster sugar, cocoa, baking powder, orange zest and a pinch of salt in a bowl.
3. Whisk together the orange juice, eggs, melted butter and milk in a separate bowl, then pour onto the dry ingredients and mix until smooth. Stir in the chocolate chunks then pour into the cooking bowl.
4. Make the sauce by mixing 420ml of boiling water with the brown sugar and cocoa powder. Pour the sauce carefully over the mixture in the cooking pot. Cover and cook on SLOW COOK HIGH for 3 hours until firm and risen. Ensure the steam release valve is set to open.
5. Serve hot with pouring cream or vanilla ice cream.

---

## **French Onion Soup** Serves 4

**This soup gets its lovely nutty brown colour from sautéing the onions beforehand, although this does take some time, its well worth it.**

Sauté/brown time 20 minutes

Pressure cook time 10 minutes

- 4 large white onions, evenly sliced
- 50g butter
- 1.2 litres vegetable stock
- 1 handful of fresh sage leaves
- 2 bay leaves
- Salt and pepper

To serve – 4 thick slices of French bread, 4 slices of Gruyere cheese, fresh thyme sprigs

1. Remove the lid from your Crockpot® Express and select the BROWN/SAUTÉ function.
2. Adjust the time to 20 minutes. Allow to preheat.
3. Add the butter, then the onions and sauté, stirring regularly until the onions are evenly browned and softened.
4. Add the remaining ingredients, stir and cover with the lid. Seal and cook on the SOUP programme for 10 minutes.
5. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
6. Ladle into ovenproof soup bowls, top with a slice of French bread and cheese, grill until golden and melted.
7. Garnish with the thyme sprigs and serve immediately.

---

## **Porridge** Serves 2

Pressure cook time 8 minutes

- 130g Jumbo or whole oats
  - 800ml milk of your choice
  - Pinch of salt
1. Place the 3 ingredients into the inner bowl and stir to combine.
  2. Fit and seal the lid, place the Pressure release valve into the closed position and select the MANUAL function.
  3. Add a time of 8 minutes and allow to cook.
  4. Once the unit has finished cooking, carefully vent the unit and remove the lid.
  5. Ladle into warm bowls.
  6. Serve with a selection of fresh berries, chopped nuts, dried fruits and or honey.

---

## **Lemon Cheesecake** Serves 6

**For this recipe, you will need an 18cm springform baking tin, the base lined with baking parchment.**

Pressure cook time 25 minutes

- 30g butter, melted
- 225g shortbread biscuits, crushed to crumbs
- 500g full fat soft cheese
- 100g castor sugar
- 60ml sour cream
- 1 lemon, zest and juice
- 2 large eggs

To serve, 4 tbsp lemon curd, lemon thyme leaves, dusting of icing sugar.

1. Prepare a strip of foil roughly 45cm in length, fold this twice lengthways, this will make a sling which will enable you to easily remove the hot cheesecake tin from the Crockpot® Express.
2. In a suitable bowl, combine the melted butter and biscuit crumbs mix well together.
3. Press crumbs evenly and firmly into the base of the baking tin, refrigerate whilst you prepare the filling.
4. Into a large mixing bowl, place the soft cheese and sugar and whisk together until smooth. Add the sour cream, lemon zest and juice, mixing well.
5. Break the 2 eggs into a mug and beat well with a fork.
6. Gently mix the eggs into the filling until just combined, do not overmix.
7. Pour the filling onto the cheesecake base.
8. Add approx. 250ml of water to the inner bowl.
9. Fit the trivet into the bowl and lay the foil strip across the trivet and up the sides of the bowl. Ensure the foil strip is clear of the lid fastening.
10. Carefully place the cheesecake onto the trivet, fasten the lid and seal. Select the DESSERT function and set the time for 25 minutes.
11. Once the unit has finished cooking, allow the unit to have a natural pressure release time of 10 minutes. Carefully release any pressure left inside before opening.
12. Remove the baked cheesecake carefully from the unit using the foil sling to lift out the tin.
13. Place onto a wire rack to cool.
14. When completely cool, remove from the tin, peel the parchment from the base and refrigerate 2-3 hours.
15. Before serving, spoon 3-4 tbsp lemon curd into a small bowl and mix well to soften.
16. Swirl over the cheesecake, add a scattering of lemon thyme and a dust of icing sugar.

# FRANÇAIS RECETTES

## CONSIGNE DE SÉCURITÉ IMPORTANTE :

Lorsque vous décompressez l'appareil, veillez à porter un gant de cuisine et utilisez un ustensile de cuisine pour ouvrir graduellement la soupape et laisser s'échapper la vapeur. Faites attention à la vapeur qui se dégage.

Veillez à ne JAMAIS plonger la base chauffante, le cordon d'alimentation ou la prise dans de l'eau ou tout autre liquide.

### Filet de bar à la vapeur en papillote 2 portions

Cuisson vapeur pendant 6 minutes

- 2 filets de bar sans peau
  - 2 petites pommes de terre, tranchées très fines
  - 1 petit bulbe de fenouil, tranché fin
  - Huile d'olive extra-vierge
  - Sel et poivre
  - Une petite poignée de persil frais
  - 2 tranches de citron
1. En utilisant le support de cuisson vapeur, coupez la dimension nécessaire de papier sulfurisé et étalez-le au-dessus du support, en laissant dépasser de 3 cm de chaque côté en fonction du plat pour créer une enveloppe.
  2. Huilez légèrement la base de l'enveloppe ainsi formée avec de l'huile d'olive. Placez une couche de pommes de terre en tranches sur l'huile et rajoutez un filet d'huile d'olive et assaisonnez. Ajoutez le poisson, une mince couche de fenouil et rajoutez un peu d'huile et d'assaisonnement. Pour finir, ajoutez du persil frais et une tranche de citron.
  3. Repliez les bords pour bien fermer l'enveloppe.
  4. Enroulez bien cette enveloppe dans du papier-aluminium.
  5. Recommencez pour la deuxième papillote.
  6. Versez 300 ml d'eau dans la base du bol de la mijoteuse Crockpot® Express.
  7. Ajoutez le support et posez les papillotes dessus en les espaçant légèrement.
  8. Reposez et fermez le couvercle, puis sélectionnez la fonction STEAM (vapeur).
  9. Réglez-la sur 6 minutes.
  10. Une fois la cuisson terminée, libérez doucement la vapeur en suivant les recommandations. Laissez le tout reposer pendant environ 5 minutes avant d'ouvrir.
  11. Posez les papillotes sur une assiette tiède, enlevez le papier-aluminium et servez le poisson dans sa papillote.

### Cassoulet de souris ou de jarret d'agneau 2 personnes

Faites revenir 15 min.

Cuisez à la VAPEUR 45 MIN

- 50 g de farine, assaisonnée au sel et poivre
  - 2 souris ou jarrets d'agneau de 400 ou 500 g environ
  - 2 cuillers à soupe d'huile végétale
  - 2 saucisses de Toulouse ou aux herbes
  - 1 grand oignon, tranché très fin
  - 50 g de bacon ou lard, coupé en cubes
  - 2 gousses d'ail, coupées fines
  - 1 grande feuille de laurier
  - 2 cuillers à soupe de pâte de tomates séchées au soleil
  - 125 ml de vin blanc sec
  - 125 ml de bouillon de poulet ou d'agneau
  - 1 boîte de haricots verts rincés et égouttés
  - 1 grande tige de thym frais
1. Ouvrez le couvercle de la mijoteuse Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir). Laissez monter la température.
  2. Placez la farine et l'assaisonnement dans un bol adapté et saupoudrez les morceaux d'agneau avec de la farine jusqu'à ce qu'ils en soient recouverts.
  3. Placez l'huile et la viande dans la mijoteuse Crockpot® Express pour la faire revenir de tous les côtés. Comptez environ de 6 à 7 minutes pour obtenir une couleur satisfaisante. S'il reste de la place, ajoutez les saucisses et faites-les revenir avec l'agneau. Sinon, enlevez l'agneau.
  4. Mettez de côté l'agneau et versez le reste de l'huile.
  5. Faites revenir l'oignon, le bacon et l'ail pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur brun clair.
  6. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.
  7. Coupez les saucisses brunies en gros morceaux et ajoutez-les à la sauce avec l'agneau.
  8. Refermez bien le couvercle.
  9. Sélectionnez la fonction MEAT/STEW (Viande/ragoût) et réglez-la sur 45 minutes.
  10. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
  11. Servez sur une assiette tiède avec une baguette ou avec une purée de pommes de terre onctueuse et des haricots verts.

---

## Travers de porc sauce épaisse 4 personnes

Faites revenir 15 min.

Cuisson vapeur pendant 15 minutes

- 1,5 kg de travers de porc
- 2 cuillers à soupe d'huile végétale
- 3 cuillers à soupe de sauce au soja foncée
- 1 cuiller à soupe de sauce piquante aigre-douce
- 1 cuiller à soupe de sucre brun
- 2 gousses d'ail, hachées menu
- 1 piment rouge, haché menu
- Morceau de gingembre environ de la taille d'un pouce, haché menu
- 3 cuillers à soupe de ketchup
- 2 cuillers à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillers à soupe de miel
- 1 botte d'oignons de printemps, hachés

Pour servir : graines de sésame grillées, oignons de printemps mixés et coriandre haché.

1. Ouvrez le couvercle de la mijoteuse Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir).
2. Réglez-la sur 15 minutes. Laissez monter la température.
3. Ajoutez 1 cuiller à soupe d'huile végétale et faites revenir les travers. Cette opération devra se faire en plusieurs étapes et nécessitera un peu d'huile à chaque fois.
4. Mélangez les ingrédients restants dans un petit bol.
5. Une fois les travers brunis, nettoyez l'intérieur du bol avec du papier essuie-tout pour enlever le reste de graisse.
6. Remettez les travers et la sauce dans le bol et mélangez-bien pour les enrober.
7. Fermez le couvercle. Sélectionnez la fonction Meat/Stew (Viande/ragoût) et réglez-la sur 15 minutes.
8. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
9. Enlevez les travers avec précautions et placez-les dans un bol réchauffé au préalable, sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir) et laissez la sauce bouillonner doucement pour la réduire légèrement, afin de l'épaissir.
10. Garnissez avec les suggestions de présentation ci-dessus.

---

## Curry vert thaï 2 à 3 personnes

**Cette recette implique l'utilisation d'un robot culinaire pour faire la pâte. Vous pouvez également acheter cette pâte en supermarché.**

Faites revenir 5 min.

Cuisson vapeur pendant 5 minutes

- 600 g d'émincés de cuisses de poulet sans peau
  - 3 échalotes, épluchées
  - 2 gousses d'ail, épluchées
  - 1 piment vert fin
  - 1 morceau de gingembre de la taille du pouce, épluché
  - 1 citron, avec zeste et jus
  - 1 tige de lemongrass, partie ligneuse et extérieure
  - enlevée
  - 1 petit bouquet de basilic thaï
  - 1 cuiller de noix de coco ou d'huile végétale
  - Boîte de 400 g de lait de coco léger
  - 3 feuilles de citron kaffir (combawa)
  - 1 cuiller à café de cassonade
  - Sauce de poisson
1. Placez les échalotes, l'ail, le piment, le gingembre, le zeste et le jus de citron, le lemongrass et la majeure partie du basilic thaï dans un robot culinaire. Mélangez pour obtenir une pâte.
  2. Ouvrez le couvercle du Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir).
  3. Réglez-la sur 5 minutes. Laissez monter la température.
  4. Ajoutez l'huile, puis mélangez la pâte et laissez cuire pendant environ 1 à 2 minutes jusqu'à libération des arômes.
  5. Ajoutez le poulet en faisant tourner et laissez cuire 2 à 3 minutes supplémentaires pour obtenir la consistance voulue.
  6. Versez le lait de coco, ajoutez les feuilles de lemongrass et le sucre, et mélangez bien.
  7. Refermez le couvercle et faites cuire en position POULTRY (Volaille) pendant 15 minutes.
  8. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
  9. Assaisonnez avec la sauce de poisson en fonction de votre goût et faites épaissir légèrement avec un peu de Maïzena et d'eau si nécessaire.
  10. Servez avec un peu de riz cuit à la vapeur, parsemez les feuilles de basilic thaïlandais restantes.



---

## Tajine de légumes 4 personnes

Faites revenir 8 minutes

Cuisson vapeur pendant 10 minutes

- 1 cuiller à soupe d'huile végétale
- 1 oignon rouge, haché
- 2 gousses d'ail, coupées fines
- ½ cuiller à café de cannelle moulue
- ½ cuiller à café de cumin moulu
- ½ cuiller à café de coriandre moulu
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 courgettes coupées en dés
- 1 aubergine moyenne coupée en dés
- Boîte de 400 g de tomates coupées en morceaux
- Boîte de 400 g de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 cuillers à soupe de purée de tomate
- 100 g d'abricots séchés en morceaux
- 1 cuiller à soupe d'harissa
- 300 ml de bouillon de légumes bouillant
- 2 bâtonnets de cannelle

Accompagner de couscous, persil haché, yaourt naturel.

1. Ouvrez le couvercle du Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir). Ajoutez 8 minutes et laissez préchauffer.
2. Ajoutez de l'huile dans le récipient intérieur, ainsi que l'oignon et l'ail, et faites revenir pendant 3 à 4 minutes, en mélangeant régulièrement pour réduire.
3. Ajoutez les épices et laissez cuire une minute de plus.
4. Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez bien et refermez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction BEANS/CHILI et un temps de cuisson de 10 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 5 minutes.
7. Évacuez la vapeur restante avec précaution pour équilibrer la pression.
8. Ouvrez le couvercle et mélangez le contenu.
9. Prenez les bâtonnets de cannelle et assaisonnez à votre goût.
10. Versez dans des assiettes à soupe chaudes, parsemez de persil, ajoutez une touche de yaourt nature et accompagnez d'un couscous parfumé.

---

## Poulet rôti entier 4 personnes

Faites revenir pendant 6 minutes

Cuisson vapeur pendant 30 minutes

- 1 poulet entier, 1,3 -1,6 kg
  - 1 cuiller à thé de paprika
  - 1 cuiller à thé de thym sec
  - Sel et poivre
  - 1 cuiller à soupe d'huile végétale
  - 4 gousses d'ail, épluchées
  - 2 cuillers à soupe de jus de citron
  - 250 ml de bouillon de poulet bouillant
  - 1 grande tige de thym frais
1. Ouvrez le couvercle de la mijoteuse Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir).
  2. Réglez-la sur 6 minutes. Laissez monter la température.
  3. Placez le paprika, le thym et l'assaisonnement dans un petit bol et mélangez.
  4. Enduisez le poulet.
  5. Ajoutez de l'huile dans la mijoteuse Crockpot® Express et placez le poulet dans le récipient, blanc vers le bas pour le faire revenir.
  6. Retournez une fois et laissez revenir.
  7. Ajoutez l'ail, le jus de citron et le bouillon de poulet.
  8. Refermez le couvercle et faites cuire en position POULTRY (Volaille) pendant 30 minutes.
  9. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
  10. Enlevez délicatement le poulet et posez-le sur une assiette chaude. Couvrez légèrement avec du papier-aluminium pour conserver la chaleur.
  11. Pour faire la sauce, égouttez le jus de cuisson pour enlever l'ail et le thym.
  12. Sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir) et portez le bouillon à ébullition.
  13. Mélangez un peu de Maïzena avec de l'eau ou saupoudrez de granulés de sauce pour épaissir.
  14. Servez avec le poulet et quelques pommes de terre et légumes.

---

## **Yaourt nature/à la grecque** 4 personnes

### **Cette recette nécessite un thermomètre numérique.**

Fonction Yoghurt sur 8 à 12 heures

- 1 litre de lait entier ou demi-écrémé (le lait entier permet d'obtenir un yaourt plus épais à la grecque).
- 1 sachet de culture initiale de yaourt nature ou à la grecque, ou 2 cuillères à soupe de « ferment » de yaourt, fabriquée avec du lait entier et des cultures actives vivantes.

**Conseil** – Si vous avez déjà beaucoup utilisé la mijoteuse Crockpot® Express pour des préparations savoureuses, il est recommandé de le nettoyer à la vapeur. Placez 500 ml d'eau dans le récipient intérieur et ajoutez une tranche de citron et sélectionnez la fonction manuelle. Ajoutez 10 minutes et laissez l'unité terminer son programme. Rincez à l'eau claire et laissez sécher.

1. Versez le lait dans le récipient intérieur, sélectionnez la fonction YOGURT et réglez la température sur HIGH (élevée). Fermez le couvercle et assurez-vous que la soupape est en position ouverte.
2. Mélangez fréquemment au cours de la cuisson. À la fin du cycle de cuisson, assurez-vous que la température a atteint 82 °C.
3. Remplissez l'évier d'eau froide. Enlevez doucement le récipient intérieur et laissez-le reposer dans l'eau froide, afin d'accélérer le processus de refroidissement. Le lait doit refroidir jusqu'à 35-40 °C et ce processus peut être accéléré en remuant fréquemment. Si la culture de yaourt est ajoutée au lait chaud trop rapidement, cela risque de la tuer. Par conséquent, ce processus de refroidissement est essentiel.
4. Versez une petite partie du lait refroidi dans un autre bol, ajoutez la culture en remuant, puis ajoutez au reste du lait dans le récipient.
5. Placez le récipient dans la base de cuisson et fermez le couvercle.
6. Assurez-vous que la soupape est en position ouverte, sélectionnez la fonction YOGURT et réglez la température sur LOW (Faible). Réglez sur 8 à 12 heures selon votre goût. Plus le processus d'incubation est long, plus le yaourt est aigre.
7. Lorsque vous obtenez le goût voulu, retirez le yaourt de la base chauffante et faites-le décanter dans des récipients adaptés en vue de le réfrigérer.
8. Vous pouvez également passer le yaourt avec un linge de mousseline pour éliminer l'excès de petit-lait. Cela permet d'obtenir une consistance plus épaisse.

**Remarque : La fonction Yogurt ne fonctionne pas sous pression.**

---

## **Porc effiloché facile** 4 à 6 personnes

Faites revenir pendant 5 minutes

Cuisson vapeur pendant 75 minutes

- 1,5 - 2 kg d'épaule de porc, enlevez légèrement le gras et coupez en deux pour une cuisson plus homogène
  - 1 cuillère à soupe d'huile végétale
  - 2 bouteilles de 340 g de votre sauce BBQ préférée
  - 240 ml d'eau
1. Ouvrez le couvercle de la mijoteuse Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir).
  2. Laissez monter la température.
  3. Ajoutez l'huile et les pièces de porc pour les faire revenir de tous les côtés, (il peut être nécessaire de procéder en 2 lots).
  4. Versez la sauce en bouteille, ajoutez l'eau et mélangez bien.
  5. Fermez le couvercle. Sélectionnez la fonction MEAT/STEW (Viande/ragoût) et réglez-la sur 1 h 15 minutes.
  6. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 5 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
  7. Placez le porc sur un plat et enlevez les morceaux de gras.  
(Si vous préférez une viande plus ferme, placez sur un plat de cuisson et enfournez pendant 10 minutes.)
  8. Délicitez la viande avec 2 fourchettes.
  9. Épaississez la sauce avec un peu de Maïzena mélangée à de l'eau, si nécessaire, en versant avec une cuillère sur le porc effiloché.
  10. Servez avec des pâtes ou des pommes de terre, ou servez sur des petits pains croustillants avec du coleslaw et des piments jalapenos.

---

## Moelleux au chocolat et à l'orange 6 à 8 personnes

### Ingrédients

- 100 g de beurre, fondu, plus un petit extra pour le plat
- 225 g de farine avec levure
- 150 g de sucre en poudre
- 75 g de cacao, tamisé
- 5 g de levure chimique
- Zeste et jus d'1 orange
- Sel
- 3 œufs moyens
- 150 ml de lait
- 100 g de chocolat au lait parfumé à l'orange, haché.

### Pour la sauce :

- 300 g de sucre roux
- 40 g de poudre de cacao

### Méthode

1. Graissez légèrement le récipient intérieur avec un peu de beurre
2. Mélangez la farine, le sucre en poudre, le cacao, la levure chimique, le zeste d'orange et une pincée de sel dans un bol.
3. Mélangez le jus d'orange, les œufs, le beurre fondu et le lait dans un autre bol, puis versez sur les ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez le chocolat en mélangeant, puis versez dans le bol de cuisson.
4. Faites la sauce en mélangeant 420 ml d'eau bouillante avec le sucre brun et la poudre de cacao. Versez doucement la sauce sur la mixture dans le récipient de cuisson. Couvrez et cuisez lentement en position HIGH pendant 3 heures jusqu'à ce que la préparation soit ferme et levée. Assurez-vous que la soupape est en position ouverte.
5. Servez chaud avec de la crème liquide ou de la glace à la vanille.

---

## Soupe à l'oignon 4 personnes

**Cette soupe prend sa couleur ambrée aux oignons que vous aurez fait revenir. Si la préparation peut paraître un peu longue, elle en vaut largement la peine.**

Faites revenir pendant 20 minutes

Cuisson vapeur pendant 10 minutes

- 4 grands oignons blancs, coupés de façon égale
- 50 g de beurre
- 1,2 litre de bouillon de légumes
- 1 poignée de feuilles de sauge fraîches
- 2 grandes feuilles de laurier
- Sel et poivre

Pour servir – 4 belles tranches de pain, 4 tranches de Gruyère, des tiges de thym frais

1. Ouvrez le couvercle de la mijoteuse Crockpot® Express et sélectionnez la fonction BROWN/SAUTÉ (Faire revenir).
2. Réglez-la sur 20 minutes. Laissez monter la température.
3. Ajoutez le beurre, puis les oignons et faites-les sauter en remuant régulièrement jusqu'à obtention d'une teinte brune homogène et d'une texture souple.
4. Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez et couvrez. Refermez le couvercle et faites cuire en position SOUP (Soupe) pendant 10 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
6. Versez dans des bols à soupe pouvant aller au four, ajoutez une tranche de pain et de fromage, faites griller pour gratiner.
7. Garnissez avec les tiges de thym et servez immédiatement.

---

## **Porridge** 2 personnes

Cuisson vapeur pendant 8 minutes

- 130 g d'avoine Jumbo ou entière
  - 800 ml du lait de votre choix
  - Pincée de sel
1. Placez les 3 ingrédients dans le récipient intérieur et mélangez bien.
  2. Fermez le couvercle, placez la soupape en position fermée et sélectionnez la fonction MANUAL (manuelle).
  3. Ajoutez 8 minutes et laissez cuire.
  4. Une fois l'unité cuite, laissez échapper la vapeur doucement et enlevez le couvercle.
  5. Versez dans des bols chauds.
  6. Servez avec une sélection de baies fraîches, des noix hachées, des fruits secs et/ou du miel.

---

## **Cheesecake au citron** 6 personnes

**Pour cette recette, vous aurez besoin d'un moule à manqué de 18 cm dont la base doit être enduite d'un papier sulfurisé.**

Cuisson vapeur pendant 25 minutes

- 30 g de beurre, fondu
- 225 g de sablés en miettes
- 500 g de fromage à tartiner
- 100 g de sucre en poudre
- 60 ml de crème sure
- 1 citron, zeste et jus
- 2 grands œufs

Pour servir, 4 cuillers à soupe de crème de citron, des feuilles de thym citron et un saupoudrage de sucre-glace.

1. Préparez une bande de papier-aluminium d'environ 45 cm de longueur et pliez-la deux fois dans le sens de la longueur, afin d'obtenir une bande qui vous permettra de retirer facilement le moule chaud du cheesecake de la mijoteuse Crockpot® Express.
2. Dans un bol adapté, mélangez bien le beurre fondu et les miettes de biscuits.
3. Étalez fermement les miettes sur la base du moule et réfrigérez l'ensemble pendant la préparation du reste.
4. Dans un grand bol de mélange, placez le fromage frais et le sucre et mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Ajoutez la crème sure, le zeste et le jus de citron, et mélangez bien.
5. Cassez les 2 œufs dans une tasse et battez bien avec une fourchette.
6. Mélangez doucement les œufs avec la préparation, mais sans excès.
7. Versez la préparation sur la base du cheesecake.
8. Ajoutez environ 250 ml d'eau dans le récipient intérieur.
9. Posez le dessous-de-plat dans le bol et placez la bande de papier-aluminium en travers du dessous-de-plat et faites-la remonter le long des côtés du bol. Veillez à tenir la bande de papier-aluminium à l'écart du fermoir du couvercle.
10. Posez délicatement le cheesecake sur le dessous-de-plat et fermez le couvercle. Sélectionnez la fonction DESSERT et réglez-la sur 25 minutes.
11. Une fois la cuisson terminée, laissez la vapeur retomber naturellement pendant 10 minutes. Libérez avec précautions la pression restante avant de procéder à l'ouverture.
12. Retirez délicatement le cheesecake cuit de l'unité en vous aidant de la bande de papier-aluminium pour soulever le moule.
13. Posez-le sur une grille pour refroidir.
14. Lorsqu'il est complètement froid, retirez le papier-aluminium, enlevez le papier de la base et mettez-le au réfrigérateur 2 à 3 heures.
15. Avant de le servir, mettez 3 à 4 cuillers à soupe de crème de citron dans un petit bol et mélangez le bien pour obtenir une consistance fluide.
16. Versez en serpentins sur le cheesecake, parsemez du thym citron et soufflez un peu de sucre glace.

# DEUTSCH REZEPTE

## **WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS:**

Schützen Sie Ihre Hände beim Ablassen von Dampf durch einen Ofenhandschuh und öffnen Sie das Ventil langsam mithilfe eines Küchenutensils. Achten Sie auf den austretenden Dampf.

Tauchen Sie den Heiztopf, das Netzkabel oder den Stecker NIE in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

---

### **Im Papiermantel gedämpftes Wolfsbarschfilet** 2 Päckchen

6 Minuten im Dampfgarer

- 2 entgrätete Wolfsbarschfilets
  - 2 kleine Kartoffeln, in sehr dünne Scheiben geschnitten
  - 1 kleine Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten
  - Natives Olivenöl extra
  - Salz und Pfeffer
  - 1 kleine Handvoll frische Petersilie
  - 2 Scheiben Zitrone
1. Nehmen Sie den Gareinsatz und messen Sie etwas Backpapier oder anderes fettdichtes Papier ab, so dass an den Rändern 3 cm überstehen. Falten Sie das Papier so, dass es in den Gareinsatz passt und später ein Päckchen daraus geformt werden kann.
  2. Geben Sie einige Tropfen Olivenöl auf das Papier. Legen Sie eine Lage Kartoffelscheiben auf das Papier und geben Sie dann einige Tropfen Olivenöl und Gewürze auf die Kartoffelscheiben. Legen Sie darauf den Fisch und eine dünne Lage Fenchel und geben Sie darüber wieder einige Tropfen Öl und Gewürze. Geben Sie zum Abschluss frische Petersilie und eine Zitronenscheibe auf die Lagen.
  3. Falten Sie das Papier zu einem Päckchen.
  4. Umwickeln Sie das Päckchen fest mit Aluminiumfolie.
  5. Wiederholen Sie die oben beschriebenen Schritte, um ein zweites Päckchen zu formen.
  6. Geben Sie 300 ml Wasser in die Schüssel des Crockpot® Express.
  7. Setzen Sie den Gareinsatz ein und legen Sie die Päckchen so in den Gareinsatz, dass diese sich nicht berühren.
  8. Setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn. Wählen Sie dann die Dämpfungsfunktion „STEAM“.
  9. Stellen Sie den Timer auf 6 Minuten.
  10. Wenn der Garvorgang beendet ist, lassen Sie den Druck vorsichtig wie in den Hinweisen empfohlen ab. Lassen Sie das Gerät noch 5 Minuten ruhen, bevor Sie den Deckel öffnen.
  11. Legen Sie jedes der Päckchen auf einen vorgewärmten Teller, entfernen Sie die Folie und servieren Sie den Fisch im Päckchen.

---

## Lammkeulen-Cassoulet 2 Portionen

15 Minuten Bräunungszeit

45 Minuten im Dampfgarer

- 50 g Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürzt
- 2 Lammkeulen von etwa 400 bis 500 g
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Toulouser Bratwurst oder eine andere grobe Bratwurst
- 1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g geräucherter Schinken, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 großes Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel Mark aus sonnengetrockneten Tomaten
- 125 ml trockener Weißwein
- 125 ml Hühner- oder Lammbrühe
- 1 Büchse weiße Bohnen, gewaschen und abgetropft
- 1 großer Zweig frischen Thymians

1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen). Lassen Sie den Garer vorheizen.
2. Geben Sie Mehl und Gewürze in eine geeignete Schüssel und bestäuben Sie die Lammkeulen mit der Mischung, bis diese gut bedeckt sind.
3. Geben Sie das Öl und die Lammkeulen in den Crockpot® Express und braten Sie alles 6 bis 7 Minuten lang an, bis es gut gebräunt ist. Wenn Sie genügend Platz haben, geben Sie die Würstchen hinzu und bräunen Sie diese neben den Lammkeulen an. Ist nicht genügend Platz vorhanden, braten Sie die Würstchen im Anschluss an.
4. Setzen Sie das angebratene Lamm beiseite und geben Sie das restliche Öl in die Kochschüssel.
5. Braten Sie Zwiebeln, Bacon und Knoblauch einige Minuten an, bis diese braun werden.
6. Geben Sie die verbleibenden Zutaten hinzu und rühren Sie alles gut um.
7. Schneiden Sie die angebratenen Würstchen in große Stücke und geben Sie diese zusammen mit dem Lamm in die Soße.
8. Setzen Sie den Deckel fest auf.
9. Wählen Sie die Einstellung „MEAT/STEW“ (Fleisch/Eintopf) und stellen Sie den Timer auf 45 Minuten.
10. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
11. Servieren Sie das Cassoulet auf vorgewärmten Tellern mit etwas knusprigem Brot oder mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen.



---

## Glasierte Spare Ribs 4 Portionen

15 Minuten Bräunungszeit

15 Minuten im Dampfgarer

- 1,5 kg Schweinerippchen
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel dunkle Sojasoße
- 2 Esslöffel süße Chilisoße
- 1 Esslöffel dunkelbrauner Zucker
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chili, feingehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gehackt
- 3 Esslöffel Tomatenketchup
- 2 Esslöffel Worcestershiresoße
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt

Zum Servieren - geröstete Sesamsamen, gehackte Frühlingszwiebel und gehackter frischer Koriander.

1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen).
2. Stellen Sie den Timer auf 15 Minuten. Lassen Sie den Garer vorheizen.
3. Geben Sie 1 Esslöffel Pflanzenöl in die Schüssel und braten Sie die Spare Ribs portionsweise an. Wenn erforderlich, geben Sie noch etwas Pflanzenöl hinzu.
4. Vermengen Sie die anderen Zutaten in einer kleinen Schüssel.
5. Wenn Sie die Spare Ribs angebraten haben, wischen Sie die innere Schüssel mit etwas Küchenkrepp aus, um überschüssiges Öl zu entfernen.
6. Geben Sie die Spare Ribs und die Soße wieder in die Schüssel und rühren Sie gut um, damit die Rippchen vollständig bedeckt sind.
7. Setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn fest. Wählen Sie die Einstellung „MEAT/STEW“ (Fleisch/Eintopf) und stellen Sie den Timer auf 15 Minuten.
8. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
9. Entnehmen Sie die Spare Ribs vorsichtig und geben Sie sie in eine vorgewärmte Servierschüssel. Wählen Sie die Einstellung „Anbraten/Bräunen“ und lassen Sie die Soße leicht köcheln, um sie etwas einzukochen.
10. Garnieren Sie die Spare Ribs wie oben vorgeschlagen.

---

## Grünes Thai-Curry 2 - 3 Portionen

**Für dieses Rezept benötigen Sie einen Mixer, um die Currypaste herzustellen. In einem gut sortierten Supermarkt finden Sie jedoch auch fertig zubereitete Currypaste.**

5 Minuten Bräunungszeit

5 Minuten im Dampfgarer

- 600 g Hühnerschenkel, ohne Haut, entbeint und in Streifen geschnitten
  - 2 Schalotten, geschält
  - 2 Knoblauchzehen, geschält
  - 1 grüne Chilischote
  - 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
  - Schale und Saft einer Limette
  - 1 Stängel Zitronengras, ohne hölzernes Endstück und Außenhaut
  - 1 kleines Bund Thai-Basilikum
  - 1 Esslöffel Kokos- oder Pflanzenöl
  - 1 Büchse Kokosmilch à 400 g
  - 3 Kaffir-Limettenblätter
  - 1 Teelöffel brauner Zucker
  - Fischsoße
1. Geben Sie Schalotten, Knoblauch, Chili, Ingwer, Limettenschale und -saft, Zitronengras und den Großteil des Thai-Basilikums in den Mixer. Mixen Sie die Zutaten zu einer Paste.
  2. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen).
  3. Stellen Sie den Timer auf 5 Minuten. Lassen Sie den Garer vorheizen.
  4. Geben Sie das Öl in die Schüssel und rühren Sie dann die Paste in das Öl. Lassen Sie alles 1 bis 2 Minuten köcheln, bis es duftet.
  5. Geben Sie das Hühnchen hinzu und lassen Sie die Zutaten weitere 2 bis 3 Minuten kochen.
  6. Geben Sie die Kokosmilch in die Schüssel, fügen Sie die Limettenblätter und den Zucker hinzu und rühren Sie gut um.
  7. Schließen Sie den Deckel fest und lassen Sie den Inhalt mit der Einstellung „POULTRY“ (Geflügel) 15 Minuten kochen.
  8. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
  9. Würzen Sie mit der Fischsoße nach und dicken Sie die Soße ggf. mit etwas Stärke und Wasser an.
  10. Servieren Sie das Hühnchen mit etwas gedämpftem Reis und garnieren Sie mit dem verbleibenden Thai-Basilikum.

---

## Gemüse-Tagine 4 Portionen

8 Minuten Bräunungszeit

10 Minuten im Dampfgarer

- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlene Koriandersamen
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 1 Büchse gehackte Tomaten à 400 g
- 1 Büchse Kichererbsen à 400 g, gewaschen und abgetropft
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 100 g getrocknete Aprikosen, geviertelt
- 1 Esslöffel Harissa
- 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Zimtstangen

Zum Servieren - Couscous, gehackte Petersilie, Naturjoghurt.

1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen). Stellen Sie den Timer auf 8 Minuten und lassen Sie das Gerät vorheizen.
2. Geben Sie das Öl in die innere Schüssel und fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Dünsten Sie diese 3 bis 4 Minuten lang unter regelmäßigem Rühren.
3. Rühren Sie die Gewürze unter und dünsten Sie alles eine weitere Minute.
4. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, rühren Sie gut um, setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn gut.
5. Wählen Sie die Einstellung „BEANS/CHILI“ (Bohnen/Chili) und eine Kochzeit von 10 Minuten.
6. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 5 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann.
7. Lassen Sie den Restdruck vorsichtig ab.
8. Nehmen Sie den Deckel ab und rühren Sie die Zutaten um.
9. Entfernen Sie die Zimtstangen und würzen Sie ggf. nach.
10. Löffeln Sie die Tagine in vorgewärmte Schüsseln, garnieren Sie sie mit etwas Naturjoghurt und gehackter Petersilie und servieren Sie sie mit duftendem Couscous.

---

## Brathähnchen 4 Portionen

6 Minuten Bräunungszeit

30 Minuten im Dampfgarer

- 1 ganzes Hähnchen, 1,3 bis 1,6 kg
  - 1 Teelöffel Paprika
  - 1 Teelöffel getrockneter Thymian
  - Salz und Pfeffer
  - 1 Esslöffel Pflanzenöl
  - 4 Knoblauchzehen, geschält
  - 2 Esslöffel Zitronensaft
  - 250 ml heiße Hühnerbrühe
  - 1 großer Zweig frischen Thymians
1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen).
  2. Stellen Sie den Timer auf 6 Minuten. Lassen Sie den Garer vorheizen.
  3. Geben Sie Paprika, Thymian und Gewürze in eine kleine Schüssel und vermengen Sie alles gut.
  4. Reiben Sie das Hähnchen mit der Mischung gut ein.
  5. Geben Sie das Öl in den Crockpot® Express und legen Sie das Hähnchen mit der Brust nach unten in die Schüssel, um es anzubraten.
  6. Wenden Sie das Hähnchen nach der Hälfte der Zeit und braten Sie es weiter an.
  7. Fügen Sie Knoblauch, Zitronensaft und Hühnerbrühe hinzu.
  8. Schließen Sie den Deckel fest und lassen Sie den Inhalt mit der Einstellung „POULTRY“ (Geflügel) 30 Minuten kochen.
  9. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
  10. Heben Sie das Hähnchen vorsichtig aus dem Topf und legen Sie es auf eine angewärmte Platte. Bedecken Sie es leicht mit Folie, um es warmzuhalten.
  11. Für die Soße passieren Sie den Bratensaft durch ein Sieb, um Knoblauch und Thymian zu entfernen.
  12. Wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen) und bringen Sie die Brühe zum Sieden.
  13. Rühren Sie etwas mit Wasser gemischte Stärke unter oder streuen Sie etwas Soßengranulat in die Soße, um sie anzudicken.
  14. Servieren Sie das Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse und daneben die Soße.

---

## Naturjoghurt/Griechischer Joghurt 4 Portionen

Für dieses Rezept benötigen Sie ein digitales Thermometer.

Einstellung „Joghurt“, 8 bis 12 Stunden

- 1 Liter Voll- oder Halbfettmilch (Vollmilch für dickeren Joghurt griechische Art)
- 1 Beutel Joghurtkultur für Naturjoghurt oder griechischen Joghurt oder 2 Esslöffel aus Vollmilch und Lebendkulturen bestehenden „Starter“-Joghurt

**Tip** – wenn Sie viele herzhafte Gerichte in Ihrem Crockpot® Express zubereitet haben, sollten Sie ihn vor der Herstellung des Joghurts mit Dampf reinigen. Geben Sie 500 ml Wasser sowie eine Zitronenscheibe in die Kochschüssel und wählen Sie die Einstellung „MANUAL“ (Manuell). Stellen Sie den Timer auf 10 Minuten und lassen Sie das Gerät durchheizen. Spülen Sie die Kochschüssel mit klarem Wasser aus und trocknen Sie sie ab.

1. Gießen Sie die Milch in die Kochschüssel, wählen Sie die Einstellung „YOGURT“ (Joghurt) und setzen Sie die Temperatur auf „HIGH“. Setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn gut. Vergewissern Sie sich, dass sich das Dampfventil in der Position „Geöffnet“ befindet.
2. Rühren Sie während des Erhitzens regelmäßig mit dem Schneebesen um. Überprüfen Sie bei Ende des Kochzyklus, ob die Temperatur 82° C erreicht hat.
3. Füllen Sie Ihr Spülbecken mit kaltem Wasser. Nehmen Sie die Kochschüssel vorsichtig aus dem Heiztopf und stellen Sie sie in das kalte Wasser, um das Abkühlen zu beschleunigen. Die Milch muss auf 35 bis 40° C abkühlen. Regelmäßiges Umrühren beschleunigt diesen Vorgang. Werden die Joghurtkulturen zu früh zur heißen Milch hinzugefügt, tötet dies die Kulturen ab. Das Abkühlen ist also zwingend erforderlich.
4. Löffeln Sie eine kleine Menge der abgekühlten Milch in eine kleine Schüssel, rühren Sie die Kulturen unter und geben Sie die Mischung dann zurück in die Kochschüssel.
5. Setzen Sie die Kochschüssel in den Heiztopf und befestigen Sie den Deckel.
6. Vergewissern Sie sich, dass sich das Dampfventil in der Position „Geöffnet“ befindet, wählen Sie die Einstellung „YOGURT“ (Joghurt) und wählen Sie die Temperaturstufe „LOW“. Stellen Sie den Timer gemäß Ihrer Vorlieben auf 8 bis 12 Stunden. Je länger der Fermentierungsprozess dauert, desto säuerlicher wird der Joghurt.
7. Hat der Joghurt den gewünschten Geschmack erreicht, nehmen Sie die Kochschüssel aus dem Heiztopf und gießen Sie den Joghurt in geeignete Behälter, um ihn kühlzustellen.
8. Sie können den Joghurt auch durch ein feines Baumwolltuch gießen, um überschüssige Molke zu entfernen. Das gibt dem Joghurt eine dichtere Konsistenz.

**Bitte beachten Sie, dass die Einstellung „YOGURT“ (Joghurt) nicht mit Dampf funktioniert.**

---

## Schnelles Pulled Pork 4 - 6 Portionen

5 Minuten Bräunungszeit

75 Minuten im Dampfgarer

- 1,5 - 2 kg Schweineschulter, teilweise vom Fett befreit und halbiert (um gleichmäßig zu garen)
  - 1 Esslöffel Pflanzenöl
  - 2 x 340 ml Ihrer bevorzugten BBQ-Soße
  - 240 ml Wasser
1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen).
  2. Lassen Sie den Garer vorheizen.
  3. Geben Sie das Öl in den Topf und braten Sie die Schweineschulterhälften von allen Seiten an (möglicherweise müssen Sie die Stücke hintereinander anbraten).
  4. Geben Sie die Soße und das Wasser hinzu und rühren Sie gut um.
  5. Setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn fest. Wählen Sie die Einstellung „MEAT/STEW“ (Fleisch/Eintopf) und stellen Sie den Timer auf 1 Stunde und 15 Minuten.
  6. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 5 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
  7. Legen Sie die Schweineschulter auf eine geeignete Servierplatte und entfernen Sie fetthaltige Stücke. (Wenn Sie Ihr Pulled Pork gerne knuspriger haben, legen Sie das Fleisch auf ein Backblech und schieben Sie es für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen.)
  8. Zerrupfen Sie das Schweinefleisch mit zwei Gabeln.
  9. Dicken Sie die Soße ggf. mit etwas Stärke gemischt mit Wasser an und löffeln Sie etwas davon über das Pulled Pork.
  10. Servieren Sie das Pulled Pork mit Nudeln oder Kartoffeln oder auf knusprigen Brötchen mit Coleslaw und Jalapeños.

---

## Schoko-Orangen-Vulkanpudding 6 - 8 Portionen

### Zutaten

- 100 g Butter, geschmolzen, sowie etwas Butter zum Einfetten der Form
- 225 g Mehl, vermischt mit 1/2 Packung Backpulver
- 150 g Zucker
- 75 g Kakao, gesiebt
- 5 g Backpulver
- Geriebene Schale und Saft einer Orange
- Salz
- 3 mittelgroße Eier
- 150 ml Milch
- 100 ml Milkschokolade mit Orangengeschmack, gehackt

### Für die Soße

- 300 g hellbrauner, weicher Zucker
- 40 g Kakaopulver

### Zubereitung

1. Fetten Sie die Kochschüssel leicht mit etwas Butter ein.
2. Mischen Sie Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Orangenschale und eine Prise Salz in einer Schüssel.
3. Rühren Sie den Saft der Orange, die Eier, die geschmolzene Butter und Milch zusammen und rühren Sie diese Mischung dann zu den trockenen Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht. Rühren Sie die Schokoladenstücke unter und geben Sie die Mischung in die Kochschüssel.
4. Mischen Sie für die Soße 420 ml kochendes Wasser mit dem braunen Zucker und dem Kakaopulver. Geben Sie die Soße vorsichtig über die Mischung in der Kochschüssel. Setzen Sie den Deckel auf und schongaren Sie die Zutaten auf Stufe HIGH für 3 Stunden, bis sie aufgegangen und fest geworden sind. Vergewissern Sie sich, dass sich das Dampfventil in der Position „Geöffnet“ befindet.
5. Servieren Sie den Pudding heiß mit Sahne oder Vanilleeis.

---

## Französische Zwiebelsuppe 4 Portionen

**Diese Suppe hat ihre wunderschöne nussbraune Farbe den zuvor angebratenen Zwiebeln zu verdanken. Das nimmt Zeit in Anspruch, ist aber jeden Aufwand wert.**

20 Minuten Bräunungszeit

10 Minuten im Dampfgarer

- 4 große Zwiebeln, in gleichmäßige Scheiben geschnitten
- 50 g Butter
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frische Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

Zum Servieren - 4 dicke Scheiben französisches Brot, 4 Scheiben Gruyère, frische Thymianzweige.

1. Nehmen Sie den Deckel vom Crockpot® Express und wählen Sie die Einstellung „BROWN/SAUTÉ“ (Anbraten/Bräunen).
2. Stellen Sie den Timer auf 20 Minuten. Lassen Sie den Garer vorheizen.
3. Geben Sie die Butter in die Kochschüssel und braten Sie darin unter regelmäßigem Rühren die Zwiebeln an, bis diese gleichmäßig gebräunt und weich sind.
4. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, rühren Sie gut um und setzen Sie den Deckel auf. Schließen Sie den Deckel fest und lassen Sie den Inhalt mit der Einstellung „SOUP“ (Suppe) 10 Minuten kochen.
5. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
6. Löffeln Sie die Suppe in ofenfeste Schüsseln, bedecken Sie die Suppe mit je einer Scheibe Brot und Käse und lassen Sie diesen im Ofen goldgelb schmelzen.
7. Mit Thymian garnieren und sofort servieren.

---

## **Porridge** 2 Portionen

8 Minuten im Dampfgarer

- 130 g grobe Haferflocken
  - 800 ml Milch (Voll oder Halbfett, nach Geschmack)
  - 1 Prise Salz
1. Geben Sie die Zutaten in die Kochschüssel und verrühren Sie sie.
  2. Setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn gut. Setzen Sie das Dampfventil auf die Position „Verriegelt“ und wählen Sie die Einstellung „MANUAL“ (Manuell).
  3. Setzen Sie den Timer auf 8 Minuten starten Sie das Gerät.
  4. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, lassen Sie den Dampf vorsichtig ab und nehmen den Deckel ab.
  5. Löffeln Sie den Inhalt in vorgewärmte Schüsseln.
  6. Servieren Sie den Porridge mit frischen Beeren, gehackten Nüssen, getrockneten Früchten oder Honig.

---

## **Zitronen-Käsekuchen** 6 Portionen

**Für dieses Rezept benötigen Sie eine Springform mit 18 cm Durchmesser, deren Boden Sie mit Backpapier auslegen.**

25 Minuten im Dampfgarer

- 30 g geschmolzene Butter
- 225 g Butterkeks, zerkrümelt
- 500 g Quark oder anderer Frischkäse
- 100 g Zucker
- 60 ml saure Sahne
- Schale und Saft einer Zitrone
- 2 große Eier

Zum Servieren - 4 Esslöffel Zitronencreme, Zitronenthymianzweige und etwas Puderzucker.

1. Falten Sie einen Streifen Aluminiumfolie von etwa 45 cm Länge zweimal der Länge nach, um eine Schlaufe zu bilden, mit der Sie die heiße Zitronen-Käsekuchenform aus dem Crockpot® Express heben können.
2. Geben Sie die geschmolzene Butter und die Kekskrümel in eine geeignete Schüssel und vermengen Sie die Zutaten gut.
3. Drücken Sie die Mischung fest und gleichmäßig auf den Boden der Backform und stellen Sie diese in den Kühlschrank, während Sie die Füllung zubereiten.
4. Geben Sie den Frischkäse und den Zucker in eine große Schüssel und verrühren Sie beides glatt. Geben Sie die saure Sahne, die Zitronenschale und den -saft hinzu und vermengen Sie alles gut.
5. Schlagen Sie zwei Eier in eine Tasse und schlagen Sie sie mit einer Gabel auf.
6. Rühren Sie die aufgeschlagenen Eier langsam unter die anderen Zutaten und achten Sie darauf, sie nicht zu stark zu verrühren.
7. Gießen Sie die Mischung auf den Boden in der Backform.
8. Geben Sie etwa 250 ml Wasser in die Kochschüssel.
9. Setzen Sie den Dreifuß in die Schüssel und legen Sie den Aluminiumstreifen über den Fuß, so dass die Enden aus der Schüssel herausragen. Vergewissern Sie sich, dass der Aluminiumstreifen nicht die Vorrichtung zur Deckelbefestigung überdeckt.
10. Setzen Sie die Backform vorsichtig auf den Dreifuß, setzen Sie den Deckel auf und verschließen Sie ihn. Wählen Sie die Einstellung „DESSERT“ (Nachtisch) und stellen Sie den Timer auf 25 Minuten.
11. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, warten Sie 10 Minuten, damit das Gerät den Dampf eigenständig ablassen kann. Lassen Sie dann vorsichtig den restlichen Druck ab, bevor Sie den Deckel öffnen.
12. Heben Sie die Käsekuchenform mithilfe der Aluminiumschlinge vorsichtig aus der Kochschüssel.
13. Stellen Sie die Backform auf ein Abkühlgitter.
14. Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, nehmen Sie ihn aus der Backform, entfernen das Backpapier vom Boden und kühlen ihn 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank.
15. Löffeln Sie vor dem Servieren 3 bis 4 Esslöffel Zitronencreme in eine kleine Schüssel und rühren Sie die Creme glatt.
16. Verteilen Sie einige Wirbel Zitronencreme auf dem Käsekuchen, und streuen Sie darüber etwas Zitronenthymian und Puderzucker.

# RECETAS EN ESPAÑOL

## AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE:

Cuando libere la presión de la unidad, asegúrese de usar un guante de horno y un utensilio de cocina para abrir gradualmente la válvula y liberar la presión. Tenga cuidado con el vapor que sale.

No sumerja JAMÁS la base térmica, el cable de alimentación o el enchufe en agua o cualquier otro líquido.

---

### **Filete de lubina al vapor envuelto en papel** Para 2 paquetes

Cocción a presión: 6 minutos

- 2 filetes de lubina sin piel
  - 2 patatas pequeñas en rodajas finas
  - 1 bulbo de hinojo pequeño en rodajas finas
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Sal y pimienta
  - Manojito pequeño de perejil fresco
  - 2 rodajas de limón
1. Empleando la rejilla para cocinar al vapor, mida un trozo de papel de horno encima de la rejilla, dejando 3 cm adicionales a cada lado; doble el papel al tamaño de la bandeja de manera que quede con pliegues para formar un paquete.
  2. Esparza unas gotas de aceite de oliva por la base del paquete. Coloque una sola capa de patatas en rodajas sobre el aceite, añada de nuevo unas gotas de aceite de oliva y sazone. Coloque encima el pescado, una capa fina de hinojo y un poco de aceite de oliva y sazone de nuevo. Cubra con el perejil fresco y una rodaja de limón.
  3. Doble los pliegues para que se forme el paquete.
  4. Envuelva bien el paquete en papel de aluminio.
  5. Repita la operación con el segundo paquete.
  6. Vierta 300 ml de agua en la base del cuenco de la Crockpot® Express.
  7. Añada la rejilla y coloque los paquetes encima dejando un pequeño espacio entre ellos.
  8. Coloque y cierre la tapa y seleccione la función de cocción al STEAM (vapor).
  9. Ajuste el tiempo en 6 minutos.
  10. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, libere la presión con cuidado siguiendo las directrices recomendadas. Deje reposar la unidad 5 minutos antes de abrirla.
  11. Extraiga los paquetes y colóquelos en un plato previamente calentado, retire el papel de aluminio y sirva el pescado en su paquete.



---

## **Cassoulet de pierna de cordero** Para 2 personas

Saltear/dorar: 15 minutos

Cocción a presión: 45 minutos

- 50 g de harina normal, condimentada con sal y pimienta.
- 2 piernas de cordero de 4-500 g aproximadamente
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 salchichas de Toulouse o similar
- 1 cebolla grande picada finamente
- 50 g de beicon ahumado en dados
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 hoja de laurel grande
- 2 cucharadas de pasta de tomate secado al sol
- 125 ml de vino blanco seco
- 125 ml de caldo de pollo o cordero
- 1 lata de judías blancas enjuagadas y escurridas
- 1 ramillete grande de tomillo fresco

1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear). Espere a que se caliente.
2. Coloque la harina con el condimento en un cuenco adecuado y reboce con ella las piernas de cordero.
3. Añada el aceite y el cordero a la Crockpot® y dórelo por todos los lados; tardará 6-7 minutos en adquirir un buen color. Si queda sitio, añada las salchichas y dórelas junto con el cordero; de lo contrario, deberá hacerlo después de sacar el cordero.
4. Reserve el cordero dorado y añada el resto del aceite a la olla.
5. Saltee la cebolla, el beicon y el ajo unos minutos hasta que se doren.
6. Añada el resto de ingredientes y remueva bien.
7. Corte las salchichas una vez doradas en trozos grandes; colóquelos en la salsa junto con el cordero.
8. Asegure la tapa.
9. Seleccione la función MEAT/STEW (Carne/Estofado) y ajuste el tiempo en 45 minutos.
10. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
11. Sirva en platos calentados previamente, acompañada de pan crujiente o, como alternativa, puré de patata cremoso y judías verdes.

---

## **Costillas de cerdo «pegajosas»** Para 4 personas

Saltear/dorar: 15 minutos

Cocción a presión: 15 minutos

- 1,5 kg de costillas de cerdo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de salsa de soja oscura
- 2 cucharadas de salsa de guindilla dulce
- 1 cucharada de azúcar moreno suave
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 pimiento chile picado finamente
- Un trozo de jengibre del tamaño del pulgar picado finamente
- 3 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de miel
- 1 ramillete de cebolletas en tiras finas

Para servir: semillas de sésamo tostadas, cebolletas en tiras finas y cilantro picado.

1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear).
2. Ajuste el tiempo en 15 minutos. Espere a que se caliente.
3. Añada 1 cucharada de aceite vegetal y comience a dorar las costillas; tendrá que hacerlo por tandas, por lo que deberá añadir un poco de aceite si es preciso.
4. Mezcle el resto de los ingredientes en un cuenco pequeño.
5. Una vez doradas todas las costillas, limpie el cuenco interior con papel de cocina para retirar el aceite sobrante.
6. Coloque las costillas y la salsa de nuevo en el cuenco y remueva bien para que se recubran.
7. Coloque la tapa y ciérrela. Seleccione la función MEAT/STEW (Carne/Estofado) y ajuste el tiempo en 15 minutos.
8. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
9. Saque las costillas con cuidado y colóquelas en un cuenco de servir previamente calentado, seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear) y deje que la salsa se cueza y se reduzca ligeramente, con lo que quedará más espesa.
10. Utilice como guarnición al servir las sugerencias anteriores.

---

## **Curry verde tailandés** Para 2-3 personas

**Esta receta requiere el uso de una batidora para hacer la pasta; como alternativa, puede comprar pasta ya hecha.**

Saltear/dorar: 5 minutos

Cocción a presión: 5 minutos

- 600 g de contramuslos de pollo sin piel ni huesos cortados en tiras
- 3 chalotas peladas
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 pimiento chile «green finger»
- 1 trozo de jengibre del tamaño del pulgar pelado
- El zumo y la ralladura de la piel de 1 lima
- 1 tallo de citronela sin el extremo leñoso ni la parte exterior
- 1 ramillete pequeño de albahaca tailandesa
- 1 cucharada de aceite de coco o vegetal
- Lata de 400 g de leche de coco ligera
- 3 hojas de lima kaffir
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Salsa de pescado

1. Coloque las chalotas, el ajo, el jengibre, la ralladura y el zumo de lima, la citronela y la mayor parte de la albahaca tailandesa en una batidora. Bata hasta que se forme una pasta.
2. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear).
3. Ajuste el tiempo en 5 minutos. Espere a que se caliente.
4. Añada el aceite, ponga la pasta, remuévala y cocínela durante aproximadamente 1-2 minutos para que suelte la fragancia.
5. Añada el pollo, remuévalo y siga cocinando durante otros 2-3 minutos para sellarlo.
6. Añada la leche de coco, añada las hojas de lima y el azúcar y remueva bien.
7. Cierre la tapa y cocine con el ajuste Ave durante 15 minutos.
8. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
9. Aderece con la salsa de pescado y espese ligeramente con un poco de harina de maíz y agua si es preciso.
10. Sirva con arroz al vapor, espolvoreando sobre él el resto de las hojas de albahaca tailandesa.

---

## **Tayín de verduras** Para 4 personas

Dorar/saltear: 8 minutos

Cocción a presión: 10 minutos

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla roja mediana cortada en dados
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro molido
- 1 pimiento verde cortado en dados
- 2 calabacines cortados en dados
- 1 berenjena mediana cortada en dados
- 400 g de tomate triturado de lata
- 400 g de garbanzos de lata enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 100 g de albaricoques secos cortados en cuartos
- 1 cucharada de harissa
- 300 ml de caldo de verduras caliente
- 2 ramas de canela

Para servir, cuscús, perejil picado y yogur natural.

1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear). Añada un tiempo de 8 minutos y deje que se caliente.
2. Añada el aceite a la olla interna, junto con la cebolla y el ajo, y saltee durante 3-4 minutos, removiendo regularmente hasta que se ablanden.
3. Añada las especias, remuévalas y siga cocinando durante otro minuto más.
4. Añada el resto de ingredientes, remueva bien y coloque y cierre la tapa.
5. Seleccione la función BEANS/CHILI (Judías/Chile) y seleccione 10 minutos de cocción.
6. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 5 minutos.
7. Ventile la unidad con cuidado para que se libere toda la presión que quede en ella.
8. Retire la tapa y remueva el contenido.
9. Retire las ramas de canela y sazone según sea necesario.
10. Sirva con un cazo en cuencos calientes, espolvoree con perejil picado, añada un toque de yogur natural y acompañe con cuscús fragante.

---

## **Pollo entero asado** Para 4 personas

Saltear/dorar: 6 minutos

Cocción a presión: 30 minutos

- 1 pollo entero de 1,3-1,6 kg
  - 1 cucharadita de pimentón
  - 1 cucharadita de tomillo seco
  - Sal y pimienta
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 4 dientes de ajo pelados
  - 2 cucharadas de zumo de limón
  - 250 ml de caldo de pollo caliente
  - 1 ramillete grande de tomillo fresco
1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear).
  2. Ajuste el tiempo en 6 minutos. Espere a que se caliente.
  3. Coloque el pimentón, el tomillo y el aderezo en un cuenco pequeño y mézclelos.
  4. Restriegue la mezcla por el exterior del pollo.
  5. Añada el aceite a la Crockpot® Express y coloque el pollo en la olla con la parte de la pechuga hacia abajo para que se dore.
  6. Dele la vuelta a mitad del proceso y continúe dorándolo.
  7. Añada el ajo, el zumo de limón y el caldo de pollo.
  8. Cierre la tapa y cocine con el ajuste POULTRY (ave) durante 30 minutos.
  9. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
  10. Saque el pollo con cuidado y colóquelo en un plato previamente calentado. Cúbralo sin apretar con papel de aluminio para mantenerlo caliente.
  11. Para hacer la salsa: cuele el jugo resultante de la cocción para retirar el ajo y el tomillo.
  12. Seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear) y lleve el caldo al punto de ebullición.
  13. Añada un poco de harina de maíz mezclada con agua o espolvoree unos granos de «gravy» para espesar y remueva.
  14. Sírvala junto al pollo, con patatas y verduras.

---

## **Yogur natural/Yogur griego** Para 4 personas

**Para preparar esta receta necesitará un termómetro digital.**

Función de yogur: 8–12 horas

- 1 litro de leche entera o semidesnatada (con leche entera se obtiene yogur griego más espeso).
- 1 sobre de cultivo inicial de yogur natural o yogur griego o 2 cucharadas de yogur «inicial» hecho con leche entera y cultivos activos.

**Consejo:** si ha utilizado la Crockpot® Express para preparar un gran número de platos salados, le sugerimos que limpie a presión la olla antes de usarla. Coloque 500 ml de agua en la olla interna, añada una rodaja de limón y seleccione la función manual. Añada un tiempo de 10 minutos y deje que la unidad complete el proceso. Enjuague con agua limpia y seque posteriormente.

1. Vierta la leche en la olla interna, seleccione la función YOGURT (yogur) y ajuste la temperatura con el valor HIGH (alta). Coloque y cierre la tapa, asegurándose de que la válvula de liberación del vapor está en la posición de apertura.
2. Remueva frecuentemente con varillas durante el calentamiento. Cuando termine el ciclo de cocción, compruebe que la temperatura haya alcanzado 82°C.
3. Llene el fregadero con agua fría. Extraiga con cuidado la olla interna y déjela reposar en el agua fría, lo que acelerará el proceso de enfriamiento. La leche deberá enfriarse a 35–40°C; remueva con varillas frecuentemente si desea acelerar este proceso. Si se añade el cultivo de yogur a la leche caliente demasiado pronto, el cultivo morirá, por lo que el enfriamiento es un paso esencial.
4. Coloque una cantidad pequeña de la leche una vez enfriada en un cuenco aparte, añada el cultivo y remuévalo con varillas, luego mézclelo con el resto de la leche en la olla.
5. Coloque la olla en la base de cocción y ajuste la tapa.
6. Asegúrese de que la válvula de liberación de presión está en la posición de apertura, seleccione la función YOGURT (yogur) y ajuste la temperatura con el valor LOW (baja). Añada un tiempo de 8–12 horas según su gusto. Cuanto mayor sea el tiempo de incubación, más espeso será el yogur.
7. Una vez que el yogur esté a su gusto, extraiga la olla de la base de calentamiento y decántelo en contenedores de almacenamiento adecuados para refrigerarlo.
8. El yogur también puede colarse con un paño de muselina para retirar el suero sobrante. Esto le dará mayo consistencia.

**Tenga en cuenta que la función de Yogur no utiliza presión.**

---

## **Cerdo desmigado** Para 4 - 6 personas

Saltear/dorar: 5 minutos

Cocción a presión: 75 minutos

- Paleta de cerdo de 1,5–2 kg, quitándole un poco de grasa y cortada por la mitad (lo que permitirá cocinarla uniformemente)
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 2 botes de 340 g de su salsa barbacoa favorita
  - 240 ml de agua
1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear).
  2. Espere a que se caliente.
  3. Añada el aceite y los trozos de cerdo y dórelos por todos los lados (puede que tenga que hacerlo en 2 tandas).
  4. Vierta la salsa de bote, añada el agua y remuévala bien.
  5. Coloque la tapa y ciérrala. Seleccione la función MEAT/STEW (Carné/Estofado) y ajuste el tiempo en 1 hora y 15 minutos.
  6. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 5 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
  7. Saque el cerdo a una fuente de servir adecuada y quítele los trozos de grasa.  
(Si prefiere que el cerdo desmigado esté más crujiente, colóquelo en una bandeja de horno y méntalo en un horno caliente durante 10 minutos).
  8. Desmigüe el cerdo empleando dos tenedores.
  9. Espese la salsa de la cocción con un poco de harina de maíz mezclada con agua si es preciso y, sirviéndose de una cuchara, échela por encima del cerdo desmigado.
  10. Sírvalo con pasta o patatas, o bien sobre bollos de pan crujiente con ensalada de repollo y jalapeños.

---

## **Pudin volcán de chocolate y naranja** Para 6-8 personas

### **Ingredientes**

- 100 g de mantequilla derretida y un poco más para el plato
- 225 g de harina con levadura
- 150 g de azúcar extrafino
- 75 g de cacao colado
- 5 g de levadura
- La ralladura de la piel y el zumo de 1 naranja
- Sal
- 3 huevos medianos
- 150 ml de leche
- 100 g de chocolate con leche sabor naranja troceado.

### **Para la salsa:**

- 300 g de azúcar moreno suave
- 40 g de cacao en polvo

### **Preparación**

1. Engrase ligeramente la olla interna con un poco de mantequilla.
2. Mezcle la harina, el azúcar extrafino, el cacao, la levadura, la ralladura de naranja y una pizca de sal en un cuenco.
3. Bata con varillas el zumo de naranja, los huevos, la mantequilla derretida y la leche en un cuenco aparte, luego viértalo sobre los ingredientes secos y mezcle bien hasta obtener una mezcla homogénea. Añada los trozos de chocolate al cuenco de cocción y remueva.
4. Haga la salsa mezclando 420 ml de agua hirviendo con el azúcar moreno y el cacao en polvo. Vierta la salsa con cuidado sobre la mezcla en el cuenco de cocción. Cubra y cocine mediante cocción lenta con el valor HIGH (alta) durante 3 horas, con lo que crecerá y adquirirá firmeza. Asegúrese de que la válvula de liberación del vapor está en la posición de apertura.
5. Sirvalo caliente con nata líquida o helado de vainilla.

---

## **Sopa de cebolla francesa** Para 4 personas

**Esta sopa adquiere un delicioso sabor a fruto seco cuando la cebolla se saltea previamente, un proceso que, aunque requiere un poco de tiempo, merece la pena.**

Saltear/dorar: 20 minutos

Cocción a presión: 10 minutos

- 4 cebollas blancas grandes en rodajas uniformes
- 50 g de mantequilla
- 1,2 litros de caldo de verduras
- 1 puñado de hojas de salvia fresca
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta

Para servir: 4 rebanadas gruesas de pan francés, 4 lonchas de queso Gruyere y ramitas de tomillo fresco

1. Retire la tapa de la Crockpot® Express y seleccione la función para BROWN/SAUTÉ (dorar/saltear).
2. Ajuste el tiempo en 20 minutos. Espere a que se caliente.
3. Añada la mantequilla, después la cebolla y saltéela, removiendo regularmente hasta que la cebolla se dore uniformemente y se ablande.
4. Añada el resto de ingredientes, remueva y cubra con la tapa. Cierre la tapa y cocine con el ajuste SOUP (sopa) durante 10 minutos.
5. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
6. Sirva con un cazo en cuencos de sopa aptos para horno, cubra cada cuenco con una rodaja de pan francés y queso y póngalos al grill hasta que se dore y se derrita el queso.
7. Añada como guarnición las ramitas de tomillo y sirvalos inmediatamente.

---

## **Porridge (gachas)** Para 2 personas

Cocción a presión: 8 minutos

- 130 g de copos de avena grandes o enteros
  - 800 ml de la leche que prefiera
  - Una pizca de sal
1. Coloque los tres ingredientes en el cuenco interno y remueva hasta mezclarlos bien.
  2. Coloque y cierre la tapa, coloque la válvula de liberación de presión en la posición de apertura y seleccione la función MANUAL.
  3. Añada un tiempo de 8 minutos y deje que se cocine.
  4. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, abra la ventilación con cuidado y retire la tapa.
  5. Sirva con un cazo en cuencos calientes.
  6. Sirva con una selección de frutas del bosque frescas, frutos secos troceados, frutas secas y miel.

---

## **Tarta de queso de limón** Para 6 personas

**Para preparar esta receta necesitará un molde desmontable de 18 cm con papel de horno en la base.**

Cocción a presión: 25 minutos

- 30 g de mantequilla derretida
- 225 g de galletas de mantequilla «shortbread» en migas
- 500 g de queso blando con toda la grasa
- 100 g de azúcar extrafino
- 60 ml de nata agria
- El zumo y la ralladura de la piel de 1 limón
- 2 huevos grandes

Para servir, 4 cucharadas de natillas de limón, hojas de tomillo alimonado, azúcar glas para espolvorear.

1. Tome una tira de papel de aluminio de aproximadamente 45 cm de longitud y dóblela longitudinalmente dos veces. Podrá utilizar esta tira como asa para extraer fácilmente la tarta de queso caliente de la Crockpot® Express.
2. En un cuenco adecuado, mezcle bien la mantequilla derretida y las migas de galleta.
3. Presione las migas de forma firme y uniforme en la base del molde y refrigérelas mientras prepara el relleno.
4. En un cuenco de batir grande, coloque el queso blando y el azúcar y bata con varillas hasta obtener una mezcla homogénea. Añada la nata agria y la ralladura y el zumo del limón y mézclelos bien.
5. Casque dos huevos en una taza y bátalos bien con un tenedor.
6. Añada despacio los huevos al relleno para que se combinen (sin mezclarlos en exceso).
7. Vierta el relleno sobre la base de la tarta de queso.
8. Añada aproximadamente 250 ml de agua al cuenco interno.
9. Coloque la rejilla dentro del cuenco y extienda la tira de papel de aluminio sobre ella y hacia arriba por los lados del cuenco. Asegúrese de que la tira de papel de aluminio no queda en el cierre de la tapa.
10. Coloque con cuidado la tarta de queso sobre la rejilla, coloque la tapa y ciérrela. Seleccione la función de DESSERT (postre) y ajuste el tiempo en 25 minutos.
11. Una vez que la unidad haya terminado de cocinar, deje que la presión se libere de forma natural durante 10 minutos. Libere con cuidado la presión que pueda quedar antes de abrirla.
12. Retire con cuidado la tarta de queso ya cocinada de la unidad empleando el asa de papel de aluminio para sacar el molde.
13. Colóquela sobre una rejilla de metal para que se enfríe.
14. Una vez que se haya enfriado por completo, quite el molde, quite el papel de horno de la base y refrigérela durante 2–3 horas.
15. Antes de servirla, ponga 3–4 cucharadas de natillas de limón en un cuenco pequeño y mézclelas bien para ablandarlas.
16. Vierta las natillas en forma circular sobre la tarta de queso, añada el tomillo alimonado y espolvoree con azúcar glas.

# ITALIANO RICETTE

## IMPORTANTE AVVERTENZA DI SICUREZZA:

Quando si rilascia pressione dall'unità, indossare sempre un guanto da forno e utilizzare un utensile da cucina per aprire gradualmente la valvola e rilasciare la pressione. Prestare attenzione alla fuoriuscita di vapore.

Non immergere MAI la base riscaldante, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o altro liquido.

---

### **Filetto di spigola a vapore al cartoccio** Ingredienti per 2 cartocci

Tempo di cottura a pressione 6 minuti

- 2 filetti di spigola senza pelle
  - 2 patate piccole, tagliate molto sottili
  - 1 piccolo spicchio di finocchio, tagliato sottile
  - Olio extravergine di oliva
  - Sale e pepe
  - Una manciata di prezzemolo fresco
  - 2 fette di limone
1. Utilizzando la griglia per la cottura a vapore, disporre della carta da forno/oleata sopra la griglia, lasciando 3 cm in eccesso su ciascun lato; ripiegare la carta per adattarla al vassoio in modo da ottenere le pieghe adatte per il cartoccio.
  2. Spruzzare la base del cartoccio con un po' di olio d'oliva. Mettere un singolo strato di patate a fettine sull'olio, quindi aggiungere una spruzzata di olio d'oliva e qualche spezia. Ricoprire con il pesce, uno strato sottile di finocchio, una spruzzata di olio, quindi condire di nuovo. Guarnire con il prezzemolo fresco e una fetta di limone.
  3. Ripiegare lungo le pieghe per richiudere il cartoccio.
  4. Avvolgere il cartoccio in un pezzo di carta argentata.
  5. Ripetere l'operazione per preparare il secondo cartoccio.
  6. Versare 300 ml d'acqua nella base del recipiente Crockpot® Express.
  7. Aggiungere la griglia, quindi collocarvi sopra i cartocci lasciando un po' di spazio fra i due.
  8. Inserire e chiudere ermeticamente il coperchio, quindi selezionare la funzione STEAM (vapore).
  9. Impostare il timer su 6 minuti.
  10. Quando l'unità ha terminato la cottura, rilasciare con cautela la pressione attenendosi alle linee guida raccomandate. Lasciare riposare l'unità per 5 minuti prima di aprire.
  11. Mettere ciascun cartoccio su un piatto caldo, togliere la carta argentata e servire il pesce nel cartoccio.

---

### **Stufato di stinco d'agnello** 2 porzioni

Tempo di rosolatura/brunitura 15 minuti

Tempo di cottura a pressione 45 minuti

- 50 g di farina semplice, insaporita con sale e pepe
  - 2 stinchi di agnello del peso approssimativo di 400-500 g
  - 2 cucchiaini di olio
  - 2 salsicce di Tolosa o salsicce alle erbe
  - 1 cipolla grande, tagliata sottile
  - 50 g di pancetta affumicata, a dadini
  - 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
  - 1 foglia d'alloro grande
  - 2 cucchiaini di conserva di pomodoro
  - 125 ml di vino bianco secco
  - 125 ml di brodo di pollo o agnello
  - 1 barattolo di fagiolini sciacquati e scolati
  - 1 rametto di timo fresco
1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura). Lasciare che si preriscaldi.
  2. Mettere la farina e le spezie in una terrina adatta, quindi impanare gli stinchi di agnello con la farina fino a ricoprirli completamente.
  3. Aggiungere l'olio e l'agnello nella Crockpot® Express, quindi imbrunire su tutti i lati; ci vorranno 6-7 minuti per ottenere un colore adeguato. Se c'è spazio a sufficienza, aggiungere le salsicce e imbrunirle insieme all'agnello; in mancanza di spazio, eseguire questa operazione dopo aver tolto l'agnello.
  4. Mettere da parte l'agnello imbrunito e aggiungere l'olio residuo nella pentola.
  5. Rosolare la cipolla, la pancetta e l'aglio per alcuni minuti o fino a quando assumono un colore marrone.
  6. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare bene.
  7. Tagliare a pezzetti le salsicce imbrunite; metterle nella salsa insieme all'agnello.
  8. Fissare il coperchio.
  9. Selezionare la funzione MEAT/STEW (Carne/Stufato) e impostare il timer su 45 minuti.
  10. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
  11. Servire su piatti caldi con pane croccante o, in alternativa, con puré di patate cremoso e fagiolini.

---

## Costine di maiale laccate 4 porzioni

Tempo di rosolatura/brunitura 15 minuti

Tempo di cottura a pressione 15 minuti

- 1,5 kg di costolette di maiale
- 2 cucchiaini di olio
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di salsa di chili dolce
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 peperone rosso, tritato finemente
- 1 pezzo di zenzero della grandezza di un pollice, tritato finemente
- 3 cucchiaini di ketchup
- 2 cucchiaini di salsa di Worcestershire
- 2 cucchiaini di miele
- 1 manciata di scalogno, sminuzzato

Da servire con: semi di sesamo tostati, scalogno tritato e coriandolo spezzettato.

1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura).
2. Regolare il timer su 15 minuti. Lasciare che si preriscaldi.
3. Aggiungere 1 cucchiaino d'olio e cominciare a imbrunire le costine; questa operazione va eseguita a gruppi, quindi aggiungere un po' di olio al bisogno.
4. Miscelare gli altri ingredienti in una piccola ciotola.
5. Quando tutte le costine sono imbrunite, pulire la ciotola interna con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso.
6. Rimettere le costine e la salsa nella ciotola, quindi mescolare bene per ricoprire.
7. Inserire il coperchio e chiudere ermeticamente. Selezionare la funzione MEAT/STEW (Carne/Stufato) e impostare il timer su 15 minuti.
8. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
9. Rimuovere delicatamente le costine e metterle in una terrina di portata calda, quindi selezionare la funzione brunitura/rosolatura e far bollire la salsa per farla leggermente asciugare. Così facendo si dovrebbe ottenere una salsa più densa.
10. Guarnire con i suggerimenti per servire riportati in precedenza.

---

## Curry verde alla thailandese 2-3 porzioni

**Questa ricetta richiede l'utilizzo di un robot da cucina per preparare l'impasto; in alternativa, è possibile acquistare l'impasto già pronto, in vendita nei grandi supermercati.**

Tempo di rosolatura/brunitura 5 minuti

Tempo di cottura a pressione 5 minuti

- 600 g di cosce di pollo disossate senza pelle, tagliate a strisce
  - 3 scalogni, sbucciati
  - 2 spicchi d'aglio, sbucciati
  - 1 peperoncino verde
  - 1 pezzo della grandezza di un pollice di zenzero, sbucciato
  - 1 lime, scorza e succo
  - 1 gambo di limoncella, dopo aver rimosso l'estremità legnosa e la parte esterna
  - 1 manciata di basilico thailandese
  - 1 cucchiaino di olio di cocco o vegetale
  - 400 g di latte di cocco in lattina
  - 3 foglie di lime Kaffir
  - 1 cucchiaino di zucchero di canna
  - Salsa di pesce
1. Mettere lo scalogno, l'aglio, il peperoncino, lo zenzero, la scorza e il succo di lime, la citronella e la maggior parte del basilico thailandese in un robot da cucina. Mescolare fino a ottenere un impasto.
  2. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura).
  3. Regolare il timer su 5 minuti. Lasciare che si preriscaldi.
  4. Aggiungere l'olio, quindi mescolare con l'impasto e cuocere per circa 1-2 minuti fino a quando diventa fragrante.
  5. Aggiungere il pollo e continuare a cucinare per altri 2-3 minuti per amalgamare.
  6. Versare il latte di cocco, aggiungere le foglie di lime e lo zucchero, quindi mescolare bene.
  7. Chiudere ermeticamente il coperchio e cuocere con l'impostazione Pollame per 15 minuti.
  8. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
  9. Insaporire con la salsa di pesce a piacere e addensare leggermente con un po' di farina di mais e acqua, qualora necessario.
  10. Servire con riso al vapore, dopo aver sparso le restanti foglie di basilico thailandese



---

## Tajine di verdure 4 porzioni

Brunitura/rosolatura: 8 minuti

Tempo di cottura a pressione: 10 minuti

- 1 cucchiaio di olio
- 1 cipolla rossa di grandezza media, a dadini
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- ½ cucchiaino di cannella macinata
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 peperone rosso, a dadini
- 2 zucchine, a dadini
- 1 melanzana di grandezza media, a dadini
- 400 g di pomodori pelati
- 400 g di ceci in scatola, sciacquati e scolati
- 2 cucchiari di conserva di pomodoro
- 100 g di albicocche secche, tagliate in quarti
- 1 cucchiaio di salsa Harissa
- 300 ml di brodo vegetale caldo
- 2 bastoncini di cannella

Da servire con couscous, basilico tritato e yogurt naturale.

1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura). Impostare il timer su 8 minuti e fare preriscaldare.
2. Aggiungere l'olio nella pentola interna, unitamente alla cipolla e all'aglio, rosolare per 3-4 minuti, mescolando regolarmente fino ad ammorbidire.
3. Aggiungere le spezie mescolando e continuare a cuocere per un altro minuto.
4. Aggiungere gli altri ingredienti, mescolare bene, quindi inserire e chiudere ermeticamente il coperchio.
5. Selezionare la funzione BEANS/CHILI (Fagioli/Chili) con un tempo di cottura di 10 minuti.
6. Quando l'unità termina la cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (5 minuti).
7. Aerare delicatamente l'unità per rimuovere l'eventuale pressione residua.
8. Togliere il coperchio e mescolare il contenuto.
9. Togliere i bastoncini di cannella e aggiustare le spezie.
10. Versare in ciotole calde, spargere il basilico tritato, un tocco di yogurt naturale e accompagnare con un fragrante couscous.

---

## Pollo arrosto intero 4 porzioni

Tempo di rosolatura/brunitura 6 minuti

Tempo di cottura a pressione 30 minuti

- 1 pollo intero (1,3 - 1,6 kg)
  - 1 cucchiaino di paprika
  - 1 cucchiaino di timo essiccato
  - Sale e pepe
  - 1 cucchiaio di olio
  - 4 spicchi d'aglio, sbucciati
  - 2 cucchiari di succo di limone
  - 250 ml di brodo di pollo caldo
  - 1 rametto di timo fresco
1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura).
  2. Impostare il timer su 6 minuti. Lasciare che si preriscaldi.
  3. Mettere la paprika, il timo e il condimento in una piccola terrina e mescolare.
  4. Strofinare sull'esterno del pollo.
  5. Aggiungere l'olio nella Crockpot® Express, quindi mettere il pollo nella pentola con il petto rivolto verso il basso per imbrunire.
  6. Ruotare di mezzo giro e continuare a imbrunire.
  7. Aggiungere l'aglio, il succo di limone e il brodo di pollo.
  8. Chiudere ermeticamente il coperchio e cuocere con l'impostazione POULTRY (pollame) per 30 minuti.
  9. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
  10. Estrarre delicatamente il pollo e appoggiarlo su un piatto caldo. Coprire (senza stringere) con carta argentata per tenere in caldo.
  11. Per preparare la salsa: filtrare il liquido di cottura per rimuovere l'aglio e il timo.
  12. Selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura), portando il brodo al punto di ebollizione.
  13. Versare un po' di farina di mais mescolata con acqua o spruzzare alcuni granuli di salsa per ispessire.
  14. Servire insieme al pollo con alcune patate e verdure.

---

## **Yogurt naturale/Yogurt greco** 4 porzioni

### **Questa ricetta richiede un termometro digitale**

Funzione Yogurt: 8-12 ore

- 1 litro di latte intero o parzialmente scremato (utilizzare il latte intero per uno yogurt stile greco più denso).
- 1 bustina di fermenti liofilizzati per preparare lo yogurt naturale o greco oppure 2 cucchiaini di yogurt "starter", preparato con latte intero e fermenti vivi.

**Suggerimento:** se la Crockpot® Express è stata utilizzata per numerosi alimenti saporiti, sarà forse opportuno pulire a pressione la pentola prima dell'uso. Versare 500 ml d'acqua nella pentola interna, aggiungere una fetta di limone e selezionare la funzione manuale. Impostare il timer su 10 minuti e aspettare la fine della pulizia dell'unità. Risciacquare con acqua pulita e asciugare.

1. Versare il latte nella pentola interna, selezionare la funzione YOGURT e impostare la temperatura su HIGH (Alta). Inserire e chiudere ermeticamente il coperchio assicurandosi che la valvola di rilascio del vapore sia nella posizione aperta.
2. Sbattere frequentemente durante il riscaldamento. Al termine del ciclo di cottura, controllare che la temperatura abbia raggiunto gli 82 °C.
3. Riempire il lavello di acqua fredda. Togliere delicatamente la pentola interna e lasciarla nell'acqua fredda in posizione verticale; in questo modo si accelera il processo di raffreddamento. Il latte deve raffreddarsi fino a raggiungere la temperatura di 35-40 °C; sbattere frequentemente per accelerare il processo. Se i fermenti per lo yogurt vengono aggiunti al latte caldo troppo presto, i fermenti vengono uccisi, quindi il processo di raffreddamento è un passaggio essenziale.
4. Versare una piccola quantità di latte raffreddato in una terrina a parte, sbattere i fermenti, quindi unire con il resto del latte nella pentola.
5. Collocare la pentola sulla base riscaldante e fissare il coperchio.
6. Assicurarsi che la valvola per il rilascio della pressione sia nella posizione aperta, selezionare la funzione YOGURT e impostare la temperatura su LOW (bassa). Aggiungere un tempo di 8-12 ore a seconda dei gusti personali. Più lungo è il processo di incubazione, più acido sarà lo yogurt.
7. Quando lo yogurt ha raggiunto il sapore desiderato, togliere la pentola dalla base riscaldante e lasciare decantare in contenitori adatti per refrigerare.
8. Lo yogurt può anche essere filtrato con un panno di mussola per rimuovere il siero in eccesso. In questo modo si otterrà una consistenza più densa.

**Nota bene: la funzione yogurt non è attiva sotto pressione.**

---

## **Maiale arrosto sfilacciato** 4-6 porzioni

Tempo di rosolatura/brunitura 5 minuti

Tempo di cottura a pressione 75 minuti

- 1,5-2 kg di spalla di maiale, leggermente rifilata e tagliata a metà (per assicurare una cottura uniforme)
  - 1 cucchiaio di olio
  - 2 bottiglie da 340 g di salsa barbecue a scelta
  - 240 ml di acqua
1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura).
  2. Lasciare che si preriscaldi.
  3. Aggiungere l'olio e i pezzi di maiale, quindi imbrunire su tutti i lati (potrebbe essere necessario eseguire l'operazione in 2 volte).
  4. Versare la salsa in bottiglia, aggiungere l'acqua e mescolare bene.
  5. Inserire il coperchio e chiudere ermeticamente. Selezionare la funzione MEAT/STEW (Carne/Stufato) e impostare il timer su 1 ora e 15 minuti.
  6. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (5 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
  7. Rimuovere il maiale e metterlo in un piatto di portata adatto, dopo aver tolto eventuali pezzi di grasso. (Se si preferisce il maiale sfilacciato più croccante, mettere in una teglia e cuocere a forno caldo per 10 minuti).
  8. Sfilacciare il maiale utilizzando 2 forchette.
  9. Addensare la salsa di cottura con un po' di farina di mais mescolata con acqua qualora necessario, quindi spalmare con un cucchiaio sopra il maiale sfilacciato.
  10. Servire con pasta o patate, oppure su panini croccanti, con insalata di cavolo e jalapenos.

---

## Dessert Vulcano con cioccolato e arancia 6-8 persone

### Ingredienti

- 100 g di burro mantecato, più un po' di burro per il piatto
- 225 g di farina autolievitante
- 150 g di zucchero semolato
- 75 g di cacao setacciato
- 5 g di lievito
- Scorza e succo di 1 arancia
- Sale
- 3 uova di grandezza media
- 150 ml di latte
- 100 g di cioccolato al latte al gusto d'arancia, sminuzzato

### Per la salsa:

- 300 g di zucchero di canna leggero
- 40 g di cacao in polvere

### Metodo

1. Ungere leggermente la pentola interna con un po' di burro.
2. Mettere la farina, lo zucchero semolato, il cacao, il lievito, la scorza di limone e un pizzico di sale in una terrina.
3. Sbattere insieme il succo d'arancia, le uova, il burro mantecato e il latte in una terrina a parte, quindi versare sugli ingredienti secchi e mescolare fino a omogeneizzare il tutto. Aggiungere le scaglie di cioccolato, quindi versare nel recipiente di cottura.
4. Preparare la salsa mescolando 420 ml di acqua bollente con zucchero di canna e polvere di cacao. Versare delicatamente la salsa sulla miscela nella pentola di cottura. Coprire e cuocere a cottura lenta con l'impostazione HIGH (alta) per 3 ore fino a ottenere una miscela ferma e gonfia. Assicurarsi che la valvola per il rilascio del vapore sia impostata su aperto.
5. Servire caldo con panna liquida o gelato alla vaniglia.

---

## Zuppa di cipolle alla francese 4 porzioni

**Questa zuppa deve il suo invitante colore nocciola alla rosolatura preliminare delle cipolle. Anche se questa operazione richiede un po' di tempo, ne vale sicuramente la pena.**

Tempo di rosolatura/brunitura 20 minuti

Tempo di cottura a pressione 10 minuti

- 4 cipolle bianche grandi, tagliate a fette uniformi
- 50 g di burro
- 1,2 litri di brodo vegetale
- 1 manciata di foglie di salvia fresca
- 2 foglie di alloro
- Sale e pepe

Da servire con: 4 fette spesse di pane francese, 4 fette di formaggio Gruviera, rametti di timo fresco

1. Togliere il coperchio dalla Crockpot® Express e selezionare la funzione BROWN/SAUTÉ (brunitura/rosolatura).
2. Regolare il timer su 20 minuti. Lasciare che si preriscaldi.
3. Aggiungere il burro, quindi le cipolle e rosolare, mescolando regolarmente fino a imbrunire e ammorbidire le cipolle in modo uniforme.
4. Aggiungere gli altri ingredienti, mescolare e coprire con il coperchio. Chiudere ermeticamente e cucinare con il programma Minestre per 10 minuti.
5. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
6. Versare in ciotole per minestra utilizzabili in forno, guarnire con una fetta di pane francese e formaggio, quindi grigliare fino a dorare e sciogliere.
7. Guarnire con i rametti di timo e servire immediatamente.

---

## **Porridge** 2 porzioni

Tempo di cottura a pressione 8 minuti

- 130 g di avena intera o Jumbo
  - 800 ml di latte a scelta
  - 1 pizzico di sale
1. Mettere i 3 ingredienti nel recipiente interno, quindi mescolare per unire.
  2. Inserire e chiudere ermeticamente il coperchio, mettere la valvola per il rilascio della pressione nella posizione chiusa e selezionare la funzione MANUAL (manuale).
  3. Aggiungere un tempo di 8 minuti e lasciare cuocere.
  4. Al termine della cottura, aerare delicatamente l'unità e togliere il coperchio.
  5. Versare in ciotole calde.
  6. Servire con frutti di bosco freschi, frutta in guscio frantumata, frutta secca e/o miele.

---

## **Cheesecake al limone** 6 porzioni

**Per questa ricetta serve una teglia a cerniera di 18 cm. La base deve essere rivestita di carta da forno.**

Tempo di cottura a pressione 25 minuti

- 30 g di burro mantecato
- 225 g di biscotti Shortbread sbriciolati
- 500 g di formaggio morbido a tenore integrale di grassi
- 100 g di zucchero semolato
- 60 ml di crema acida
- 1 limone, scorza e succo
- 2 uova grandi

Servire con 4 cucchiaini di crema al limone, foglie di timo al limone, una spolverata di zucchero a velo

1. Preparare una striscia di carta argentata lunga circa 45 cm, ripiegarla due volte longitudinalmente per ottenere un'imbracatura che consentirà di rimuovere agevolmente la teglia con la cheesecake calda dalla Crockpot® Express.
2. In una terrina adatta, unire il burro mantecato e i biscotti sbriciolati; mescolare bene.
3. Premere le briciole in un modo uniforme e fermo nella base della teglia; refrigerare mentre si prepara la farcitura.
4. Mettere il formaggio morbido e lo zucchero in una terrina di grandi dimensioni, sbattere insieme fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere la crema acida, la scorza e il succo di limone e mescolare bene.
5. Rompere le 2 uova in una tazza e sbattere bene con una forchetta.
6. Mescolare delicatamente le uova con il ripieno fino a combinare gli ingredienti; non mescolare eccessivamente.
7. Versare il ripieno nella base della cheesecake.
8. Aggiungere circa 250 ml di acqua nella ciotola interna.
9. Adattare la griglia alla ciotola, quindi appoggiare la striscia di carta argentata sulla griglia e sui lati della ciotola. Verificare che la striscia di carta argentata non sia incastrata nella chiusura del coperchio.
10. Collocare delicatamente la cheesecake sulla griglia, stringere il coperchio e chiudere ermeticamente. Selezionare la funzione DESSERT e impostare il timer su 25 minuti.
11. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (10 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.
12. Rimuovere delicatamente la cheesecake dall'unità utilizzando la carta argentata per estrarre la teglia.
13. Mettere su una griglia a raffreddare.
14. Quando è completamente fredda, togliere dalla teglia, staccare la carta dalla base e refrigerare per 2-3 ore.
15. Prima di servire, versare 3-4 cucchiaini di crema al limone in una piccola terrina e mescolare bene per ammorbidire.
16. Versare sulla cheesecake, aggiungere una manciata di timo al limone e una spruzzata di zucchero a velo.

# PORTUGUÊS

## RECIPES

### AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE:

Quando libertar pressão da unidade, assegure que usa uma luva de forno e um utensílio de cozinha para abrir gradualmente a válvula e libertar a pressão. Tenha cuidado com o vapor que sair.

NUNCA submerja a base de aquecimento, o cabo elétrico e respetiva ficha, em água ou qualquer outro líquido.

---

### Papelotes de filetes de robalo ao vapor 2 doses

Tempo de cozedura a pressão – 6 minutos

- 2 filetes de robalo sem pele
  - 2 batatas pequenas, finamente fatiadas
  - 1 bolbo pequeno de funcho, finamente fatiado
  - Azeite extra virgem
  - Sal e pimenta
  - 1 mão pouco cheia de salsa fresca
  - 2 fatias de limão
1. Usando a grelha de cozedura a vapor corte à medida da parte superior da grelha um pedaço de papel vegetal/à prova de gordura, deixando cerca de 3 cm a mais em cada lado; dobre o papel ajustando-o ao tabuleiro de forma a criar os vincos para um embrulho.
  2. Regue a base do embrulho com um pouco de azeite. Coloque uma camada única das batatas fatiadas sobre o azeite, regue com azeite e adicione algum tempero. Cubra com o peixe, uma fina camada de funcho e regue novamente com azeite e adicione mais tempero. Cubra com a salsa fresca e uma fatia de limão.
  3. Dobre os vincos para envolver a posta.
  4. Enrole o embrulho num pedaço de papel de alumínio acondicionando bem.
  5. Repita para fazer o segundo embrulho.
  6. Verta 300 ml de água para a base da taça Crockpot® Express.
  7. Adicione a grelha e coloque os embrulhos na parte superior, deixando algum espaço entre os mesmos.
  8. Encaixe e feche a tampa selando-a e selecione a função STEAM (vapor).
  9. Defina o tempo para 6 minutos.
  10. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, liberte cuidadosamente a pressão seguindo as orientações recomendadas. Aguarde 5 minutos sem tocar na unidade antes de a abrir.
  11. Retire cada embrulho para um prato quente, retire o papel de alumínio e sirva no papelote.

---

### Cassoulet com perna de borrego 2 doses

Tempo necessário para saltar/selar – 15 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 45 minutos

- 50 g de farinha simples, sem fermento, com sal e pimenta
  - 2 pernas de borrego, com aproximadamente 400 - 500g
  - 2 colheres de sopa de óleo vegetal
  - 2 salsichas de Toulouse ou com ervas aromáticas
  - 1 cebola grande, finamente fatiada
  - 50 g de bacon de fumado, cortado em cubinhos
  - 2 dentes de alho, finamente cortados
  - 1 folha grande de louro
  - 2 colheres de sopa de pasta de tomates secos ao sol
  - 125 ml de vinho branco seco
  - 125 ml de caldo de galinha ou de borrego
  - 1 lata de feijão branco, lavado e escorrido
  - 1 ramo grande de tomilho fresco
1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltar). Deixe que pré-aqueça.
  2. Coloque a farinha e o tempero numa taça adequada e polvilhe as pernas de borrego com a farinha até cobrir.
  3. Adicione o óleo, coloque as pernas de borrego na Crockpot® Express e deixe alourar em todos os lados, o que irá demorar cerca de 6-7 minutos até ganhar uma boa cor. Se tiver espaço, adicione as salsichas e aloure-as juntamente com o borrego. Se não tiver espaço, terá de o fazer depois de retirar o borrego.
  4. Ponha o borrego alourado de parte e adicione o óleo restante na panela.
  5. Salteie a cebola, o bacon e o alho durante alguns minutos até alourarem.
  6. Adicione os ingredientes restantes e mexa bem.
  7. Corte as salsichas alouradas em pedaços grandes; coloque-os no molho juntamente com o borrego.
  8. Prenda a tampa.
  9. Selecione a função MEAT/STEW (carne/estufar) e defina o tempo para 45 minutos.
  10. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
  11. Sirva em pratos quentes com pão crocante ou, em alternativa, puré de batatas e feijão-verde.

---

## Entrecosto do fundo pegajoso 4 doses

Tempo necessário para saltar/selar – 15 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 15 minutos

- 1,5 kg de entrecosto de porco do fundo
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 3 colheres de sopa de molho de soja escuro
- 2 colheres de sopa de molho picante agri-doce
- 1 colher de sopa de açúcar castanho macio
- 2 dentes de alho, finamente cortados
- 1 malagueta vermelha, finamente cortada
- 1 pedaço de gengibre do tamanho do polegar, finamente cortado
- 3 colheres de sopa de ketchup de tomate
- 2 colheres de sopa de molho Worcestershire
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 ramo de cebolinhas, esfarripadas

Para servir – sementes de sésamo tostadas, cebolinhas esfarripadas e coentros cortados.

1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltar).
2. Ajuste o tempo para 15 minutos. Deixe que pré-aqueça.
3. Adicione 1 colher de sopa de óleo vegetal e comece a alourar o entrecosto. Uma vez que é necessário executar esta operação em parcelas, adicione um pouco mais de óleo, se necessário.
4. Numa taça pequena, misture os ingredientes restantes.
5. Assim que todas as partes do entrecosto estiverem alouradas, limpe a taça interior com papel de cozinha para remover o excesso de óleo.
6. Volte a colocar os pedaços de entrecosto e o molho na taça e mexa bem até as cobrir.
7. Encaixe e feche a tampa selando-a. Selecione a função MEAT/STEW (carne/estufar) e defina o tempo para 15 minutos.
8. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão natural seja libertada da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
9. Com cuidado, retire as partes do entrecosto e coloque-as numa travessa aquecida, selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltar), deixe que o molho ferva e baixe ligeiramente a temperatura para que o molho engrosse.
10. Decore com as sugestões de apresentação anteriores.

---

## Caril verde tailandês 2-3 doses

**Esta receita requer o uso de um processador alimentar para fazer a pasta; em alternativa, poderá comprar uma pasta já pronta num supermercado.**

Tempo necessário para saltar/selar – 5 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 5 minutos

- 600 g de coxas de frango sem pele, sem osso e cortadas em tiras
  - 3 chalotas, descascadas
  - 2 dentes de alho, descascados
  - 1 malagueta tipo dedo, verde
  - 1 pedaço de gengibre do tamanho do polegar, descascado
  - 1 lima, raspa e sumo
  - 1 caule de erva-limão, sem parte lenhosa e externa
  - 1 pequeno ramo de manjeriço tailandês
  - 1 colher de sopa de óleo de coco ou vegetal
  - 1 lata de 400 g de leite de coco magro
  - 3 folhas de lima Kaffir
  - 1 colher de sopa de açúcar castanho
  - Molho de peixe
1. Coloque as chalotas, o alho, a malagueta, o gengibre, a raspa e o sumo da lima, a erva-limão e quase a totalidade do manjeriço tailandês num processador alimentar. Misture até obter uma pasta.
  2. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltar).
  3. Ajuste o tempo para 5 minutos. Deixe que pré-aqueça.
  4. Adicione o óleo, depois misture a pasta e deixe cozinhar durante aproximadamente 1-2 minutos até sentir o aroma.
  5. Misture o frango e continue a cozinhar durante mais 2-3 minutos para selar.
  6. Verta o leite de coco, adicione as folhas de lima e o açúcar e mexa bem.
  7. Feche a tampa selando-a e cozinhe na definição POULTRY (carne de aves) durante 15 minutos.
  8. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
  9. Tempere com o molho de peixe a gosto e engrosse ligeiramente com um pouco de farinha de milho e água, se necessário.
  10. Sirva com arroz vaporizado e salpique com as restantes folhas de manjeriço tailandês.

---

## **Tagine de vegetais** 4 doses

Selar/saltear – 8 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 10 minutos

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola vermelha média, cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho, finamente cortados
- ½ colher de sopa de canela em pó
- ½ colher de sopa de cominhos moídos
- ½ colher de sopa de coentros moídos
- 1 pimento vermelho, cortado em cubinhos
- 2 corgetes, cortadas em cubinhos
- 1 beringela média, cortada em cubinhos
- 1 lata de 400 g de tomates cortados
- 1 lata de 400 g de grão-de-bico, lavado e escorrido
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 100g de alperces secos, cortados aos quartos
- 1 colher de sopa de harissa
- 300 ml de caldo quente de legumes
- 2 paus de canela

Para servir – cuscuz, salsa cortada, iogurte natural.

1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltear). Acrescente o tempo de 8 minutos e deixe que pré-aqueça.
2. Adicione o óleo na panela interior, juntamente com a cebola e o alho e salteie durante 3-4 minutos, mexendo regularmente até amolecer.
3. Adicione e misture as especiarias e continue a cozinhar durante mais um minuto.
4. Adicione os ingredientes restantes, mexa bem e encaixe e feche a tampa selando-a.
5. Selecione a função BEANS/CHILLI (feijões/malaguetas) com um tempo de cozedura de 10 minutos.
6. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente durante 5 minutos.
7. Ventile cuidadosamente a unidade para eliminar a pressão restante.
8. Retire a tampa e mexa o conteúdo.
9. Tire os paus de canela para fora e ajuste o tempero.
10. Sirva em taças quentes, salpique com salsa cortada, espalhe um pouco de iogurte natural e acompanhe com cuscuz aromático.

---

## **Frango inteiro assado** 4 doses

Tempo necessário para saltear/selar – 6 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 30 minutos

- 1 frango inteiro, com 1,3 -1,6 kg
  - 1 colher de sopa de paprica
  - 1 colher de sopa de tomilho seco
  - sal e pimenta
  - 1 colher de sopa de óleo vegetal
  - 4 dentes de alho, descascados
  - 2 colheres de sopa de sumo de limão
  - 250 ml de caldo quente de galinha
  - 1 ramo grande de tomilho fresco
1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltear).
  2. Ajuste o tempo para 6 minutos. Deixe que pré-aqueça.
  3. Coloque a paprica, o tomilho e o tempero numa taça pequena e misture tudo.
  4. Esfregue sobre o exterior do frango.
  5. Adicione o óleo na Crockpot® Express e coloque o frango dentro da panela com o peito voltado para baixo, para alourar.
  6. A meio do tempo de preparação vire ao contrário e continue a alourar.
  7. Adicione o alho, o sumo de limão e o caldo de galinha.
  8. Feche a tampa selando-a e cozinhe na definição POULTRY (carne de aves) durante 30 minutos.
  9. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
  10. Com cuidado, levante o frango para o retirar e coloque numa travessa quente. Tape com papel de alumínio para manter quente.
  11. Para fazer o molho – coe o líquido da cozedura para retirar o alho e o tomilho.
  12. Selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltear), aquecendo o caldo até ferver.
  13. Adicione, mexendo, um pouco de farinha de milho misturada com água, ou polvilhe com algum granulado de caldo para engrossar.
  14. Sirva juntamente com o frango e algumas batatas e vegetais.

---

## **Iogurte natural/iogurte grego 4 doses**

**Para esta receita, é necessário um termômetro digital**

Função de iogurte – 8 - 12 horas

- 1 litro de leite gordo ou leite meio-gordo (o leite gordo torna o iogurte grego mais espesso).
- 1 embalagem de iogurte natural ou em cultura inicial para iogurte grego, ou 2 colheres de sopa de iogurte "inicial", feito com leite gordo e culturas vivas e ativas.

**Sugestão** – se tiver estado a utilizar a sua Crockpot® Express para muitas receitas de sabor apurado, sugerimos que efetue uma limpeza por pressão da sua panela antes de a utilizar. Coloque 500 ml de água na panela interior, adicione uma fatia de limão e selecione a função MANUAL (manual). Acrescente o tempo de 10 minutos e aguarde até que a unidade termine. Passe por água limpa e seque.

1. Verta o leite para a panela interior, selecione a função YOGURT (iogurte) e defina a temperatura para HIGH (alta). Encaixe e feche a tampa selando-a certificando-se de que a válvula de libertação do vapor se encontra na posição aberta.
2. Mexa frequentemente durante o aquecimento. Quando o ciclo de cozedura terminar, verifique se a temperatura alcançou os 82 °C.
3. Encha a pia do lava-loiça com água fria. Com cuidado, retire a panela interior e mantenha-a na água fria para acelerar o processo de arrefecimento. Deixe o leite arrefecer até uma temperatura de 35-40 °C, mexendo frequentemente para acelerar o processo. Se a cultura de iogurte for adicionada demasiado cedo ao leite quente, irá matar a cultura, pelo que o processo de arrefecimento é um passo essencial.
4. Tire uma pequena quantidade do leite frio para uma taça à parte, misture na cultura e depois combine com o resto do leite na panela.
5. Coloque a panela na base de cozedura e prenda a tampa.
6. Certifique-se de que a válvula de libertação da pressão se encontra na posição aberta, selecione a função YOGURT (iogurte) e defina a temperatura para LOW (baixa). Acrescente o tempo de 8-12 horas, dependendo da sua preferência. Quanto mais prolongado for o processo de incubação, mais ácido será o iogurte.
7. Assim que o iogurte tenha atingido o gosto pretendido, retire a panela da base de aquecimento e verta para recipientes de armazenamento adequados para refrigeração.
8. O iogurte pode também ser coado através de um pano de musselina para retirar o excesso de soro. Assim, irá obter uma maior consistência.

**Tenha em atenção que a função YOGURT (iogurte) não funciona sob pressão.**

---

## **Porco desfiado salteado 4 - 6 doses**

Tempo necessário para saltear/selar – 5 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 75 minutos

- 1,5-2 kg de pá de porco, ligeiramente desbastada e cortada a meio (para cozinhar uniformemente)
  - 1 colher de sopa de óleo vegetal
  - 2 embalagens de 340 g do seu molho de churrasco favorito
  - 240 ml de água
1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltear).
  2. Deixe que pré-aqueça.
  3. Adicione o óleo e os pedaços da carne de porco e aloure em todos os lados (poderá ser necessário executar esta operação em 2 parcelas).
  4. Junto o molho das embalagens, adicione a água e mexa bem.
  5. Encaixe e feche a tampa selando-a. Selecione a função MEAT/STEW (carne/estufar) e defina o tempo para 1 hora e 15 minutos.
  6. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 5 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
  7. Retire a carne de porco para uma travessa adequada, desbastando qualquer pedaço de gordura. (Se preferir uma carne desfiada mais tostada, coloque num tabuleiro de cozedura e leve ao forno durante 10 minutos.)
  8. Separe a carne de porco utilizando 2 garfos.
  9. Engrosse o molho de cozedura com um pouco de farinha de milho misturada com água, se necessário, e espalhe um pouco com uma colher sobre a carne de porco desfiada.
  10. Sirva com massa ou batatas, ou sirva em pãezinhos crocantes com salada de repolho e jalapenhos.



---

## **Pudim vulcânico de chocolate e laranja** 6-8 doses

### **Ingredientes**

- 100 g de manteiga derretida, mais um pouco extra para a travessa
- 225 g de farinha com fermento
- 150 g de açúcar em pó
- 75 g de cacau, peneirado
- 5 g de fermento em pó
- Raspa e sumo de 1 laranja
- Sal
- 3 ovos médios
- 150 ml de leite
- 100 g de chocolate de leite com sabor a laranja, cortado.

### **Para o molho:**

- 300 g de açúcar castanho light macio
- 40 g de cacau em pó

### **Método**

1. Unte ligeiramente a panela interior com um pouco de manteiga.
2. Numa taça, misture a farinha, o açúcar em pó, o cacau, o fermento em pó, a raspa de laranja e uma pitada de sal.
3. Bata o sumo da laranja, os ovos, a manteiga derretida e o leite numa taça à parte e depois verta para a taça com os ingredientes secos e mexa até ficar suave. Misture os pedaços de chocolate e depois verta para a taça de preparação.
4. Faça o molho misturando 420 ml de água a ferver com o açúcar castanho e o cacau em pó. Com cuidado, verta o molho sobre a mistura na panela. Tape e cozinhe na definição HIGH (Alta) de cozedura lenta durante 3 horas até que fique firme e tenha crescido. Certifique-se de que a válvula de libertação do vapor se encontra na posição aberta.
5. Sirva quente com natas líquidas ou gelado de baunilha.

---

## **Sopa de cebola francesa** 4 doses

**Esta sopa obtém a sua linda cor acastanhada graças às cebolas que são previamente salteadas. Embora seja necessário algum tempo para a fazer, verá que vale bem pena.**

Tempo necessário para saltear/selar – 20 minutos

Tempo de cozedura a pressão – 10 minutos

- 4 cebolas brancas grandes, uniformemente fatiadas
- 50 g de manteiga
- 1,2 litros de caldo de legumes
- 1 mão cheia de folhas frescas de salva
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta

Para servir – 4 fatias grossas de pão francês, 4 fatias de queijo Gruyère, ramos de tomilho fresco

1. Retire a tampa da sua Crockpot® Express e selecione a função BROWN/SAUTÉ (selar/saltear).
2. Ajuste o tempo para 20 minutos. Deixe que pré-aqueça.
3. Adicione a manteiga, as cebolas e salteie, mexendo regularmente até que as cebolas fiquem uniformemente alouradas e amolecidas.
4. Adicione os ingredientes restantes, mexa e tape com a tampa. Feche a tampa selando-a e cozinhe no programa SOUP (sopa) durante 10 minutos.
5. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
6. Sirva em tigelas de sopa à prova de forno, cubra com uma fatia de pão francês e queijo, grelhe até dourar e derreter.
7. Decore com os ramos de tomilho e sirva imediatamente.

---

## **Papas de aveia** 2 doses

Tempo de cozedura a pressão – 8 minutos

- 130 g flocos de aveia Jumbo ou integral
  - 800 ml de leite à sua escolha
  - Pitada de sal
1. Coloque os 3 ingredientes na taça interior e mexa para combinar.
  2. Encaixe e feche a tampa, coloque a válvula de libertação da pressão na posição fechada e selecione a função MANUAL.
  3. Acrescente o tempo de 8 minutos e deixe cozinhar.
  4. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, ventile cuidadosamente a unidade e retire a tampa.
  5. Sirva em taças quentes.
  6. Sirva com uma seleção de frutos silvestres frescos, nozes cortadas, frutos secos e/ou mel.

---

## **Cheesecake de limão** 6 doses

**Para esta receita, é necessária uma forma de bolo de base amovível de 18 cm, com a base forrada a papel vegetal.**

Tempo de cozedura a pressão – 25 minutos

- 30 g de manteiga, derretida
- 225 g de bolachas amanteigadas, esmagadas
- 500 g de queijo gordo mole
- 100 g de açúcar em pó
- 60 ml de natas azedas
- 1 limão, raspa e sumo
- 2 ovos grandes

Para servir – 4 colheres de sopa de curd de limão, folhas de tomilho-limão, um pouco de açúcar em pó.

1. Prepare uma tira de papel de alumínio com aproximadamente 45 cm de comprimento e dobre esta tira duas vezes ao comprido; isto irá criar uma funda que permitirá retirar facilmente a forma do cheesecake quente da Crockpot® Express.
2. Numa taça adequada, combine a manteiga derretida com as bolachas esmagadas e misture tudo.
3. Pressione bem e uniformemente as bolachas esmagadas na base da forma e deixe no frigorífico enquanto prepara o recheio.
4. Numa taça de mistura grande, coloque o queijo mole e o açúcar e misture até ficar suave. Adicione as natas azedas, a raspa e o sumo de limão, misturando bem.
5. Parta os 2 ovos para uma caneca e bata bem com um garfo.
6. Misture delicadamente os ovos com o recheio só até formar uma mistura, mas não misture demasiado.
7. Verta o recheio para a base do cheesecake.
8. Adicione aproximadamente 250 ml de água à taça interior.
9. Encaixe a grelha na taça e coloque a tira de papel de alumínio sobre a grelha e nas partes laterais da taça. Certifique-se de que a tira de papel de alumínio não está em presa na parte de fixação da tampa.
10. Com cuidado, coloque o cheesecake na grelha, aperte e feche a tampa selando-a. Selecione a função de DESSERT (sobremesa) e defina o tempo para 25 minutos.
11. Assim que a unidade tiver terminado a cozedura, permita que a pressão seja libertada naturalmente da unidade durante 10 minutos. Liberte cuidadosamente qualquer pressão restante no interior antes de abrir a unidade.
12. Com cuidado, retire o cheesecake cozido da unidade utilizando a funda de papel de alumínio para o levantar e retirar da forma.
13. Coloque numa rede para arrefecer.
14. Quando tiver arrefecido completamente, retire da forma, retire o papel da base e deixe no frigorífico durante 2-3 horas.
15. Antes de servir, espalhe 3-4 colheres de sopa de curd de limão numa taça pequena e misture bem até ficar suave.
16. Espalhe por cima do cheesecake, além de tomilho-limão e um pouco de açúcar em pó.

# NEDERLANDS RECIPES

## **BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE:**

Draag een overwant en open het ventiel geleidelijk met gebruik van een keukengerei om de druk in het apparaat af te voeren. Pas op voor de hete stoom die ontsnapt.

Dompel de behuizing met het verwarmingselement, het stroomsnoer en de stekker NOOIT onder in water of een andere vloeistof.

---

### **Pakketjes van gestoomde zeebaarsfilet** Voor 2 pakketjes

Snelkoken: 6 minuten

- 2 zeebaarsfilets zonder vel
  - 2 kleine aardappels, in zeer dunne plakken gesneden
  - 1 kleine venkelknol, in dunne plakken gesneden
  - Extra vierge olijfolie
  - Peper en zout
  - Klein handje verse peterselie
  - 2 schijfjes citroen
1. Meet een stuk vetvrij bak- of perkamentpapier over de bovenkant van het stoommandje en laat 3 cm extra papier over alle randen vrij; vouw het papier zodat dit in het mandje past, zodat u de vorm heeft om een pakketje te maken.
  2. Druppel iets olijfolie over de bodem van het pakketje. Leg nu een enkele laag van de gesneden aardappels op de olie, druppel hier nog iets olijfolie over en voeg peper en zout toe. Leg hier de vis op, een dunne laag venkel, nog wat olijfolie en peper en zout. Maak af met de verse peterselie en een schijfje citroen.
  3. Maak het pakketje dicht langs de vouwen.
  4. Wikkel het pakje nu stevig in een stuk folie.
  5. Herhaal de procedure met het tweede pakketje.
  6. Giet 300 ml water in de kookschaal van de Crockpot® Express.
  7. Plaats het stoommandje en leg de pakjes hierop, met iets vrije ruimte tussen de pakjes.
  8. Plaats en sluit het deksel en kies de STEAM (stoomfunctie).
  9. Stel de tijd in op 6 minuten.
  10. Laat na het koken voorzichtig de druk ontsnappen volgens de aanbevolen richtlijnen. Laat het apparaat 5 minuten staan voordat u het opent.
  11. Verwijder elke pakketje en leg het op een verwarmd bord, verwijder de folie en serveer de vis in het pakketje.

---

## Cassoulet met lamsschenkel Voor 2 personen

Sauteren/aanbraden: 15 minuten

Snelkoken: 45 minuten

- 50 gram bloem, op smaak gemaakt met peper en zout
  - 2 lamsschenkels van ongeveer 400-500 gram
  - 2 eetlepels plantaardige olie
  - 2 Toulouse- of gekruide worstjes
  - 1 grote ui, in dunne plakken gesneden
  - 50 gram gerookte bacon, in blokjes gesneden
  - 2 teentje knoflook, fijngehakt
  - 1 groot laurierblad
  - 2 eetlepels zongedroogde tomatenpasta
  - 125 ml droge witte wijn
  - 125 ml kippen- of lamsbouillon
  - 1 blikje haricots verts, gespoeld en uitgelekt
  - 1 flinke tak verse tijm
1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren). Laat het apparaat voorverwarmen.
  2. Neem een geschikte kom voor het bloemmengsel en bestuif de lamsschenkels nu goed met de bloem.
  3. Voeg de olie en lamsschenkels toe aan de Crockpot® Express en laat de schenkels in 6-7 minuten aan alle kanten goed bruinen. Als er genoeg ruimte is in de pan kunt u de worstjes hieraan toevoegen en met de lamsschenkels mee laten bruinen. Als er niet genoeg ruimte is, doet u dit nadat u de lamsschenkels uit de pan heeft verwijderd.
  4. Leg de gebruikte lamsschenkels opzij en voeg de resterende olie toe aan de kookschaal.
  5. Sauteer de ui, bacon en knoflook enkele minuten tot het mengsel net bruin wordt.
  6. Voeg de overige ingrediënten toe en roer alles goed door.
  7. Snijd de gebruikte worstjes in grove stukken en leg ze in de saus, samen met de lamsschenkels.
  8. Sluit het deksel.
  9. Kies de functie MEAT/STEW (Vlees/Stoofschotels) en stel de tijd in op 45 minuten.
  10. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
  11. Serveer het gerecht op warme borden met knapperig brood of met romige aardappelpuree en sperziebonen.

---

## Kleverige spareribs Voor 4 personen

Sauteren/aanbraden: 15 minuten

Snelkoken: 15 minuten

- 1,5 kg spareribs (varken)
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 3 eetlepels donkere sojasaus
- 2 eetlepels zoete chilisaus
- 1 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 chilipeper, fijngesneden
- 1 duimstukje gember, fijngesneden
- 3 eetlepels tomatenketchup
- 2 eetlepels Worcestershiresaus
- 2 eetlepels honing
- 1 bosje bosuitjes, dun in de lengte gesneden

Serveren met geroosterd sesamzaad, de gesneden bosuitjes en fijngesneden koriander.

1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren).
2. Stel de tijd in op 15 minuten. Laat het apparaat voorverwarmen.
3. Voeg 1 eetlepel plantaardige olie toe en begin de ribben te bruinen. U moet de ribben in porties verdelen, dus voeg bij elke portie indien nodig meer olie toe.
4. Meng de overige ingrediënten in een kleine kom.
5. Wanneer alle ribben zijn gebruind, neemt u de kookschaal af met wat keukenpapier om de overmatige olie te verwijderen.
6. Leg de ribben weer in de schaal en giet hier de saus overheen. Roer de saus goed door de ribben.
7. Plaats en sluit het deksel. Kies de functie MEAT/STEW (Vlees/Stoofschotels) en stel de tijd in op 15 minuten.
8. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
9. Leg de ribben op een voorverwarmede serveerschaal. Kies de functie Bruinen/Sauteren en laat de saus nu doorkoken om het iets in te dikken.
10. Garneren met de bovengenoemde serveersuggesties.

---

## Thaise groene curry Voor 2-3 personen

**Bij dit recept is een keukenmachine nodig om de currypasta te maken; de currypasta is tevens verkrijgbaar bij de meeste grotere supermarkten.**

Sauteren/aanbraden: 5 minuten

Snelkoken: 5 minuten

- 600 gram kippendijen, zonder vel en zonder bot, in dunne lange plakken gesneden
- 3 sjalotten, gepeld
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 1 groene chilipeper
- 1 duimstukje gember, geschild
- geraspte schil en sap van 1 limoen
- 1 steeltje citroengras, het houderige uiteinde verwijderd en geschild
- 1 klein bosje Thais basilicum
- 1 eetlepel kokos- of plantaardige olie
- Blik van 400 gram magere kokosmelk
- 3 kaffir limoenblaadjes
- 1 theelepels basterdsuiker
- Vissaus

1. Voeg de sjalotjes, knoflook, chilipeper, gember, geraspte limoenschil en -sap, citroengras en het grootste deel van het Thaise basilicum toe aan de keukenmachine. Blend het mengsel tot een pasta.
2. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren).
3. Stel de tijd in op 5 minuten. Laat het apparaat voorverwarmen.
4. Voeg de olie toe, roer de pasta door de olie en sauteer 1-2 minuten tot het aroma vrijkomt.
5. Roer hier de kip door en braad de kip nu aan gedurende een verdere 2-3 minuten.
6. Giet de kokosmelk in de kookschaal, voeg de limoenblaadjes en suiker toe en roer alles goed door.
7. Sluit het deksel, kies de instelling Gevogelte en stel de tijd in op 15 minuten.
8. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
9. Breng alles op smaak met wat vissaus en laat het gerecht zo nodig iets indikken met een mengsel van water met een weinig maïsmeel.
10. Serveer het gerecht met gestoomde rijst en met de rest van de blaadjes Thaise basilicum erover.

---

## Groentetajine Voor 4 personen

Bruinen/sauteren: 8 minuten

Snelkoken: 10 minuten

- 1 eetlepel plantaardige olie
- 1 middelmatig grote rode ui, in blokjes gesneden
- 2 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ theelepel gemalen kaneel
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen koriander
- 1 rode ui, in blokjes gesneden
- 2 courgettes, in blokjes gesneden
- 1 middelmatig grote aubergine, in blokjes gesneden
- 400 gram gehakte tomaten in blik
- 400 gram kikkererwten in blik, gespoeld en afgegoten.
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 100 gram gedroogde abrikozen, in vieren gesneden
- 1 eetlepel Harissa
- 300 ml warme groentebouillon
- 2 kaneelstokjes

Serveren met couscous, fijngehakte peterselie, natuurlijke yoghurt

1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren). Stel de tijd in op 8 minuten en laat het apparaat voorverwarmen.
2. Voeg olie aan de kookschaal toe en laat hierin de uien en knoflook 3-4 minuten sauteren. Roer regelmatig tot de uien zacht zijn.
3. Roer de kruiden erdoor en laat het mengsel nog een minuut sauteren.
4. Voeg nu de overige ingrediënten toe, roer ze goed door en sluit het deksel.
5. Stel de functie BEANS/CHILI (Bonen/Chili) in met een kooktijd van 10 minuten.
6. Als het gerecht klaar is, laat u de pan 5 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren.
7. Laat eventuele verdere druk voorzichtig ontsnappen.
8. Verwijder het deksel en roer het gerecht goed door.
9. Verwijder de kaneelstokjes en breng het gerecht op smaak met peper en zout.
10. Serveren in warme schaaltes, met wat fijngehakte peterselie en een klein beetje natuurlijke yoghurt erover en met een aromatische couscous erbij.

---

## Hele geroosterde kip Voor 4 personen

Sauteren/aanbraden: 6 minuten

Snelkoken: 30 minuten

- 1 hele kip van 1,3 -1,6 kg
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde tijm
- Peper en zout
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, gepeld
- 2 eetlepels citroensap
- 250 ml warme kippenbouillon
- 1 flinke tak verse tijm

1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren).
2. Stel de tijd in op 6 minuten. Laat het apparaat voorverwarmen.
3. Meng de paprikapoeder, tijm en peper en zout in een kleine kom.
4. Smeer de kip aan de buitenkant goed in met dit mengsel.
5. Voeg olie toe aan de Crockpot® Express en laat de kip hierin bruinen met de borstzijde naar onderen.
6. Draai de kip halverwege om om de andere kant aan te braden.
7. Voeg nu de knoflook, het citroensap en de kippenbouillon toe.
8. Sluit het deksel, kies de instelling POULTRY (gevogelte) en stel de tijd in op 30 minuten.
9. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
10. Leg de kip op een verwarmde schaal. Houd de kip warm door deze losjes met folie te bedekken.
11. Voor de jus haalt u de vloeistof door een zeef en verwijdert u de knoflook en tijm.
12. Kies de instelling BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren) en verwarm de bouillon tot het kookpunt.
13. Meng een kleine hoeveelheid maïsmeel in water en roer dit door de vloeistof of gebruik wat juskorrels om de jus te laten indikken.
14. Serveer dit bij de kip, met groente en aardappels.

---

## Natuurlijke yoghurt/Griekse yoghurt Voor 4 personen

Voor dit recept heeft u een digitale thermometer nodig

Yoghurt-functie: 8-12 uur

- 1 liter volle of halfvolle melk (met volle melk maakt u dikkere, Griekse-stijl yoghurt).
- 1 zakje gekochte natuurlijke of Griekse yoghurtcultuur of 2 eetlepels 'starter yoghurt', gemaakt van volle melk en levende actieve culturen.

**Tip** – als u uw Crockpot® Express voor veel hartige recepten heeft gebruikt, is het misschien een goed idee om het apparaat onder druk te reinigen voordat u verdergaat. Giet 500 ml water in de kookschaal, voeg een schijfje citroen toe en stel de handmatige functie in. Stel de tijd in op 10 minuten en wacht tot het apparaat helemaal klaar is. Spoel de kookschaal om en droog hem dan af.

1. Giet de melk in de kookschaal, kies de functie YOGURT en zet de temperatuur op HIGH (Hoog). Plaats en sluit het deksel en zorg dat het stoomventiel in de geopende stand staat.
2. Klop de melk regelmatig tijdens het opwarmen. Wanneer het kookproces is beëindigd, controleert u of de temperatuur van de melk 82 °C is.
3. Vul de gootsteen met koud water. Zet de kookschaal nu voorzichtig in het koude water. Dit versnelt het afkoelingsproces. De melk moet afkoelen tot 35-40 °C; door regelmatig te kloppen koelt de melk sneller af. De yoghurtcultuur gaat dood wanneer deze te vroeg aan de warme melk wordt toegevoegd, dus het afkoelen is een belangrijke stap.
4. Lepel een kleine hoeveelheid van de gekoelde melk in een aparte kom, klop de cultuur erdoor en combineer dit dan met de rest van de melk in de schaal.
5. Zet de schaal weer in het apparaat en sluit het deksel.
6. Zorg dat het drukventiel in de geopende stand staat, kiest de functie YOGURT en stel de temperatuur in op LOW (Laag). Stel de tijd in op 8-12 uur, afhankelijk van uw smaak. Hoe langer de incubatieperiode, hoe zuurder de yoghurt zal zijn.
7. Wanneer uw yoghurt de gewenste smaak heeft bereikt, neemt u de schaal uit het apparaat en giet u de inhoud in geschikte bewaarpotten voor de koelkast.
8. Yoghurt kan ook door neteldoek worden gezeefd om de overmaat aan wei te verwijderen. Hierdoor wordt de yoghurt dikker.

**De functie YOGURT werkt niet onder druk.**

---

## Cheats Pulled Pork Voor 4-6 personen

Sauteren/aanbraden: 5 minuten

Snelkoken: 75 minuten

- 1,5-2 kg varkensschouder, iets vet verwijderd en doormidden gesneden (zo wordt het vlees gelijkmatig gaar)
  - 1 eetlepel plantaardige olie
  - 2 flessen van 340 g van uw favoriete BBQ-saus
  - 240 ml water
1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren).
  2. Laat het apparaat voorverwarmen.
  3. Voeg de olie toe en bruin het varkensvlees aan alle zijden (u moet het vlees hiervoor wellicht in porties verdelen).
  4. Giet de saus uit de flessen in de schaal, voeg hier het water bij en roer het mengsel goed door.
  5. Plaats en sluit het deksel. Kies de functie MEAT/STEW (Vlees/Stoofschotel) en stel de tijd in op 1 uur en 15 minuten.
  6. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 5 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
  7. Leg het vlees op een geschikte serveerschaal en verwijder het vet.
  8. (Als u het vlees wat knapperiger wilt, legt u het 10 minuten op een hete oven.)
  9. Trek het vlees uit elkaar met twee vorken.
  10. Dik de kooksaus indien nodig in met een mengsel van water met een beetje maïsmeel en giet de saus over het vlees.
  11. Serveren met pasta of aardappels, of op knapperige bolletjes met coleslaw en jalapeño's.

---

## Chocolade en sinaasappel-dessert Voor 6-8 personen

### Ingrediënten

- 100 gram boter, gesmolten, en een extra stukje voor de schaal
- 225 gram zelfrijzend bakmeel
- 150 gram fijne kristalsuiker
- 75 gram cacaopoeder, gezeefd
- 5 gram bakpoeder
- Geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
- Zout
- 3 middelmatig grote eieren
- 150 ml melk
- 100 gram melkchocolade met sinaasappelsmaak, in stukjes gehakt

### Voor de saus:

- 300 gram lichtbruine basterdsuiker
- 40 gram cacaopoeder

### Bereiding

1. Vet de binnenkant van de kookschaal in met een beetje boter.
2. Meng in een kom het bakmeel, de fijne kristalsuiker, cacaopoeder, bakpoeder, geraspte sinaasappelschil en een snufje zout.
3. Klop in een aparte kom met een garde het sinaasappelsap, de eieren, gesmolten boter en melk tot een egaal mengsel. Voeg dit aan de droge ingrediënten toe en roer alles goed door tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg hier de stukken chocolade aan toe en giet het mengsel in de kookschaal.
4. Maak de saus door 420 ml kokend water, de bruine suiker en de cacaopoeder te mengen. Giet de saus voorzichtig over het mengsel in de kookschaal. Sluit het deksel en kook het mengsel met de slowcooker gedurende 3 uur op de stand HIGH (Hoog) tot het nagerecht stevig en gerezen is. Zorg dat het stoomventiel in de geopende stand staat.
5. Warm serveren met schenkroom of vanille roomijs.

---

## Franse uiensoep Voor 4 personen

**Om de diepe, bruine kleur van uiensoep te bereiken moeten de uiten van tevoren worden gesauteerd. Dit kost even wat tijd, maar het is de moeite waard om dit goed te doen.**

Sauteren/aanbraden: 20 minuten

Snelkoken: 10 minuten

- 4 grote, witte uien, gelijkmatig gesneden
- 50 g boter
- 1,2 liter groentebouillon
- 1 handje verse salieblaadjes
- 2 laurierbladeren
- Peper en zout

Serveren met 4 dikke sneetjes stokbrood, 4 plakken Gruyère, verse takjes tijm

1. Neem het deksel van de Crockpot® Express en kies de functie BROWN/SAUTÉ (Bruinen/Sauteren).
2. Stel de tijd in op 20 minuten. Laat het apparaat voorverwarmen.
3. Voeg de boter toe en sauteer de uien. Roer regelmatig totdat alle uien gelijkmatig gebruid en zacht zijn.
4. Voeg de overige ingrediënten toe, roer alles goed door en plaats het deksel. Sluit het deksel, kies de functie SOUP (soep) en stel de tijd in op 10 minuten.
5. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
6. Verdeel de soep over ovenvaste soepkommen, leg er een sneetje stokbrood en plakje kaas op en rooster dit goudbruin onder de grill.
7. Gameren met de takjes tijm en onmiddellijk serveren.



---

## **Pap** Voor 2 personen

Snelkoken: 8 minuten

- 130 gram Jumbo of havervlokken
  - 800 ml melk naar keuze
  - Een mespuntje zout
1. Doe de drie ingrediënten in de kookschaal en roer alles goed door.
  2. Plaats en sluit het deksel, zet het drukventiel in de gesloten stand en kies de handmatige functie MANUALH.
  3. Stel de tijd in op 8 minuten en wacht tot de kookcyclus is voltooid.
  4. Laat dan eerst de stoom afvoeren voordat u het deksel verwijdert.
  5. Giet de pap in verwarmde kommen.
  6. Serveren met verse bessen, gehakte nootjes, gedroogd fruit en/of honing.

---

## **Cheesecake met citroen** Voor 6 personen

**Voor dit recept heeft u een springvorm van 18 cm nodig waarvan de bodem is bekleed met bakpapier.**

Snelkoken: 25 minuten

- 30 gram gesmolten boter
- 225 gram shortbreads (of zandkoekjes), fijngemaakt tot korrels
- 500 gram volle roomkaas
- 100 gram fijne kristalsuiker
- 60 ml zure room
- Geraspte schil en sap van 1 citroen
- 2 grote eieren

Serveren met 4 eetlepels lemon curd, citroentijmblaadjes, iets poedersuiker.

1. Maak een strook aluminiumfolie van 45 cm lengte dat twee keer in de lengte is omgevouwen. Hiermee kunt u de warme bakvorm met de cheesecake makkelijk uit de Crockpot® Express tillen.
2. Meng de gesmolten boter en koekjeskrumels in een aparte kom goed door.
3. Druk de krumels in een egale laag over de bodem van de bakvorm en zet deze in de koelkast terwijl u de rest bereidt.
4. Doe de roomkaas en suiker in een grote mengkom en klop dit tot een egaal mengsel. Voeg de zure room, geraspte citroenschil en het citroensap toe en meng alles goed door.
5. Klop in een apart kommetje de 2 eieren goed los met een vork.
6. Meng de eieren nu met de vulling tot het geheel net gemengd is; niet te sterk mixen.
7. Giet de vulling nu over de bodem van koekjeskrumels.
8. Giet ongeveer 250 ml water in de kookschaal.
9. Zet de standaard in de schaal en leg de strook aluminium folie over de standaard en naar boven langs de zijanten van de schaal. De strook mag de sluiting van het deksel niet raken.
10. Zet de cheesecake nu voorzichtig op de standaard, maak het deksel vast en sluit dit. Kies de functie DESSERT (nagerechten) en stel de tijd in op 25 minuten.
11. Als het apparaat klaar is, laat u het gedurende 10 minuten staan om de druk op natuurlijke wijze af te voeren. Voer de overige druk voorzichtig af voordat u het deksel opent.
12. Til de bakvorm nu voorzichtig van de standaard met gebruik van de strook aluminium folie.
13. Zet de bakvorm op een metalen onderzetter om af te koelen.
14. Eenmaal afgekoeld neemt u de cheesecake uit de bakvorm, verwijdert u het papier van de bodem en zet u de cake 2-3 uur in de koelkast.
15. Giet 3-4 lepels lemon curd in een kleine kom en roer de curd goed door om deze te verzachten.
16. Giet dit met een lepel over de cheesecake en voeg hier wat citroentijmblaadjes en een weinig poedersuiker aan toe.

# SVENSKA RECEPT

## VIKTIGT SÄKERHETSMEDELANDE:

När du släpper på trycket i enheten ska du se till att använda en grytvante och ett köksredskap för att gradvis öppna ventilen och släppa på trycket. Se upp för het ånga som kan släppas ut.

Sänk ALDRIG ned uppvärmningsbasen, strömsladden eller kontakten i vatten eller någon annan vätska.

---

## Ångkokt abborre i paket 2 paket

Tryckkokningstid 6 minuter

- 2 skinnfria filéer av abborre
  - 2 små potatisar i tunna skivor
  - 1 liten fänkål i tunna skivor
  - Extra jungfruolivolja
  - Salt och peppar
  - En nypa färsk persilja
  - 2 skivor citron
1. Mät bakplåtspapper upp över ånggallret med 3 cm extra runt om. Placera pappret på gallret och vik upp kanterna så att du får ett paket.
  2. Ringla olivolja i botten av paketet. Lägg ett enkelt lager med skivad potatis på oljan. Ringla över olivolja och krydda. Lägg på fisken och ett tunt lager fänkål. Avsluta med att ringla över olivolja och krydda. Toppa med färsk persilja och en skiva citron.
  3. Vik över kanterna och forma till ett paket.
  4. Linda paketet i folie.
  5. Gör likadant med det andra paketet.
  6. Häll 300 ml vatten i botten av Crockpot® Express-grytan.
  7. Placera ånggallret i skålen och lägga sedan på paketen. Lämna lite plats mellan paketen.
  8. Lägg på locket, stäng det och välj STEAM-funktionen.
  9. Ställ in 6 minuter.
  10. När enheten är klar släpper du försiktigt på trycket enligt de rekommenderade anvisningarna. Låt enheten vila i 5 minuter innan du öppnar locket.
  11. Placera paketen på uppvärmda tallrikar, ta bort folien och servera fisken i paketet.

---

## Cassoulet med lammlägg 2 portioner

Bryningstid 15 min

Tryckkokningstid 45 min

- 50 g mjöl, salt och peppar
  - 2 lammlägg på ca 400–500 g
  - 2 msk vegetabilisk olja
  - 2 örtekryddade korvar
  - 1 stor lök i tunna skivor
  - 50 g rökt bacon i tärningar
  - 2 vitlöksklyftor, finhackade
  - 1 stort lagerblad
  - 2 msk soltorkad tomatpuré
  - 125 ml torrt vitt vin
  - 125 ml kyckling- eller lammfond
  - 1 burk vita bönor, sköljda och avrunna
  - 1 stor kvist färsk timjan
1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Låt den värmas upp.
  2. Häll mjöl och kryddor i en lämplig skål och massera lammläggen med blandningen.
  3. Ringla olja i Crockpot® Express, lägg i läggen och bryn på alla sidor. Det tar ungefär 6–7 minuter att få fin färg. Om det finns plats kan du lägga i korvarna och låta dem få färg bredvid lammet. Annars tar du först upp lammet innan du lägger i korvarna.
  4. Ställ lammet åt sidan och häll i resten av oljan i grytan.
  5. Stek lök, bacon och vitlök i några minuter tills de börjar få färg.
  6. Lägg i övriga ingredienser och rör om väl så att allt blandas.
  7. Skär korvarna i bitar och lägg ner dem i såsen tillsammans med lammet.
  8. Sätt fast locket.
  9. Välj MEAT/STEW-funktionen och ställ in 45 minuter.
  10. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuell kvarvarande tryck innan du öppnar.
  11. Servera på varma tallrikar med frasigt bröd eller potatismos och gröna bönor.

---

## Sticky spareribs 4 portioner

Bryningstid 15 minuter

Tryckkokningstid 15 minuter

- 1,5 kg revbensspjäll
- 2 msk vegetabilisk olja
- 3 msk soja
- 2 msk sweet chilisås
- 1 msk mörkt farinsocker
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd chili, finhackad
- 1 fingerstor bit ingefära, finhackad
- 3 msk tomatketchup
- 2 msk Worcestershiresås
- 2 msk honung
- 1 knippe vårlök, strimlad

Servera med rostade sesamfrön, hackad vårlök och koriander.

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 15 minuter. Låt den värmas upp.
3. Häll i 1 msk vegetabilisk olja och bryn revbenen. Tillsätt mer olja om du behöver bryna revbenen i omgångar.
4. Blanda övriga ingredienser i en liten skål.
5. När alla revbenen har fått fin färg torkar du av innerskålen med hushållspapper för att få bort överflödiga olja.
6. Lägg tillbaka revbenen tillsammans med såsen och rör om väl.
7. Sätt på locket och försegla det. Välj MEAT/STEW-funktionen och ställ in 15 minuter.
8. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
9. Ta försiktigt ur revbenen och lägg dem i en varm serveringsskål. Välj BROWN/SAUTÉ-funktionen och reducera såsen lätt, så att den tjocknar.
10. Garnera med serveringsförslagen ovan.

---

## Thai green curry 2–3 portioner

**Du behöver en matberedare för att göra currypastan. Du kan även köpa färdig currypasta i affären.**

Bryningstid 5 minuter

Tryckkokningstid 5 minuter

- 600 g kycklinglårfile utan skinn, strimlad
- 3 schalottenlökar, skalade
- 2 vitlöksklyftor, skalade och krossade
- 1 grön chili
- 1 fingerstor bit ingefära, skalad
- 1 lime, skal och saft
- 1 citrongräs, utan den träiga delen
- 1 litet knippe thaibasilika
- 1 msk kokosolja eller vegetabilisk olja
- 400 g kokosmjölk light
- 3 Kaffir limeblad
- 1 tsf farinsocker
- Fisksås

1. Lägg schalottenlök, vitlök, chili, ingefära, limeskal och juice, citrongräs och nästan all thaibasilika i en matberedare. Mixa till en pasta.
2. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
3. Ställ in 5 minuter. Låt den värmas upp.
4. Häll i olja, blanda ner pastan och stek i 2–3 minuter tills det börjar dofta gott.
5. Rör i kycklingen och stek i ytterligare 2–3 minuter.
6. Häll i kokosmjölk, lägg i limeblad och socker och rör om ordentligt.
7. Försegla locket och tillaga på POULTRY-funktionen i 15 minuter.
8. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
9. Krydda med fisksås efter smak och red av med maizena och vatten vid behov.
10. Servera med ångkokt ris och garnera med resten av thaibasilikan.

---

## Grönsakstagine 4 portioner

Bryningstid 8 min

Tryckkokningstid 10 minuter

- 1 msk vegetabilisk olja
- 1 medelstor rödlök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 0,5 tsk malen kanel
- 0,5 tsk malen spiskummin
- 0,5 tsk malen ingefära
- 1 röd paprika, hackad
- 2 zucchini, tärnade
- 1 medelstor aubergine, tärnad
- 400 g krossade tomater
- 400 g kikärter, sköljda
- 2 msk tomatpuré
- 100 g torkade aprikoser, delade
- 1 msk harissa
- 300 ml varm grönsaksbuljong
- 2 kanelstänger

Servera med couscous, hackad persilja och naturell yoghurt.

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Ställ in på 8 minuter och låt den värmas upp.
2. Häll olja i den inre grytan, lägg i lök och vitlök och bryn i 3–4 minuter. Rör om med jämna mellanrum tills löken är mjuk.
3. Rör i kryddorna och låt koka i ytterligare en minut.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om ordentligt och sätt sedan på locket och försegla det.
5. Välj BEANS/CHILI-funktionen och ställ in 10 minuter.
6. Låt grytan vila och naturligt släppa på trycket i 5 minuter efter tillagningen.
7. Lufta försiktigt för att avlägsna eventuellt kvarvarande tryck.
8. Ta bort locket och rör om innehållet.
9. Plocka ur kanelstängerna och krydda mer vid behov.
10. Servera i varma skålar med hackad persilja, en klick naturell yoghurt och couscous.

---

## Helstekt kyckling 4 portioner

Bryningstid 6 minuter

Tryckkokningstid 30 minuter

- 1 hel kyckling, 1,3–1,6kg
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk torkad timjan
- Salt och peppar
- 1 msk vegetabilisk olja
- 4 vitlöksklyftor, skalade och krossade
- 2 msk citronsaft
- 250 ml varm kycklingbuljong
- 1 stor kvist färsk timjan

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 6 minuter. Låt den värmas upp.
3. Lägg paprika, timjan och kryddor i en liten skål och blanda.
4. Massera in blandningen på utsidan av kycklingen.
5. Häll olja i din Crockpot® Express och lägg i kycklingen med bröstet nedåt.
6. Vänd kycklingen efter halva tiden och bryn andra sidan.
7. Tillsätt vitlök, citronsaft och kycklingfond.
8. Försegla locket och tillaga kycklingen på POULTRY-funktionen i 30 minuter.
9. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
10. Lyft försiktigt upp kycklingen och lägg den på en varm tallrik. Täck den med folie för att hålla den varm.
11. Sila spadet till såsen för att få bort vitlök och timjan.
12. Välj BROWN/SAUTÉ-funktionen och låt buljongen koka upp.
13. Rör i maizena blandat med vatten eller redning (eller smula i "gravy granules") och låt såsen tjockna.
14. Servera tillsammans med kyckling, potatis och grönsaker.

---

## Naturell yoghurt/grekisk yoghurt 4 portioner

### Du behöver en digital termometer för det här receptet

Yoghurtfunktionen 8–12 timmar

- 1 liter standardmjölk eller lättmjölk (standardmjölk ger en tjockare yoghurt i still med grekisk yoghurt).
- 1 påse yoghurtkultur (naturell eller grekisk) eller 2 msk "startyoghurt" från standardmjölk och levande yoghurtkultur.

**Tips!** Om du har använt din Crockpot® Express till kryddiga maträtter behöver du kanske tryckrengöra grytan innan användning. Häll i 500 ml vatten i den inre grytan och lägg i en citronskiva. Välj den manuella funktionen. Ställ in 10 minuter och låt grytan stå under den tiden. Skölj med rent vatten och torka.

1. Häll in mjölken i den inre grytan, välj YOGHURT-funktionen och ställ in temperaturen på HIGH (HÖG). Sätt på och försegla locket. Kontrollera att ångventilen är öppen.
2. Vispa kontinuerligt under uppvärmningen. Kontrollera att temperaturen har uppnått 82 °C när tillagningstiden är slut.
3. Fyll din diskho med kallt vatten. Ta försiktigt bort den inre krukans och låt stå i kallt vatten. Det påskyndar kylningsprocessen. Mjölken måste svalna till 35-40 °C. Det går snabbare om du vispar med jämna mellanrum. Yoghurtkulturen dör om den läggs i för tidigt i den varma mjölken. Därför är nedkylningen ett viktigt steg.
4. Häll upp en liten mängd av den svala mjölken i en skål och blanda i kulturen. Häll sedan i blandningen i mjölken i grytan.
5. Ställ tillbaka grytan i basen och försegla locket.
6. Kontrollera att tryckventilen är öppen, välj YOGHURT-funktionen och ställ in temperaturen på LOW (LÅG). Ställ in 8–12 timmar efter smak. Ju längre tid, desto syrligare yoghurt.
7. När yoghurten är färdig tar du bort grytan och häller över yoghurten i lämplig behållare. Förvara den i kylan.
8. Yoghurten kan även silas igenom en duk för att ta bort överflödigt vassle. Detta ger en tjockare konsistens.

**OBS! Yoghurtfunktionen fungerar inte under tryck.**

---

## Snabb Pulled Pork 4–6 portioner

Bryningstid 5 minuter

Tryckkokningstid 75 minuter

- 1,5-2kg fläskbrog, lätt putsad och delad på mitten (för jämn tillagning)
  - 1 msk vegetabilisk olja
  - 2 flaskor valfri BBQ-sås (340 g styck)
  - 240 ml vatten
1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
  2. Låt den värmas upp.
  3. Häll i olja, lägg i köttet och bryn runt om (du kan behöva göra detta i omgångar).
  4. Häll i sås och vatten och rör om.
  5. Sätt på locket och försegla det. Välj MEAT/STEW-funktionen och ställ in 1 timme och 15 minuter.
  6. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 5 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
  7. Lägg över köttet i en lämplig skål och plocka bort feta bitar.  
(Om du vill ha krispigare kött kan du lägga köttet på en plåt och låta det stå i ugnen i 10 minuter).
  8. Dra isär köttet med 2 gafflar.
  9. Red av den såsen med maizena och vatten vid behov. Häll sedan över lite sås på köttet.
  10. Servera med pasta, potatis eller varma bullar med coleslaw och jalapeños.

---

## Chokladfondant med apelsin 6–8 portioner

### Ingredienser

- 100 g smält smör, plus lite extra till grytan
- 225 g extra fint mjöl
- 150 g strösocker
- 75 g kakao, siktad
- 5 g bakpulver
- 1 lime, skal och saft
- Salt
- 3 medelstora ägg
- 1,5 dl mjölk
- 100 g hackad choklad med apelsinsmak.

### Till såsen:

- 300 g ljust farinsocker
- 40 g kakao

### Gör så här

1. Smörj den inre grytan med lite smör
2. Blanda mjöl, strösocker, kakao, bakpulver, rivet apelsinskal och en nypa salt i en skål.
3. Vispa ihop apelsinjuice, ägg, smält smör och mjölk i en separat skål. Håll sedan i de torra ingredienserna och blanda till en slät smet. Rör i chokladbitarna och håll sedan smeten i grytan.
4. Blanda 420 ml kokande vatten med farinsocker och kakao till såsen. Håll försiktigt såsen över smeten i grytan. Sätt på locket och tillaga på HIGH i 3 timmar tills den är fast och har rest sig. Kontrollera att ångventilen är öppen.
5. Servera varm med gräddde eller vaniljglass.

---

## Fransk löksoppa 4 portioner

**Soppan får sin fina nöaktiga färg genom att bryna löken innan. Det är väl värt den extra tiden.**

Bryningstid 20 minuter

Tryckkokningstid 10 minuter

- 4 stora gula lökar i jämna skivor
- 50 g smör
- 1,2 liter grönsaksbuljong
- 1 nypa färska salviablåd
- 2 lagerblad
- Salt och peppar

Servera med franskbröd, ost och färsk timjan

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 20 minuter. Låt den värmas upp.
3. Fräs löken i smör och rör om tills den är mjuk och har fått fin brun färg.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om och täck med locket. Förseгла och tillaga på SOUP-funktionen i 10 minuter.
5. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
6. Håll upp soppan i ugnsfasta skålar, lägg på en skiva franskbröd med ost och grilla i ugnen tills osten får färg.
7. Garnera med timjan och servera genast.

---

## Gröt 2 portioner

Tryckkokningstid 8 minuter

- 130 g havregryn
  - 800 ml mjölk
  - En nypa salt
1. Häll i alla ingredienser i den inre grytan och rör om.
  2. Sätt på locket och försegla. Låt tryckventilen vara stängd och välj den MANUAL-manuella funktionen.
  3. Ställ in 8 minuter och låt den tillagas.
  4. Lufta försiktigt enheten när den är klar och ta bort locket.
  5. Lägg upp gröten i varma skålar.
  6. Servera med färsk bär, hackade nötter, torkad frukt och/eller honung.

---

## Citroncheesecake 6 portioner

**Du behöver en springform på 18 cm med bakplåtspapper för det här receptet.**

Tryckkokningstid 25 minuter

- 30 g smält smör
- 225 g krossade kex
- 500 g färskost
- 100 g strösocker
- 60 ml gräddfil
- 1 citron, skal och saft
- 2 stora ägg

Servera med 4 msk lemon curd, citrontimjan och florsocker.

1. Ta en remsa aluminiumfolie (ungefär 45 cm lång) och vik den på längden två gånger. Med den här kan du lyfta ur den varma cheesecakeformen från Crockpot® Express.
2. Blanda smält smör och kaksmulor i en skål.
3. Tryck ut blandningen i botten av en bakform och ställ in i kylan medan du förbereder fyllningen.
4. Vispa ihop färskost och socker i en skål. Tillsätt gräddfil, citronskalet och saft och blanda väl.
5. Knäck 2 ägg i ett glas och vispa ihop dem med en gaffel.
6. Blanda försiktigt ner äggen i fyllningen. Rör inte för länge.
7. Häll fyllningen i bakformen.
8. Häll i ungefär 250 ml vatten i innerskålen.
9. Sätt i trefoten i grytan och lägg folieremsan över den och upp längs med sidorna av grytan. Se till att folieremsan inte sitter vid locket lås.
10. Ställ försiktigt formen på trefoten, sätt på locket och försegla det. Välj DESSERT-funktionen och ställ in 25 minuter.
11. Låt enheten naturligt släppa på trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
12. Lyft försiktigt bort formen från grytan med hjälp av folien.
13. Placera på galler och låt svalna.
14. När den har svalnat helt tar du bort formen, drar bort bakplåtspappret och ställer in den i kylan under 2–3 timmar.
15. Rör 3–4 msk lemon curd slät och mjuk i en skål innan servering.
16. Ringla över cheesecaken tillsammans med lite citrontimjan och pudra över lite florsocker.

# POLSKI PRZEPISY

## WAŻNA INFORMACJA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA:

Podczas obniżania ciśnienia w urządzeniu pamiętaj o założeniu rękawicy kuchennej i korzystaniu ze sprzętu kuchennego, aby stopniowo otworzyć zawór i obniżyć ciśnienie. Uważaj na wydobywającą się parę.

NIE WOLNO zanurzać podstawy grzewczej, przewodu zasilającego ani wtyczki w wodzie ani w żadnej innej cieczy.

### Filet z labraksa gotowany w papierze na parze Porcja na 2 paczuski

Gotowanie pod ciśnieniem: 6 minut

- 2 filety z labraksa bez skóry
  - 2 małe ziemniaki, pokrojone w bardzo cienkie plasterki
  - 1 niewielki fenkuł, cienko posiekany
  - oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
  - sól i pieprz
  - garść świeżej natki pietruszki
  - 2 plasterki cytryny
1. Rozłóż arkusz papieru do pieczenia / pergamin na kratce do gotowania na parze i przytnij go, zostawiając po każdej stronie około 3 cm zapasu, a następnie zagnij papier wzdłuż boków kratki, aby uzyskać paczuszkę.
  2. Spryskaj dno paczuski niewielką ilością oliwy z oliwek. Ułóż na dnie pojedynczą warstwę ziemniaków pokrojonych w talarki, spryskaj je oliwą i przypraw. Ułóż na ziemniakach rybę, cienką warstwę fenkuła, spryskaj je oliwą i przypraw. Posyp świeżą natką pietruszki i przybierz plasterkiem cytryny.
  3. Zawinię papier wzdłuż linii zagięć, aby zamknąć paczuszkę.
  4. Ciasno zawinię paczuszkę w folię.
  5. Powtórz te czynności z drugą paczuszką.
  6. Wlej 300 ml wody do podstawy pojemnika urządzenia Crockpot® Express.
  7. Włóż kratkę i ułóż na niej paczuski, zostawiając między nimi trochę miejsca.
  8. Załóż i szczelnie zamknij pokrywkę, a następnie wybierz funkcję gotowania na parze STEAM.
  9. Ustaw zegar na 6 minut.
  10. Po zakończeniu gotowania ostrożnie obniż ciśnienie w urządzeniu, zgodnie ze wskazówkami. Odczekaj 5 minut przed otwarciem urządzenia.
  11. Wyjmij każdą z paczuszek na podgrzany talerz, odwiń z folii i podawaj rybę w paczuszkach z papieru.

### Cassoulet z udźca jagnięcego Porcja dla 2 osób

Rumienienie/obsmażanie: 15 minut

Gotowanie pod CIŚNIENIEM: 45 MINUT

- 50 g mąki pszennej, doprawionej solą i pieprzem
  - 2 udźce jagnięce, ok. 400–500 g
  - 2 łyżki oleju roślinnego
  - 2 kielbaski tuluskie lub podobne surowe kielbaski
  - 1 duża cebula, pokrojona w cienkie plasterki
  - 50 g wędzonego boczek, pokrojonego w kostkę
  - 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
  - 1 duży liść laurowy
  - 2 łyżki pasty z suszonych pomidorów
  - 125 ml wytrawnego białego wina
  - 125 ml bulionu drobiowego lub jagnięcego
  - 1 puszka wyplukanej i odsączonej fasolki szparagowej
  - 1 duża gałązka świeżego tymianku
1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTE. Poczekaj, aż urządzenie się nagrzej.
  2. Wsyp mąkę i przyprawy do miski i obtocz w nich równomiernie kawałki udźca jagnięcego.
  3. Wlej olej do urządzenia Crockpot® Express i umieść w nim jagnięcinę. Zrumień mięso ze wszystkich stron: może to zająć 6–7 minut, zanim mięso osiągnie pożądany kolor. Jeśli w pojemniku jest wystarczająca ilość miejsca, dodaj kielbaski i zrumień je wraz z jagnięciną; w przeciwnym wypadku należy najpierw wyjąć jagnięcinę.
  4. Wyjmij i odłóż zrumienioną jagnięcinę i wlej do pojemnika pozostały olej.
  5. Podsmażaj cebulę, boczek i czosnek przez kilka minut, aż się lekko zrumienią.
  6. Dodaj pozostałe składniki i dobrze wymieszaj.
  7. Pokrój zrumienione kielbaski na spore kawałki i włóż je do sosu wraz z jagnięciną.
  8. Załóż pokrywkę.
  9. Wybierz funkcję gotowania mięsa / duszenia MEAT/STEAM i ustaw zegar na 45 minut.
  10. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
  11. Podawaj na podgrzanych talerzach ze świeżym, chrupiącym pieczywem lub kremowym puree ziemniaczanym i zieloną fasolką szparagową.



---

## Glazurowane żeberka

Porcja dla 4 osób

Rumienienie/obsmażanie: 15 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 15 minut

- 1,5 kg żeberek wieprzowych
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- 1 łyżka miążskiego ciemnego brązowego cukru
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryczka chili, pokrojona w drobną kostkę
- Kawałek świeżego imbiru wielkości kciuka, pokrojony w drobną kostkę
- 3 łyżki keczupu pomidorowego
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 łyżka miodu
- 1 pęczek szczypiorku, posiekany

Do podania: prażone ziarna sezamu, posiekany szczypiorek, posiekana świeża kolendra

1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTÉ.
2. Ustaw zegar na 15 minut. Poczekaj, aż urządzenie się nagrzej.
3. Wlej 1 łyżkę oleju roślinnego i zacznij obsmażać żeberka. Należy to robić partiami, konieczne więc może być dodanie większej ilości oleju w trakcie smażenia.
4. Wymieszaj pozostałe składniki w małej miseczce.
5. Po zrumienieniu żeberk wytrzyj wewnątrz pojemnika ręcznikami papierowymi, aby usunąć nadmiar oleju.
6. Umieść żeberka i sos z powrotem w pojemniku i dobrze wymieszaj, aby sos dokładnie pokrył mięso.
7. Załóż pokrywkę i szczelnie ją zamknij. Wybierz funkcję gotowania mięsa / duszenia MEAT/STEW i ustaw zegar na 15 minut.
8. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
9. Ostrożnie wyjmij żeberka i wylóż je na podgrzany półmisek. Wybierz funkcję rumienienia/obsmażania, aby zagotować i lekko zredukować sos, który powinien się zagęścić.
10. Przybierz żeberka sezamem, szczypiorkiem i kolendrą, zgodnie z podanymi powyżej wskazówkami dotyczącymi podawania.

---

## Tajskie zielone curry

Porcja dla 2–3 osób

**Ten przepis wymaga użycia robota kuchennego do przygotowania pasty; można również kupić gotową pastę, dostępną w większych sklepach.**

Rumienienie/obsmażanie: 5 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 5 minut

- 600 g udek kurczaka bez skóry, wyluzowanych, pokrojonych w paski
- 3 szalotki, obrane
- 2 ząbki czosnku, obrane
- 1 mała zielona papryczka chili
- 1 kawałek świeżego imbiru wielkości kciuka, obrany
- otarta skórka i sok z 1 limonki
- 1 lodyga trawy cytrynowej, z usuniętą zdrewniałą i zewnętrzną częścią
- 1 mały pęczek tajskiej bazylii
- 1 łyżka oleju kokosowego lub roślinnego
- 1 puszka (400 g) mleka kokosowego
- 3 liście limonki Kaffir
- 1 łyżeczka brązowego cukru
- sos rybny

1. Umieść szalotki, czosnek, chili, imbir, skórkę i sok z limonki, trawę cytrynową i większą część tajskiej bazylii w robocie kuchennym. Zmiksuj składniki na pastę.
2. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTÉ.
3. Ustaw zegar na 5 minut. Poczekaj, aż urządzenie się nagrzej.
4. Wlej olej, a następnie pastę i podsmażaj przez około 1–2 minuty, aż pasta zacznie wydzielać aromat.
5. Dodaj kurczaka, wymieszaj i kontynuuj obsmażanie przez kolejne 2–3 minuty, aż mięso się zamknie.
6. Wlej mleko kokosowe, dodaj liście limonki i cukier, a następnie dobrze wymieszaj.
7. Szczelnie zamknij pokrywkę i gotuj na ustawieniu dla drobiu przez 15 minut.
8. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
9. Przypraw do smaku sosem rybnym i zagęść w razie potrzeby odrobiną mąki kukurydzianej z wodą.
10. Podawaj z ryżem gotowanym na parze, posypane pozostałymi listkami tajskiej bazylii.

---

## Tażin warzywny

Porcja dla 4 osób

Rumienienie/obsmażanie: 8 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 10 minut

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki mielonych ziaren kolendry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 cukinie, pokrojone w kostkę
- 1 średni bakłażan, pokrojony w kostkę
- 400 g pomidorów z puszki, pokrojonych
- 400 g ciecierzycy z puszki, przepłukanej i odsączonej
- 2 łyżki puree pomidorowego
- 100 g suszonych moreli, pokrojonych na ćwiartki
- 1 łyżka harissy
- 300 ml gorącego bulionu warzywnego
- 2 laski cynamonu

Do podania: kuskus, posiekana natka pietruszki, jogurt naturalny

1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTÉ. Ustaw zegar na 8 minut i włącz funkcję nagrzewania.
2. Wlej olej do wewnętrznego pojemnika, dodaj cebulę i czosnek i obsmażaj przez 3–4 minuty, regularnie mieszając, do miękkości.
3. Dodaj przyprawy i kontynuuj obsmażanie przez kolejną minutę.
4. Dodaj pozostałe składniki, dobrze wymieszaj i szczelnie zamknij pokrywkę.
5. Wybierz funkcję gotowania roślin strączkowych / chili BEANS/CHILI, z czasem gotowania wynoszącym 10 minut.
6. Po zakończeniu gotowania odczekaj 5 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób.
7. Ostrożnie otwórz urządzenie, aby uwolnić ewentualne nadmiarowe ciśnienie.
8. Zdejmij pokrywkę i zamieszaj zawartość.
9. Wyjmij laski cynamonu i dopraw potrawę do smaku.
10. Nałóż na ciepłe miseczki, posyp posiekaną natką pietruszki, dodaj odrobinę jogurtu naturalnego i podawaj z aromatycznym kuskusem.

---

## Pieczony kurczak

Porcja dla 4 osób

Rumienienie/obsmażanie: 6 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 30 minut

- 1 kurczak, 1,3–1,6 kg
  - 1 łyżeczka papryki
  - 1 łyżeczka tymianku
  - sól i pieprz
  - 1 łyżka oleju roślinnego
  - 4 ząbki czosnku, obrane
  - 2 łyżki soku z cytryny
  - 250 ml gorącego bulionu drobiowego
  - 1 duża gałązka świeżego tymianku
1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTÉ.
  2. Ustaw zegar na 6 minut. Poczekać, aż urządzenie się nagrzej.
  3. Wymieszaj paprykę, tymianek i przyprawy w małej miseczce.
  4. Natrzyj mieszanką kurczaka z zewnątrz.
  5. Wlej olej do urządzenia Crockpot® Express i włóż kurczaka do pojemnika, piersią ku dołowi, aby go zrumienić.
  6. W połowie obsmażania obróć na drugą stronę i kontynuuj zrumienianie kurczaka.
  7. Dodaj czosnek, sok z cytryny i bulion drobiowy.
  8. Szczelnie zamknij pokrywkę i gotuj na ustawieniu do drobiu przez 30 minut.
  9. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otworzeniem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
  10. Ostrożnie wyjmij kurczaka z pojemnika i połóż na ogrzonym talerzu. Przykryj luźno folią, aby nie wystygł.
  11. Sos do mięsa: przetrzyj płyn z pieczenia przez sitko, aby usunąć czosnek i tymianek.
  12. Wybierz funkcję rumienienia/obsmażania i zagotuj bulion drobiowy.
  13. Dodaj odrobinę mąki kukurydzianej wymieszanej z wodą lub sosu do mięsa w proszku i wymieszaj, aby zagęścić sos.
  14. Podaj kurczaka i sos z ziemniakami i warzywami.

---

## **Jogurt naturalny/grecki** Porcja dla 4 osób

### **Ten przepis wymaga termometru elektronicznego**

Funkcja przygotowywania jogurtu: 8–12 godzin

- 1 litr mleka pełnego lub półtłustego (z tłustego mleka można zrobić gęstszy jogurt w stylu greckim)
- 1 saszetka suchego startera (kultur bakterii) do jogurtu naturalnego lub greckiego lub 2 łyżki zakwasu jogurtowego z mleka pełnego i żywych bakterii.

**Wskazówka:** jeśli urządzenie Crockpot® Express było wcześniej używane do przygotowywania dużych ilości wytrawnych potraw, warto wyczyścić pojemnik urządzenia pod ciśnieniem przed użyciem. Wlej 500 ml wody do wewnętrznego pojemnika, dodaj plasterki cytryny i wybierz funkcję ręcznego sterowania. Ustaw zegar na 10 minut i poczekaj, aż urządzenie zakończy działanie. Wypłucz czystą wodą i wysusz.

1. Wlej mleko do wewnętrznego pojemnika, wybierz funkcję YOGURT (Jogurt) i ustawienie temperatury HIGH (Wysoka). Załóż i szczelnie zamknij pokrywkę, upewniając się, że zawór ujęcia pary jest otwarty.
2. Podczas podgrzewania często i energicznie mieszaj. Po zakończeniu cyklu gotowania sprawdź, czy temperatura osiągnęła 82°C.
3. Napełnij zlew zimną wodą. Ostrożnie wyjmij wewnętrzny pojemnik i umieść go w zimnej wodzie, to przyspieszy proces stygnięcia. Mleko musi ostygnąć do temperatury 35–40°C; często energiczne mieszanie przyspieszy ten proces. Jeśli kultury bakterii jogurtu zostaną dodane zbyt szybko do gorącego mleka, spowoduje to ich śmierć, więc proces studzenia jest bardzo ważny.
4. Wlej niewielką ilość wystudzonego mleka do osobnej miski, wymieszaj z kulturami bakterii jogurtu, a następnie wymieszaj z pozostałym mlekiem w pojemniku.
5. Umieść pojemnik na podstawie grzewczej i zamocuj pokrywkę.
6. Upewnij się, że zawór obniżania ciśnienia jest w otwartej pozycji, wybierz funkcję YOGURT (Jogurt) i ustawienie temperatury LOW (Niska). Ustaw zegar na czas 8–12 godzin, w zależności od preferencji smakowych. Im dłuższy będzie proces inkubacji, tym bardziej kwaśny będzie jogurt.
7. Gdy jogurt osiągnie żądany smak, zdejmij pojemnik z podstawy grzewczej i przelej jogurt do odpowiednich pojemników, a następnie wstaw do lodówki.
8. Jogurt można również przelać przez gazę, aby pozbyć się nadmiaru serwatki. Dzięki temu jogurt będzie gęstszy.

**Należy pamiętać, że funkcja Jogurt (Jogurt) nie działa pod ciśnieniem.**

---

## **Wolno pieczona wieprzowina na szybko** Porcja dla 4–6 osób

Rumienienie/obsmażanie: 5 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 75 minut

- 1,5–2 kg łopatki wieprzowej, lekko ponacinanej i przekrojonej na pół (dzięki temu ugotuje się równomiernie BROWN/SAUTÉ)
  - 1 łyżka oleju roślinnego
  - 2 butelki 340 g ulubionego pikantnego sosu BBQ
  - 240 ml wody
1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania.
  2. Poczekaj, aż urządzenie się nagrzeje.
  3. Wlej olej, włóż do pojemnika kawałki wieprzowiny i zrumień ją ze wszystkich stron (może być konieczne obsmażenie mięsa w 2 partiach).
  4. Wlej sos BBQ, dodaj wodę i dobrze wymieszaj.
  5. Załóż pokrywkę i szczelnie ją zamknij. Wybierz funkcję gotowania mięsa / duszenia MEAT/STEW i ustaw zegar na godzinę i 15 minut.
  6. Po zakończeniu gotowania odczekaj 5 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
  7. Wyjmij wieprzowinę na odpowiedni półmisek i wykrój z niej tłuszczyk. (Jeśli wolisz, żeby wieprzowina była bardziej chrupiąca, wyłóż ją na blachę do pieczenia i wstaw do gorącego piekarnika na 10 minut).
  8. Dwoma widelcami podziel wieprzowinę na włókna.
  9. W razie potrzeby zagęść sos z gotowania odrobiną mąki kukurydzianej wymieszanej z wodą i polej nim wieprzowinę.
  10. Podawaj z makaronem lub ziemniakami albo na chrupiących buleczkach z sałatką coleslaw i papryczkami jalapeno.

---

## **Czekoladowo-pomarańczowy wulkan** Porcja dla 6–8 osób

### **Składniki**

- 100 g stopionego masła oraz dodatkowo trochę masła do nasmarowania pojemnika
- 225 g mąki ze środkiem spulchniającym
- 150 g cukru pudru
- 75 g kakao naturalnego, przesianego
- 5 g proszku do pieczenia
- starta skórka i sok z 1 pomarańczy
- sól
- 3 średnie jajka
- 150 ml mleka
- 100 g ulubionej mlecznej czekolady o smaku pomarańczowym, posiekanej

### **Sos:**

- 300 g mialkiego drobnego brązowego cukru
- 40 g kakao naturalnego

### **Sposób przyrządzenia**

1. Lekko posmaruj wewnętrzny pojemnik niewielką ilością masła.
2. W misce wymieszaj mąkę, cukier puder, kakao, proszek do pieczenia, skórkę otartą z pomarańczy i szczyptę soli.
3. W drugiej misce ubij sok z pomarańczy, jajka, stopione masło i mleko, a następnie dodaj do suchych składników i wymieszaj na gładką masę. Dodaj kawałki czekolady, wymieszaj, a następnie przelej do pojemnika.
4. Przygotuj sos: wymieszaj 420 ml wrzącej wody z brązowym cukrem i kakao w proszku. Polej ostrożnie sosem ciasto w pojemniku. Przykryj i gotuj przy użyciu funkcji wolnego gotowania z ustawieniem HIGH (Wysokie) przez 3 godziny, póki nie wyrosnie i nie stwardnieje. Upewnij się, że zawór ujścia pary jest otwarty.
5. Podawaj na gorąco ze śmietanką 18% lub lodami waniliowymi.

---

## **Francuska zupa cebulowa** Porcja dla 4 osób

**Zupa zawdzięcza swój piękny, orzechowy kolor uprzednio obsmażonej cebuli. Wymaga to trochę czasu, jednak warto go poświęcić.**

Rumienienie/obsmażanie: 20 minut

Gotowanie pod ciśnieniem: 10 minut

- 4 duże białe cebule, pokrojone w równe plasterki
- 50 g masła
- 1,2 litra bulionu warzywnego
- garść świeżych listków szalwii
- 2 liście laurowe
- sól i pieprz

Do podania: 4 grube kromki francuskiego pieczywa, 4 plasterki sera gruyere, świeże gałązki tymianku

1. Zdejmij pokrywkę z urządzenia Crockpot® Express i wybierz funkcję rumienienia/obsmażania BROWN/SAUTÉ.
2. Ustaw zegar na 20 minut. Poczekać, aż urządzenie się nagrzej.
3. Dodaj masło, a następnie cebule i obsmaż je, mieszając regularnie, do momentu, gdy cebule zbrązowieją i zmiękną.
4. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj i załóż pokrywkę. Szczelnie zamknij pokrywkę i gotuj na programie do zup przez 10 minut.
5. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
6. Przelej do misek żaroodpornych, włóż do każdej z nich kromkę francuskiego pieczywa z plasterkiem sera i opiekaj, aż pieczywo nabierze złocistego koloru, a ser się stopi.
7. Przybierz gałązkami tymianku i natychmiast podawaj.

---

## Owsianka

Porcja dla 2 osób

Gotowanie pod ciśnieniem: 8 minut

- 130 g płatków owsianych
  - 800 ml wybranego rodzaju mleka
  - szczypta soli
1. Umieść 3 składniki w wewnętrznym pojemniku i wymieszaj, aż się połączą.
  2. Załóż i szczelnie zamknij pokrywkę, ustaw zawór obniżania ciśnienia w pozycji zamkniętej i wybierz funkcję ręcznego sterowania.
  3. Ustaw zegar na 8 minut i włącz funkcję gotowania.
  4. Po zakończeniu gotowania ostrożnie odpowietrz urządzenie i zdejmij pokrywkę.
  5. Nałóż owsiankę do ciepłych misek.
  6. Podawaj ze świeżymi owocami, posiekаныmi orzechami, suszonymi owocami i miodem.

---

## Sernik cytrynowy

Porcja dla 6 osób

**Do tego przepisu będzie potrzebna tortownica o średnicy 18 cm, ze spodem wyłożonym papierem do pieczenia.**

Gotowanie pod ciśnieniem: 25 minut

- 30 g stopionego masła
- 225 maślanych herbatników, pokruszonych
- 500 g tłustego, miękkiego twarogu
- 100g cukru pudru
- 60 ml kwaśnej śmietany
- otarta skórka i sok z 1 cytryny
- 2 duże jajka

Do podania: 4 łyżki kremu cytrynowego (lemon curd), listki tymianku cytrynowego, cukier puder.

1. Przygotuj pasek folii długości około 45 cm, złożony dwukrotnie wzdłuż. Posłuży on za nosidło, przy użyciu którego będzie można łatwo wyjąć gorący sernik z urządzenia Crockpot® Express.
2. W odpowiedniej misce wymieszaj stopione masło i pokruszone herbatniki.
3. Wyłóż pokruszone herbatniki z masłem do tortownicy i równomiernie je ubij, a następnie wstaw do lodówki na czas przygotowywania masy.
4. Włóż miękki ser do dużej miski, dodaj cukier i ubij na gładką masę. Dodaj kwaśną śmietanę, skórkę i sok z cytryny, a następnie dobrze wymieszaj.
5. Wbij 2 jajka do kubka i roztrzep je widelcem.
6. Delikatnie wymieszaj jajka z masą, aż się połączą. Nie mieszaj zbyt mocno.
7. Wylej masę na spód z herbatników.
8. Wlej około 250 ml wody do wewnętrznego pojemnika.
9. Umieść trójnog w pojemniku, połóż na nim folię i przyklej ją do ścianek pojemnika. Upewnij się, że pasek folii nie dotyka zamknięcia pokrywy.
10. Ostrożnie postaw sernik na trójnogu, zamocuj pokrywkę i szczelnie ją zamknij. Wybierz funkcję deserów i ustaw zegar na 25 minut.
11. Po zakończeniu gotowania odczekaj 10 minut, aby ciśnienie w urządzeniu spadło w naturalny sposób. Przed otwarciem urządzenia ostrożnie obniż ciśnienie pozostałe w urządzeniu.
12. Ostrożnie wyjmij tortownicę z sernikiem z urządzenia przy użyciu folii.
13. Ustaw na kratce i pozostaw do ostygnięcia.
14. Gdy sernik całkowicie ostygnie, wyjmij go z tortownicy, zdejmij papier do pieczenia ze spodu i wstaw sernik do lodówki na 2–3 godziny.
15. Przed podaniem wyłóż 3–4 łyżki kremu cytrynowego do małej miseczki i dobrze wymieszaj na mięką masę.
16. Zrób wzory z kremu cytrynowego na serniku i posyp go listkami tymianku cytrynowego oraz cukrem pudrem.

# ČEŠTINA RECEPTY

## DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Před uvolňováním tlaku z přístroje si nasadte rukavice do trouby. Poté pomocí kuchyňského náčiní pomalu otevřete ventil pro uvolnění páry. Dejte pozor, aby vás unikající pára neopáčila.

Ohřívací základnu, napájecí kabel ani zástrčku NIKDY neponořujte do vody ani jiné kapaliny.

---

## Dušené file z mořského vlka v pepřovém kabátku 2 porce

Doba tlakového vaření 6 minut

- 2 filety z mořského vlka bez kůže
- 2 malé brambory nakrájené na velmi tenké plátky
- 1 malá bulva fenyklu nakrájená na tenké plátky
- Extra panenský olivový olej
- Sůl a pepř
- Hrstka čerstvé petrželové natě
- 2 plátky citronu

1. Na parní nástavec položte pečicí papír tak, aby z každé strany přečníval asi o 3 cm. Poté papír přehněte na velikost nástavce, abyste z něj následně mohli vytvořit balíček.
2. Potřete papír trochou olivového oleje. Poté na papír vyskládejte jednu vrstvu bramborových plátků, přelijte je trochou olivového oleje a přidejte koření. Pak přidejte rybu, tenkou vrstvu fenyklu a vše opět přelijte olivovým olejem a posypte kořením. Navrch dejte čerstvou petrželovou nať a plátek citronu.
3. Přehněte pečicí papír tak, abyste vytvořili balíček.
4. Tento balíček pak zabalte do potravinové fólie.
5. Stejným způsobem vytvořte druhý balíček.
6. Do nádoby multifunkčního hrnce Crockpot® Express nalijte asi 300 ml vody.
7. Nasadte nástavec a položte na něj oba balíčky tak, aby mezi nimi zůstalo trochu místa.
8. Nasadte a utěsněte poklici a zvolte funkci STEAM (Vaření v páře).
9. Časovač nastavte na 6 minut.
10. Jakmile se vaření dokončí, opatrně upustěte tlak dle doporučených pokynů. Před otevřením nechejte zařízení 5 minut v klidu.
11. Přendejte balíčky na přehřáté talíře, odstraňte fólii a podávejte.

---

## Jehněčí kolínka na ragú 2 porce

Doba rychlého opékání 15 minut

Doba tlakového vaření 45 minut

- 50 g hladké mouky dochucené solí a pepřem
- 2 jehněčí kolínka o hmotnosti 400 až 500 gramů
- 2 polévkové lžice rostlinného oleje
- 2 bylinkové klobásky nebo klobásky Toulouse
- 1 velká cibule nakrájená na tenké plátky
- 50 g slaniny nakrájené na kostičky
- 2 stroužky česneku nakrájené najemno
- 1 velký bobkový list
- 2 polévkové lžice pasty z rajčat sušených na slunci
- 125 ml suchého bílého vína
- 125 ml kuřecího nebo jehněčího vývaru
- 1 plechovka propláchnutých a osušených fazolí navy
- 1 velká snítká čerstvého tymiánu

1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování). Nechejte hrnec přehřát.
2. Do vhodné nádoby nasype mouku a koření a ve vzniklé směsi obalte jehněčí kolínka.
3. Do hrnce Crockpot® Express nalijte trochu oleje, vložte obalená jehněčí kolínka a rychle je opečte ze všech stran. Kolínka by měla získat správnou barvu za 6 až 7 minut. Pokud máte v hrnci místo, přidejte klobásky a opečte je spolu s jehněčím. Případně můžete klobásky péct zvlášť.
4. Dejte opečená kolínka stranou a nalijte do hrnce zbytek oleje.
5. Několik minut smažte cibulku, slaninu a česnek, dokud nezačnou získávat zlatavou barvu.
6. Přidejte zbývající suroviny a vše dobře promíchejte.
7. Opečené klobásky nakrájejte na kostičky a spolu s jehněčím je přidejte do hrnce k ostatním surovinám.
8. Nasadte poklici.
9. Zvolte funkci MEAT/STEW (Maso/dušení) a nastavte časovač na 45 minut.
10. Po skončení vaření nechejte hrnec 10 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechny zbývající tlak.
11. Podávejte na nahřátých talířích s křupavým chlebem nebo bramborovou kaší a zelenými fazolkami.

---

## Marinovaná žebírka 4 porce

Doba rychlého opékání 15 minut

Doba tlakového vaření 15 minut

- 1,5 kg vepřových žebírek
- 2 polévkové lžice rostlinného oleje
- 3 polévkové lžice tmavé sójové omáčky
- 2 polévkové lžice sladké chilli omáčky
- 1 polévková lžice hnědého jemného cukru
- 2 stroužky česneku nakrájené najemno
- 1 červená paprika nakrájená najemno
- Kousek zázvoru o velikosti palce nakrájený najemno
- 3 polévkové lžice rajčatového kečupu nebo protlaku
- 2 polévkové lžice Worcesterové omáčky
- 2 polévkové lžice medu
- 1 nakrájený svazek jarní cibulky

Podávejte s opečenými sezamovými semínky, nastrouhanou jarní cibulkou a nasekaným koriandrem.

1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování).
2. Časovač nastavte na 15 minut. Nechejte hrnce předehřát.
3. Přidejte 1 polévkovou lžici rostlinného oleje a začněte žebírka opékat. Žebírka budete muset opékat v několika várkách, takže v případě potřeby přidejte olej.
4. V malé nádobě smíchejte ostatní suroviny.
5. Jakmile všechna žebírka opečete, vytřete vnitřek hrnce papírovou kuchyňskou utěrkou, abyste odstranili přebytečný tuk.
6. Vraťte žebírka zpět do hrnce, přidejte směs ostatních surovin a vše dobře promíchejte tak, aby se žebírka obalila.
7. Nasaďte a utěsněte poklici. Zvolte funkci MEAT/STEW (Maso/dušení) a nastavte časovač na 15 minut.
8. Po skončení vaření nechejte hrnce 10 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechn zbyvajcí tlak.
9. Pečlivě přendejte žebírka do předehřáté servírovací mísy, zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování) a nechejte výpek zredukovat, dokud z něj nebude hutná omáčka.
10. Zvolte přílohu dle chuti. Můžete se nechat inspirovat tipy výše.

---

## Zelené kari na thajský způsob 2 až 3 porce

**U tohoto receptu budete potřebovat mixér k výrobě pasty. Případně si ve větších supermarketech můžete zakoupit hotovou pastu.**

Doba rychlého opékání 5 minut

Doba tlakového vaření 5 minut

- 600 g vykostěných kuřecích stehýnek bez kůže nakrájených na proužky
- 3 oloupané šalotky
- 2 celé oloupané stroužky česneku
- 1 zelená chilli paprička
- Kousek zázvoru o velikosti palce, oloupaný
- Kůra a šťáva z jedné limetky
- 1 snítky citronové trávy, bez stonku
- 1 malý svazek bazalky
- 1 polévková lžice kokosového nebo rostlinného oleje
- 400g plechovka kokosového mléka
- 3 listy kafrové limetky
- 1 čajová lžička hnědého cukru
- Rybí omáčka

1. Šalotku, česnek, chilli, zázvor, šťávu a kůru z citronu, citronovou travu a většinu bazalky vložte do mixéru. Mixujte, dokud nevznikne pasta.
2. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování).
3. Časovač nastavte na 5 minut. Nechejte hrnce předehřát.
4. Nalijte olej, poté do něj vmíchejte pastu a vařte 1 až 2 minuty, dokud směs nezačne vonět.
5. Přimíchejte kuře a vařte 2 až 3 minuty, aby se zatáhlo.
6. Přilijte kokosové mléko, přidejte lístky Mauricijské papedy a cukr a vše dobře promíchejte.
7. Utěsněte poklici a vařte na nastavení POULTRY (Drůbež) po dobu 15 minut.
8. Po skončení vaření nechejte hrnce 10 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechn zbyvajcí tlak.
9. Dochutěte rybí omáčkou a v případě potřeby zahustěte trochou kukuřičné mouky rozmíchané ve vodě.
10. Podávejte s dušenou rýží a posypte zbytkem bazalky.

---

### **Zeleninový tažín 4 porce**

Doba rychlého opékání 8 minut

Doba tlakového vaření 10 minut

- 1 polévková lžice rostlinného oleje
- 1 středně velká červená cibule nakrájená na kostičky
- 2 stroužky česneku nakrájené najemno
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- ½ čajové lžičky mletého kmínu
- ½ čajové lžičky mletého koriandru
- 1 červená paprika nakrájená na kostičky
- 2 cukety nakrájené na kostičky
- 1 středně velký lilek nakrájený na kostičky
- 400 g krájených rajčat v plechovce
- 400 g cizny v plechovce, propláchnuté a osušené
- 2 polévkové lžice rajčatového protlaku
- 100 g sušených meruněk, rozčtvrcených
- 1 polévková lžice harissy
- 300 ml horkého zeleninového vývaru
- 2 tyčinky skořice

Podávejte s kuskusem, nakrájenou petrželovou natí a bílým jogurtem.

1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování). Nastavte čas na 8 minut a nechejte hrnce přehřát.
2. Do hrnce nalijte olej, přidejte cibulku a česnek a restujte po dobu 3 až 4 minut. Pravidelně míchejte, dokud nezměkknou.
3. Přimíchejte koření a vařte přibližně jednu minutu.
4. Přidejte ostatní suroviny, vše dobře promíchejte a nasaďte a utěsněte poklici.
5. Zvolte funkci BEANS/CHILI (Fazole/chilli) a nastavte časovač na 10 minut.
6. Po skončení vaření nechejte hrnce 5 minut stát, aby přirozeně klesl tlak.
7. Opatrně upustíte zbývající tlak.
8. Sejměte poklici a vše promíchejte.
9. Vytáhněte kousky skořice a dochuťte.
10. Naběračkou přendejte do přehřátých misek, posypte nakrájenou petrželovou natí, přidejte trochu bílého jogurtu a doplňte voňavým kuskusem.

---

### **Pečené kuře vcelku 4 porce**

Doba rychlého opékání 6 minut

Doba tlakového vaření 30 minut

- 1 celé kuře, 1300 až 1600 g
  - 1 čajová lžička papriky
  - 1 čajová lžička sušeného tymiánu
  - Sůl a pepř
  - 1 polévková lžice rostlinného oleje
  - 4 celé oloupané stroužky česneku
  - 2 polévkové lžice citronové šťávy
  - 250 ml horkého kuřecího vývaru
  - 1 velká snítka čerstvého tymiánu
1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování).
  2. Časovač nastavte na 6 minut. Nechejte hrnce přehřát.
  3. Papriku, tymián a koření vložte do malé mísy a smíchejte dohromady.
  4. Vzniklou směsí potřete kuře.
  5. Do hrnce Crockpot® Express přidejte olej, vložte dovnitř kuře prsní stranou dolů a opečte.
  6. Poté kuře obraťte a opečte z druhé strany.
  7. Přidejte česnek, šťávu z citronu a kuřecí vývar.
  8. Utěsněte poklici a vařte na nastavení POULTRY (Drůbež) po dobu 30 minut.
  9. Po skončení vaření nechejte hrnce 10 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechny zbývající tlak.
  10. Kuře opatrně vyjměte a položte na nahřátý talíř. Překryjte potravinovou fólií, abyste udrželi kuře teplé.
  11. Nyní připravíme omáčku. Výpek přecedte přes síto, abyste oddělili česnek a tymián.
  12. Nastavte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování) a přiveďte vývar k varu.
  13. Zahustěte trochou kukuřičné mouky rozmíchané ve vodě nebo granulované omáčky.
  14. Kuře podávejte s bramborem a zeleninou.



---

## **Přírodní jogurt nebo jogurt řeckého typu** 4 porce

**Pro přípravu tohoto receptu budete potřebovat digitální teploměr.**

Funkce YOGURT (Jogurt) po dobu 8 až 12 hodin

- 1 litr plnotučného nebo polotučného mléka (z plnotučného mléka vyrobíte hutnější jogurt řeckého typu)
- 1 sáček startovací kultury bílého jogurtu nebo jogurtu řeckého typu nebo 2 polévkové lžičce bílého jogurtu vyrobeného z plnotučného mléka a s živými kulturami

**Tip** – pokud jste svůj hrnec Crockpot® Express používali k přípravě aromatických jídel, bude lepší ho před přípravou jogurtu tlakově umýt. Do hrnce nalijte 500 ml vody, přidejte plátek citronu a zvolte funkci Manual (Ruční příprava). Nastavte čas na 10 minut a nechejte ho doběhnout. Vyláchněte hrnec čistou vodou a osušte.

1. Nalijte do hrnce mléko, zvolte funkci YOGURT (Jogurt) a nastavte teplotu na hodnotu HIGH (Vysoký výkon). Nasadte a utěsněte poklici a ujistěte se, že ventil pro uvolnění páry je otevřený.
2. Během zahřívání často promíchejte. Po skončení cyklu zkontrolujte, že teplota dosáhla 82 °C.
3. Do dřezu napusťte chladnou vodu. Opatrně vyjměte vnitřní nádobu z hrnce a postavte ji do chladné vody. Tím urychlíte proces chlazení. Mléko je třeba zchladit na 35 až 40 °C. Častým mícháním celý proces urychlíte. Pokud byste jogurtovou kulturu přidali do příliš teplého mléka, zabili byste ji. Proto je důležité nechat mléko dostatečně vychladnout.
4. Trochu zchlazeného mléka přelijte naběračkou do samostatné misky, vmíchejte jogurtovou kulturu a poté smíchejte se zbytkem mléka v nádobě.
5. Vložte nádobu do ohřívací základny a nasadte poklici.
6. Ujistěte se, že ventil pro uvolnění páry je otevřený, zvolte funkci YOGURT (Jogurt) a nastavte teplotu na hodnotu LOW (Nízký výkon). Časovač nastavte na 8 až 12 hodin dle preferované konzistence jogurtu. Čím delší čas nastavíte, tím kyselejší jogurt bude.
7. Jakmile dosáhnete požadované chuti, vytáhněte nádobu z ohřívací základny a rozdělte jogurt do vhodných krabiček a skladujte v chladničce.
8. Případně můžete přes plátýnko z jogurtu scedit přebytečnou syrovátku. Získáte tak hustší konzistenci.

**Poznámka: Funkce YOGURT (Jogurt) nevyužívá tlak.**

---

## **Trhané vepřové** 4 až 6 porcí

Doba rychlého opékání 5 minut

Doba tlakového vaření 75 minut

- 1,5 až 2 kg vepřové plece jemně nařezané a přepůlené (tím zajistíte rovnoměrné uvaření)
  - 1 polévková lžičce rostlinného oleje
  - Dvě 340ml lahvičky vaší oblíbené BBQ omáčky
  - 240 ml vody
1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování).
  2. Nechejte hrnec předeřhát.
  3. Nalijte do hrnce olej a vložte kousky vepřového. Opečte ze všech stran (pravděpodobně to budete muset provést ve dvou várkách).
  4. Přilijte BBQ omáčku a vodu a důkladně promíchejte.
  5. Nasadte a utěsněte poklici. Zvolte funkci MEAT/STEW (Maso/dušení) a nastavte časovač na 1 hodinu a 15 minut.
  6. Po skončení vaření nechejte hrnec 5 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechny zbývající tlak.
  7. Odřežte veškeré tučné části a přendejte maso do vhodné servírovací nádoby. (Pokud máte radši křupavější maso, rozložte ho na plech a dejte na 10 minut do rozpálené trouby.)
  8. Pomocí dvou vidliček maso natrhejte.
  9. V případě potřeby výpek zahustěte trochou kukuřičné mouky rozmíchané ve vodě a přelijte natrhané maso.
  10. Podávejte s těstovinami nebo bramborem. Skvěle chutná také na křupavých houskách se salátem coleslaw a papričkami jalapeño.

---

## Čokoládovo-pomerančový lávový dortík 6 až 8 porcí

### Suroviny

- 100 g rozpuštěného másla, plus kousek navíc na servírování
- 225 g mouky s kypřicím práškem (nebo 170 g polohrubé mouky a ¾ čajové lžičky kypřícího prášku)
- 150 g moučkového cukru
- 75 g prosetého kakaa
- 5 g prášku do pečiva
- Kůra a šťáva z 1 pomeranče
- Sůl
- 3 středně velká vejce
- 150 ml mléka
- 100 g nasekané mléčné čokolády s příchutí pomeranče

### Na omáčku:

- 300 g světle hnědého jemného cukru
- 40 g kakaového prášku

### Postup

1. Lehce vymažte vnitřní nádobu máslem.
2. Do mísy nasypejte mouku, moučkový cukr, kakao, prášek do pečiva, pomerančovou kůru a špetku soli a smíchejte dohromady.
3. Šťavu z pomeranče, vajíčka, rozpuštěné máslo a mléko vyšlehejte v samostatné nádobě a výslednou směs přidejte k suchým surovinám. Vše rozmíchejte dohladka. Přimíchejte kousky čokolády a směs přelijte do varné nádoby.
4. Rozmícháním hnědého cukru a kakaového prášku ve 420 ml vody vytvořte omáčku. Opatrně nalijte omáčku na směs ve varné nádobě. Nasaďte poklici a připravujte na funkci Slow Cook (Pomalé vaření) přibližně 3 hodiny. Ujistěte se, že ventil pro uvolnění páry je otevřený.
5. Podávejte teplé s krémovým přelivem nebo vanilkovou zmrzlinou.

---

## Francouzská cibulačka 4 porce

**Tato polévka získává svou nezaměnitelnou oříškově hnědou barvu díky cibuli orestované předem. Přestože to nějakou dobu trvá, rozhodně se to vyplatí.**

Doba rychlého opékání 20 minut

Doba tlakového vaření 10 minut

- 4 velké cibule nakrájené na přibližně stejné plátky
- 50 g másla
- 1,2 litru zeleninového vývaru
- 1 hrst čerstvých šalvějových lístků
- 2 bobkové listy
- Sůl a pepř

Podávejte se 4 tlustými krajíčky francouzské bagety, 4 plátky sýra Gruyère a snítkami čerstvého tymiánu.

1. Sundejte poklici ze svého hrnce Crockpot® Express a zvolte funkci BROWN/SAUTÉ (Rychlé opékání / restování).
2. Časovač nastavte na 20 minut. Nechejte hrnce předehřát.
3. Nechejte rozpustit máslo, přidejte cibuli a za pravidelného míchání restujte, dokud nebude cibule měkká a opečená dohněda.
4. Přidejte ostatní suroviny, vše dobře promíchejte a nasaďte poklici. Utěsněte poklici a vařte na nastavení SOUP (Polévka) po dobu 10 minut.
5. Po skončení vaření nechejte hrnce 10 minut stát, aby přirozně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechn zbývající tlak.
6. Přelijte do zapékacích misek, nahoru položte plátek francouzské bagety se sýrem a nechejte dozlatova zapéct v troubě.
7. Posypte snítkami tymiánu a ihned podávejte.

---

## Ovesná kaše 2 porce

Doba tlakového vaření 8 minut

- 130 g velkých ovesných vloček
  - 800 ml mléka dle libosti
  - Špetka soli
1. Všechny suroviny smíchejte v nádobě, aby se pěkně spojily.
  2. Nasadte a utěsněte poklici, uzavřete ventil pro uvolnění páry a zvolte funkci MANUAL (Ruční příprava).
  3. Nastavte čas na 8 minut a přiveďte směs k varu.
  4. Po dokončení vaření opatrně upustte tlak a poté sundejte poklici.
  5. Naběračkou přendejte do přehřátých misek.
  6. Podávejte se směsí čerstvých bobulí, nakrájených oříšků, sušeného ovoce a medu.

---

## Citronový cheesecake 6 porcí

**K přípravě tohoto receptu budete potřebovat 18cm dortovou formu vyloženou pečicím papírem.**

Doba tlakového vaření 25 minut

- 30 g povoleného másla
- 225 g sušenek rozdrcených na drobky
- 500 g plnotučného krémového syru
- 100 g cukru krupice
- 60 ml zakysané smetany
- Kůra a šťáva z jednoho citronu
- 2 velká vejce

K servírování – 4 polévkové lžíce citronového krému, lístky citronové trávy a moučkový cukr.

1. Připravte si asi 45 cm potravinové fólie a dvakrát ji podélně přehněte. Tím vytvoříte pásek, pomocí kterého následně pohodlně vytáhnete horkou formu na cheesecake z hrnce Crockpot® Express.
2. Ve vhodné misce důkladně promíchejte povolené máslo s kousky sušenek.
3. Pevně a stejnoměrně vtláčte směs na dno pečicí formy a dejte vychladit, dokud nepřipravíte náplň.
4. Do velké mísicí nádoby vložte krémový sýr a cukr a důkladně vyšlehejte dohladka. Přidejte zakysanou smetanu, kůru a šťávu z citronu a vše dobře promíchejte.
5. Do hrnku rozbijte 2 vejce a vyšlehejte je vidličkou.
6. Poté jemně vmíchejte vejce do náplně, dokud se nespojí. Dejte pozor, abyste směs nepřeshlehali!
7. Nalijte náplň na základ cheesecaku.
8. Do vnitřní nádoby přidejte asi 250 ml vody.
9. Do nádoby vložte stojánek a přeložte přes něj dříve vytvořený pásek potravinové fólie tak, aby jeho okraje směřovaly k horní části nádoby. Dejte pozor, aby fólie nebránila upevnění poklice.
10. Opatrně položte cheesecake na stojánek a nasadte a utěsněte poklici. Zvolte funkci DESSERT (Dezert) a nastavte časovač na 25 minut.
11. Po skončení vaření nechejte hrnce 10 minut stát, aby přirozeně klesl tlak. Před otevřením opatrně uvolněte všechny zbývající tlak.
12. Upečený cheesecake opatrně vyjměte z nádoby pomocí potravinové fólie.
13. Nechejte vychladnout na roštu.
14. Jakmile dezert zcela vychladne, vyjměte jej z plechu, odstraňte pečicí papír ze spodní části a nechejte 2 až 3 hodiny vychladit.
15. Před podáváním vložte do malé misky 3 až 4 polévkové lžíce citronového krému a rozmíchejte dohladka.
16. Přelijte cheesecake krémem, přidejte špetku citronové trávy a posypte moučkovým cukrem.

# ROMÂNĂ REȚETE

## NOTIFICARE IMPORTANTĂ PRIVIND SIGURANȚA:

Atunci când eliberați presiunea din unitate, utilizați întotdeauna o mânășă de bucătărie și un instrument de gătit pentru a deschide treptat supapa și a elibera presiunea. Evitați contactul cu aburul eliminat.

Nu scufundați NICIODATĂ baza de încălzire, cablul de alimentare sau ștecherul în apă sau în orice alt lichid.

---

### File de biban de mare „en papillote”, gătit la aburi 2 pachetele

Timp de gătire sub presiune: 6 minute

- 2 fileuri de biban de mare fără piele
  - 2 cartofi mici, tăiați în felii foarte subțiri
  - 1 bulb de fenicul mic, tăiat în felii subțiri
  - Ulei de măsline extravirgin
  - Sare și piper
  - Un mărunchi de pătrunjel proaspăt
  - 2 felii de lămâie
1. Cu ajutorul grilajului pentru gătit la aburi, măsurați o bucată de hârtie de copt/rezistentă la grăsime punând-o peste grilaj și lăsând o margine de 3 cm pe fiecare parte; împăturiți hârtia astfel încât să se potrivească în tavă și să aveți cutele formate pentru un pachetel.
  2. Stropiți baza pachetelului cu puțin ulei de măsline. Așezați un singur strat de cartofi tăiați felii peste ulei și adăugați puțin ulei de măsline și condimente. Așezați deasupra peștele, un strat subțire de fenicul, stropiți cu ulei și condimentați din nou. Puneți deasupra pătrunjelul proaspăt și o felie de lămâie.
  3. Îndoii cutele pentru a închide pachetelul.
  4. Înfașurați pachetelul strâns într-o bucată de folie de aluminiu.
  5. Repetați procedura pentru a realiza al doilea pachetel.
  6. Turnați 300 ml de apă în bolul aparatului Crockpot® Express.
  7. Adăugați grilajul și așezați pachetelele deasupra, lăsând puțin spațiu între ele.
  8. Așezați și etanșați capacul, apoi selectați funcția STEAM (GĂTIT LA ABURI).
  9. Setați timpul de gătire la 6 minute.
  10. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, eliberați cu grijă presiunea, respectând instrucțiunile. Lăsați aparatul să stea timp de 5 minute înainte de a-l deschide.
  11. Scoateți fiecare pachetel pe o farfurie încălzită, înlăturați folia de aluminiu și serviți peștele direct în pachetel.

---

### Cassoulet cu pulpă de miel 2 porții

Timp de sotare/rumenire: 15 min.

Timp de gătire SUB PRESIUNE: 45 MIN.

- 50 g de făină simplă, aseasonată cu sare și piper
  - 2 pulpe de miel de aprox. 400–500 g
  - 2 linguri de ulei vegetal
  - 2 cârnați Toulouse sau cu ierburi aromatice
  - 1 ceapă mare, tăiată în felii subțiri
  - 50 g de bacon afumat, tăiat cubulețe
  - 2 căței de usturoi, tocați mărunt
  - 1 foaie mare de dafin
  - 2 linguri de pastă de roșii uscate la soare
  - 125 ml de vin alb sec
  - 125 ml de supă de pui sau de miel
  - 1 conservă de fasole, clătită și scursă
  - 1 crenguță mare de cimbru proaspăt
1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția de BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE). Lăsați aparatul să se încălzească.
  2. Puneți făina și condimentele într-un bol corespunzător și dați pulpele de miel prin făină.
  3. Adăugați uleiul și carnea de miel în aparatul Crockpot® Express și rumeniți carnea pe toate părțile. Vor fi necesare 6–7 minute pentru a obține culoarea dorită. Dacă aveți loc, adăugați cârnații și rumeniți-i împreună cu mielul. În caz contrar, va trebui să faceți acest lucru după ce ați scos mielul.
  4. Lăsați mielul rumenit deoparte și adăugați în vas uleiul rămas.
  5. Sotați ceapa, baconul și usturoiul timp de câteva minute, până când încep să prindă culoare.
  6. Adăugați restul ingredientelor și amestecați bine.
  7. Tăiați cârnații rumeniți în bucăți mari; așezați-i în sos, împreună cu mielul.
  8. Puneți capacul.
  9. Selectați funcția MEAT/STEW (CARNE/TOCANĂ) și setați cronometrul la 45 de minute.
  10. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
  11. Serviți preparatul pe farfurii încălzite, cu pâine cu coajă crocantă sau cu piure de cartofi cremos și fasole verde.

---

## Costițe lipicioase 4 porții

Timp de sotare/rumenire: 15 minute

Timp de gătire sub presiune: 15 minute

- 1,5 kg costițe de porc
- 2 linguri de ulei vegetal
- 3 linguri de sos de soia negru
- 2 linguri de sos de chilli dulce
- 1 lingură de zahăr brun închis moale
- 2 căței de usturoi, tocați mărunț
- 1 ardei iute roșu, tocat mărunț
- Bucată de ghimbir de mărimea unui deget, tocată mărunț
- 3 linguri de ketchup
- 2 linguri de sos Worcestershire
- 2 linguri de miere
- 1 mănunchi de ceapă verde, tăiată mărunț

Pentru servire: seminte de susan prăjite, ceapă verde tăiată mărunț și coriandru tocat.

1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE SOTE).
2. Reglați timpul la 15 minute. Lăsați aparatul să se încălzească.
3. Adăugați 1 lingură de ulei vegetal și începeți să rumeniți costițele. Va trebui să faceți acest lucru în tranșe, așadar mai adăugați ulei, dacă este necesar.
4. Amestecați ingredientele rămase într-un bol mic.
5. După ce costițele s-au rumenit, ștergeți interiorul bolului cu un șervețel pentru a îndepărta orice exces de ulei.
6. Așezați costițele și sosul înapoi în bol și amestecați-le bine până când sunt acoperite cu sos.
7. Puneți capacul și etanșați-l. Selectați funcția MEAT/STEW (CARNE/TOCANĂ) și setați cronometrul la 15 minute.
8. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
9. Scoateți cu grijă costițele și așezați-le într-un bol de servire încălzit, selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE) și lăsați sosul să dcootească și să scadă ușor. Acest procedeu va permite îngroșarea sosului.
10. Garnisiți cu sugestiile de servire de mai sus.

---

## Curry verde thailandez 2–3 porții

**Această rețetă necesită utilizarea unui robot de bucătărie pentru a prepara pasta; de asemenea, puteți cumpăra pasta gata preparată din supermarketuri mai mari.**

Timp de sotare/rumenire: 5 minute

Timp de gătire sub presiune: 5 minute

- 600 g de pulpe de pui fără piele, dezosate, tăiate fâșii
- 3 hașme, curățate
- 2 căței de usturoi, curățați
- 1 ardei iute verde lung
- 1 bucată de ghimbir de mărimea unui deget, curățată
- 1 lămâie verde, coaja și zeama
- 1 tulpină de citronelă, cu partea lemnoasă și partea exterioară îndepărtate
- 1 mănunchi mic de busuioc thailandez
- 1 lingură de ulei de cocos sau vegetal
- 400 g de lapte de cocos slab, în conservă
- 3 frunze de lămâie verde Kaffir
- 1 linguriță zahăr brun
- Sos de pește

1. Introduceți hașmele, usturoiul, coaja și zeama de lămâie verde, citronela și majoritatea busuiocului thailandez într-un robot de bucătărie. Amestecați până când obțineți o pastă.
2. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE).
3. Reglați timpul la 5 minute. Lăsați aparatul să se încălzească.
4. Adăugați uleiul, apoi amestecați pasta și gătiți-o timp de aproximativ 1–2 minute, până când încep să se degaje aromele.
5. Adăugați puuiul, amestecați și continuați să-l gătiți încă 2–3 minute pentru a-l sigila.
6. Turnați laptele de cocos, adăugați frunzele de lămâie verde și zahărul, apoi amestecați bine.
7. Etanșați capacul și gătiți la setarea POULTRY (CARNE DE PASĂRE) timp de 15 minute.
8. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
9. Asezonați cu sos de pește după gust și îngroșați ușor cu puțin amidon de porumb și apă, dacă este necesar.
10. Serviți cu orez gătit la aburi și presărați pe deasupra frunzele de busuioc thailandez rămase.

---

## Tajine cu legume 4 porții

Rumenire/Sotare: 8 minute

Timp de gătire sub presiune: 10 minute

- 1 lingură de ulei vegetal
- 1 ceapă roșie medie, tăiată cubulețe
- 2 căței de usturoi, tocați mărunț
- ½ linguriță scorișoară măcinată
- ½ linguriță de chimion măcinat
- ½ linguriță de coriandru măcinat
- 1 ardei roșu, tăiat cubulețe
- 2 dovlecei, tăiați cubulețe
- 1 vânăță medie, tăiată cubulețe
- 400 g de roșii tocate la conservă
- 400 g de năut la conservă, clătit și scurs
- 2 linguri de piure de tomate
- 100 g de caise uscate, tăiate în patru
- 1 lingură de harissa
- 300 ml de supă de legume fierbinte
- 2 bețișoare de scorișoară

Pentru servire: cușcuș, pătrunjel tocat, iaurt natural.

1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE). Setati un timp de gătire de 8 minute și lăsați aparatul să se încălzească.
2. Adăugați uleiul în vasul interior, împreună cu ceapa și usturoiul, și sotați timp de 3–4 minute, amestecând în mod regulat, până când se moaie.
3. Adăugați condimentele și continuați să gătiți încă 1 minut.
4. Adăugați ingredientele rămase, amestecați bine, apoi puneți și etanșați capacul.
5. Selectați funcția BEANS/CHILI (FASOLE/CHILLI), cu un timp de gătire de 10 minute.
6. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 5 minute.
7. Lăsați să iasă aburul din aparat cu grijă, pentru a elimina presiunea rămasă.
8. Scoateți capacul și amestecați conținutul.
9. Îndepărtați bețișoarele de scorișoară și mai adăugați condimente, după gust.
10. Puneți cu polonic în boluri încălzite, presărați pătrunjel tocat, puțin iaurt natural și serviți alături de un cușcuș aromatizat.

---

## Pui întreg la cuptor 4 porții

Timp de sotare/rumenire: 6 minute

Timp de gătire sub presiune: 30 minute

- 1 pui întreg, 1,3–1,6 kg
- 1 linguriță de paprica
- 1 linguriță de cimbru uscat
- Sare și piper
- 1 lingură de ulei vegetal
- 4 căței de usturoi, curățați
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 250 ml de supă de pui fierbinte
- 1 crenguță mare de cimbru proaspăt

1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE).
2. Reglați timpul la 6 minute. Lăsați aparatul să se încălzească.
3. Introduceți paprica, cimbrul și condimentele într-un bol mic și amestecați-le.
4. Întindeți-le peste partea exterioară a puiului.
5. Adăugați uleiul în aparatul Crockpot® Express și așezați puiul în vas cu pieptul în jos pentru a se rumeni.
6. Întoarceți-l la jumătatea timpului și continuați să rumeniți.
7. Adăugați usturoiul, zeama de lămâie și supa de pui.
8. Etanșați capacul și gătiți la setarea POULTRY (CĂRNE DE PASĂRE) timp de 30 minute.
9. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
10. Scoateți cu grijă puiul și puneți-l pe un platou încălzit. Acoperiți-l lejer cu o folie de aluminiu pentru a se menține cald.
11. Pentru sos: scurgeți lichidul de gătire pentru a îndepărta usturoiul și cimbrul.
12. Selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE) pentru a aduce supa la punctul de fierbere.
13. Încorporați puțin amidon de porumb amestecat cu apă sau presărați câteva granule de sos pentru îngroșare.
14. Serviți sosul împreună cu puiul, cu cartofi și legume.

---

## Iaurt natural / Iaurt grecesc 4 porții

### Pentru această rețetă, veți avea nevoie de un termometru digital

Funcția pentru iaurt: 8–12 ore

- 1 litru de lapte integral sau semidegresat (din lapte integral se obține un iaurt grecesc mai gros).
- 1 plic de cultură de pornire pentru iaurt natural sau grecesc din comerț sau 2 linguri de iaurt „de pornire”, făcut din lapte integral și culturi active vii.

**Sugestie:** dacă ați utilizat aparatul Crockpot® Express pentru mai multe preparate sărate, vă recomandăm să curățați vasul sub presiune înainte de utilizare. Introduceți 500 ml de apă în vasul interior și adăugați o felie de lămâie, apoi selectați funcția manuală. Adăugați un timp de 10 minute și lăsați aparatul să finalizeze procesul. Clătiți cu apă curată, apoi uscați.

1. Turnați laptele în vasul interior, selectați funcția YOGURT (IAURT) și setați temperatura la HIGH (RIDICAT). Puneți și etanșați capacul, asigurându-vă că supapa de eliberare a aburului este în poziția deschisă.
2. Amestecați frecvent în timp ce se încălzește. Când ciclul de gătire se încheie, verificați dacă temperatura a ajuns la 82°C.
3. Umpleți chiuveta cu apă rece. Scoateți cu grijă vasul interior și lăsați-l să stea în apă rece. Astfel, procesul de răcire va fi mai rapid. Laptele va trebui să se răcească până la 35–40°C. Prin amestecarea frecventă cu un tel, procesul va fi mai rapid. În cazul în care adăugați cultura de iaurt în laptele fierbinte prea devreme, aceasta va fi distrusă, așadar procesul de răcire este un pas esențial.
4. Puneți cu polonicul o cantitate mică din laptele răcit într-un bol separat, adăugați cultura, apoi amestecați-o cu restul laptelui din vas.
5. Așezați vasul în baza de gătire și puneți capacul.
6. Asigurați-vă că supapa de eliberare a aburului se află în poziția deschisă, selectați funcția YOGURT (IAURT) și setați temperatura la LOW (REDUS). Adăugați un timp de 8–12 ore, după gust. Cu cât procesul de incubare este mai mare, cu atât iaurtul va fi mai acru.
7. După ce iaurtul a ajuns la gustul dorit, scoateți vasul din baza de gătire și transferați iaurtul în recipiente de depozitare adecvate pentru păstrarea la rece.
8. Iaurtul poate fi strecurat printr-un tifon pentru a îndepărta excesul de zer. Astfel, veți obține o consistență mai groasă.

### Rețineți că funcția YOGURT (IAURT) nu poate fi utilizată sub presiune.

---

## Pulled pork, preparare rapidă 4–6 porții

Timp de sotare/rumenire: 5 minute

Timp de gătire sub presiune: 75 minute

- 1,5–2 kg de spată de porc, curățată ușor de grăsime și tăiată în două (astfel, se va găti uniform)
  - 1 lingură de ulei vegetal
  - 2 sticle × 340 g din sosul barbecue preferat
  - 240 ml de apă
1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE).
  2. Lăsați aparatul să se încălzească.
  3. Adăugați uleiul și bucățile de carne de porc și rumeniți-le pe toate părțile (poate fi necesar să faceți acest lucru în 2 tranșe).
  4. Turnați sosul din sticle, adăugați apa și amestecați bine.
  5. Puneți capacul și etanșați-l. Selectați funcția MEAT/STEW (CARNE/TOCANĂ) și setați cronometrul la 1 oră și 15 minute.
  6. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 5 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
  7. Scoateți carnea de porc pe un platou de servire potrivit și înlăturați bucățile de grăsime. (Dacă preferați carnea mai crocantă, așezați-o pe o tavă de copt și introduceți-o în cuptorul încins timp de 10 minute).
  8. Desfaceți carnea de porc cu ajutorul a 2 furculițe.
  9. Dacă este necesar, îngroșați sosul de gătit cu puțin amidon de porumb amestecat cu apă și puneți puțin cu lingura peste fâșiile de carne de porc.
  10. Serviți cu paste, cartofi sau chifle crocante, cu salată de varză și ardei jalapeno.

---

## Prăjitură vulcan de ciocolată cu portocale 6–8 porții

### Ingrediente

- 100 g de unt topit, plus încă puțin pentru vas
- 225 g de făină și ½ de linguriță de praf de copt
- 150 g de zahăr pudră
- 75 g de cacao, cernută
- 5 g de praf de copt
- Coaja și zeama de la 1 portocală
- Sare
- 3 ouă medii
- 150 ml de lapte
- 100 g de ciocolată cu lapte cu aromă de portocale, tăiată.

### Pentru sos:

- 300 g de zahăr brun deschis
- 40 g de pudră de cacao

### Metodă

1. Ungeți ușor vasul interior cu puțin unt.
2. Amestecați făina, zahărul pudră, cacaoa, praful de copt, coaja de portocală și puțină sare într-un bol.
3. Amestecați zeama de portocală, ouăle, untul topit și laptele într-un alt bol, apoi turnați-le peste ingredientele uscate și amestecați până când obțineți o compoziție netedă. Adăugați bucățile de ciocolată, apoi turnați compoziția în bolul de gătit.
4. Faceți sosul amestecând 420 ml de apă clocotită cu zahărul brun și pudra de cacao. Turnați sosul cu grijă peste amestecul din vasul de gătit. Acoperiți și gătiți la setarea SLOW COOK (GĂTIRE LENTĂ) HIGH (ÎNALTĂ) timp de 3 ore, până când devine ferm și crește. Asigurați-vă că supapa de eliberare a aburului este setată în poziția deschisă.
5. Serviți prăjitura fierbinte, cu frișcă lichidă sau cu înghețată de vanilie.

---

## Supă de ceapă franțuzească 4 porții

**Această supă își capătă culoarea maronie minunată de la ceapa sotată în prealabil și, chiar dacă prepararea sa durează destul de mult, merită efortul.**

Timp de sotare/rumenire: 20 minute

Timp de gătire sub presiune: 10 minute

- 4 cepe mari, tăiate în felii egale
- 50 g de unt
- 1,2 litri de supă de legume
- 1 mănunchi de frunze de salvie proaspătă
- 2 foi de dafin
- Sare și piper

Pentru servire: 4 felii groase de pâine franțuzească, 4 felii de brânză Gruyere, crenguțe de cimbru proaspăt

1. Îndepărtați capacul aparatului Crockpot® Express și selectați funcția BROWN/SAUTÉ (RUMENIRE/SOTE).
2. Reglați timpul la 20 minute. Lăsați aparatul să se încălzească.
3. Adăugați untul, apoi ceapa și sotați-o, amestecând constant până când ceapa se rumenește uniform și se moaie.
4. Adăugați ingredientele rămase, amestecați, apoi acoperiți cu capacul. Ețanșați și gătiți la programul SOUP (SUPA) timp de 10 minute.
5. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
6. Puneți cu polonicul în boluri de supă rezistente la cuptor, acoperiți cu o felie de pâine franțuzească și cu brânză, apoi introduceți sub grătarul cuptorului până când brânza se rumenește și se topește.
7. Garnisiți cu crenguțele de cimbru și serviți imediat.



---

## **Terci de ovăz** 2 porții

Timp de gătire sub presiune: 8 minute

- 130 g de fulgi de ovăz Jumbo sau integrali
  - 800 ml de lapte la alegere
  - Un vârf de cuțit de sare
1. Așezați cele 3 ingrediente în vasul interior și amestecați pentru a le combina.
  2. Puneți și etanșați capacul, aduceți supapa de eliberare a aburului în poziția închisă și selectați funcția MANUAL (manuală).
  3. Adăugați un timp de 8 minute și lăsați să se gătească.
  4. După ce procesul de gătire s-a încheiat, eliberați cu grijă aburul din aparat și îndepărtați capacul.
  5. Puneți cu polonicul în boluri încălzite.
  6. Serviți cu o selecție de fructe de pădure proaspete, nuci tocate, fructe uscate și/sau miere.

---

## **Cheesecake cu lămâie** 6 porții

**Pentru această rețetă, veți avea nevoie de o tavă de copt rotundă de 18 cm, cu fund detașabil, căptușită cu hârtie de copt.**

Timp de gătire sub presiune: 25 minute

- 30 g de unt topit
- 225 g de biscuiți din aluat fraged, zdrobiți
- 500 g de cremă de brânză grasă
- 100 g de zahăr pudră
- 60 ml de smântână fermentată
- 1 lămâie, coaja și zeama
- 2 ouă mari

Pentru servire: 4 linguri de cremă de lămâie, frunze de cimbru lămâios, puțin zahăr pudră.

1. Pregătiți o bucată de folie de aluminiu de aproximativ 45 cm lungime, îndoiiți-o de două ori pe lungime. Astfel, veți crea o fâșie care vă va permite să scoateți cu ușurință tava de prăjitură fierbinte din aparatul Crockpot® Express.
2. Într-un bol potrivit, combinați untul topit și biscuiții zdrobiți și amestecați-le bine.
3. Apăsăți biscuiții în mod uniform peste baza tăvii de copt, apoi țineți tava la frigider până preparați umplutura.
4. Într-un bol de amestecare mare, așezați crema de brânză și zahărul și amestecați-le până obțineți o compoziție netedă. Adăugați smântâna fermentată, coaja și zeama de lămâie și amestecați bine.
5. Spargeți cele 2 ouă într-o cană și bateți-le bine cu o furculiță.
6. Amestecați ușor ouăle în umplutura până când se încorporează. Nu amestecați excesiv.
7. Turnați umplutura peste baza de cheesecake.
8. Adăugați aproximativ 250 ml de apă în vasul interior.
9. Introduceți suportul în bol și așezați fâșia din folie peste suport și de-a lungul marginilor bolului. Asigurați-vă că fâșia de folie nu ajunge la închizătoarea capacului.
10. Așezați cu grijă cheesecake-ul pe suport, închideți capacul și etanșați. Selectați funcția DESSERT (DESERT) și setați cronometrul la 25 de minute.
11. După ce aparatul a finalizat procesul de gătire, lăsați să iasă presiunea din acesta în mod natural, timp de 10 minute. Eliberați cu grijă presiunea rămasă în interior înainte de a-l deschide.
12. Scoateți cheesecake-ul copt cu grijă din aparat, utilizând fâșia de folie pentru a ridica tava.
13. Așezați-o pe un grătar să se răcească.
14. Când s-a răcit complet, îndepărtați tava, desprindeți hârtia de copt de la bază și introduceți-o la frigider pentru 2–3 ore.
15. Înainte de servire, puneți 3–4 linguri de cremă de lămâie într-un bol mic și amestecați-o bine până când devine moale.
16. Presărați-o peste cheesecake, adăugați puțin cimbru lămâios și puțin zahăr pudră.

# CROCK·POT®

EXPRESS  
MULTI-COOKER



Stay connected:



---

## IMPORTANT NOTES:

- Please refer to your Crock-Pot® Express instruction book for directions on using your specific multi-cooker.
  - Cook times are based on the approximate amount of time required to cook the recipe. Always ensure food is cooked thoroughly before consuming.
  - Visit the Crock-Pot® website at [www.crockpot.co.uk](http://www.crockpot.co.uk) for special offers, additional recipes, hints, tips and more.
- 

For customer service details, please see the website.

All rights reserved. Imported and distributed by Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited, Cheadle Royal Business Park, Cheadle, SK8 3GQ, United Kingdom.

Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited is a subsidiary of Newell Brands Inc. (NYSE: NWL) The product supplied may differ slightly from the one illustrated due to continuing product development.

Printed in China.

© 2018 Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited.

[www.crockpoteurope.com](http://www.crockpoteurope.com)  
[enquiriesEurope@jardencs.com](mailto:enquiriesEurope@jardencs.com)

