

SENCOR

Pomalý hrnec

SENCOR SPR 7200SS

KNIHA RECEPTŮ



Pomalý hrnec SENCOR SPR 7200SS

„Smart domácnost“ se z obývacího pokoje přesouvá i do kuchyně. Pomocníci, kteří „sami“ připraví jakýkoliv pokrm, se stávají častými partnery mnoha českých kuchařů, kuchařek a kulinářských nadšenců. Pomalý hrnec SENCOR SPR 7200SS vás určitě nebude zdržovat, ale naopak vaši práci usnadní a poskytne vám dostatek času na jiné činnosti. Nesporným benefitem tohoto stroje je, že suroviny, jež do něj vkládám a vařím je, zpracovává pomalou, tedy šetrnou úpravou a vy s ním získáte až 70 % času navíc oproti klasickému vaření v hrnci na sporáku.

S pomocí osmi přednastavených automatických programů vás hrnec potřebuje jen na začátku, abyste do něj vložili nebo jinak připravili suroviny, a on si pak podle zvoleného režimu poradí sám. Jeho ovládání je velice jednoduché a přehledné také díky velkému LCD displeji.

Funkce odložený start je ideální pro správné načasování čerstvě uvařeného pokrmu.

Úprava jakýchkoliv surovin při nízké teplotě zajišťuje, že jsou stravitelnější, udrží si svou pravou barvu, vitamíny, enzymy i minerály. Například hovězí maso, které někteří strávníci těžko tráví, je nakonec vhodné i pro ně.

Pomalé vaření masa například na vývar zaručí lepší „otevření“ masa, které do vývaru vydá více vitamínů, minerálů, bílkovin. Při tom ale zůstane křehké a dobře stravitelné. Na povrchu se nesráží „pěna“, kterou pak obvykle odstraňujeme, čímž přicházíme o bílkoviny.

DOPORUČENÍ: Vhodným partnerem k chytrému pomalému hrnci je vakuovací svářečka fólií SENCOR SVS 3010GY. S její pomocí si zavakuujete „porce“, které můžete využít pro samotné vaření v režimu SOUS VIDE nebo i k následnému uskladnění a transportu. Zavakuovaný uvařený pokrm vydrží v chladu i dva týdny a na případnou cestu je skladný a lehký. Pak už jej jen stačí ohřát například horkou vodou nebo v páře.

Pytlík se jednoduše rozřízne, po spotřebování obsahu se vymyje a lze použít opakovaně.





Vepřové kotlety Mediterane

(se středomořskou zeleninou)

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

1 dcl olivového oleje
2x střední cibule
1 kg vykostěné kotlety
10 ks kuliček pepře
1x velkou červenou papriku (kapie)
1x velkou žlutou papriku (kapie)
1x střední lilek
12 ks žampionů
1 ks cuketu
0,5 litru vody či vývaru

Koření

sůl podle chuti
snítka tymiánu
snítka rozmarýnu

Postup

Spustíme hrnec na program RESTOVÁNÍ/SAUTÉ na 180 °C.

Nejprve v hrnci SPR 7200 orestujeme na troše olivového oleje na čtvrtky nakrájené dvě cibule. Poté vložíme plátky vykostěné kotlety, které z obou stran orestujeme.

K masu přidáme odříznuté kosti, které vývaru dodají další zdroj chuti i živin, a přidáme sůl, deset kuliček pepře, nahrubo nakrájenou zeleninu - červenou a žlutou papriku, lilek, žampiony, menší cuketu, posypeme bylinkami – snítkou tymiánu, rozmarýnu. Jemně polijeme olivovým olejem, přidáme 0,5 litru vody či vývaru a nastavíme program SLOW COOK – HIGH – na 3,5 hodiny.

Pokud chci jídlo mít připravené za déle než 3,5 hodiny, mohu nastavit odložený start! Pozor – odpočet času začíná až po nahřátí hrnce na zvolenou teplotu.

Omáčku nijak nezahušťujeme. Jako přílohu doporučujeme křupavou bagetku či chléb, případně můžeme podávat i s další zeleninou...

Přílohová zelenina

Zeleninu můžeme připravovat v páře. Doporučujeme však ve vakuu – zelenina si na první pohled zachová svou čerstvou barvu i strukturu a samozřejmě i vitamíny a další živiny. Pokud ale nemáte vakuovačku, doporučujeme přípravu v páře, která je k surovinám šetrnější než vaření ve vodě v normálním hrnci.

V PÁŘE

Oblíbenou zeleninu dáme na rošt, který je také součástí příslušenství chytrého hrnce. Mohou to být například větší růžičky kvěťáku, brokolice, mrkev...

Do hrnce nalijeme 700 ml vody, tak aby dosahovala ke spodní lamelě roštu. Na LED displeji nastavíme program STEAM na šest minut. Pozor, stroj se nejprve zahřívá, až pak začne odpočet zvolené doby páření. Pokud připravujete tvrdší zeleninu, například pastinák, celer, doporučujeme pařit deset minut.

VE VAKUU

Zeleninu nakrájenou na větší kusy zavakuujeme ve fólii s trochou másla či olivového oleje. Tuk je nositelem chuti, proto jej doporučujeme přidat. Balíček položíme opět na rošt, nastavíme program STEAM a paříme osm minut. Takto připravená zelenina se skoro neliší od syrové, čerstvé zeleniny.

Masový vývar

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

1kg masa - slepice
1 l vody
1x (200g) mrkve
2x pastinák
1x střední cibule
2x stonek řapíkatého celeru

Koření

8x kulička pepře
2x bobkový list
4x kulička nového koření
špetku soli

Ať už preferujete slepičí, nebo hovězí vývar, budete z jeho přípravy naprosto nadšení. Vývar se vám nevyvaří, nepřeteče na sporák, nemusíte z něj sbírat bílkovinu, a tím ho ochuzovat o jeho sílu a živiny. V pomalém hrnci se vývar připraví vlastně sám a bude naprosto čirý a silný.

Pokud připravujete slepičí nebo kuřecí vývar, rozporcujte maso tak, abyste obnažili kosti a hlavně klouby. Právě z nich se do vývaru extrahuje kolagen, který je nutný pro stavbu našich kostí.

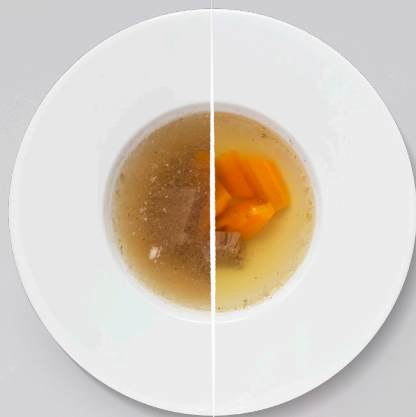
Postup

1 kg masa – slepice – na čtvrtky nebo hovězí oháňky či žebra zalijeme litrem vody, přidáme jednu mrkev (200 g) nakrájenou na větší kusy, stejně velký pastinák, střední cibuli, stonek řapíkatého celeru, čtyři kuličky nového koření, osm kuliček pepře, dva bobkové listy a špetku soli. Nastavíme program SLOW COOK – LOW na 3,5 hodiny.

Opět můžeme odložit start a načasovat si jej na požadovanou dobu. Po skončení programu udržuje hrnec teplotu vhodnou ke konzumaci na programu KEEP WARM.

Při paření doporučujeme používat karotku, která je sladší, má sice více cukru, ale také vitamín E.

Masový vývar z plotny x tlakového hrnce





Vývar z pečené zeleniny

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

3x mrkev (karotky)
1/4 celeru
1 ks pastináku
1x cibule
2x stonek řapíkatého celeru
2x rajče
4x žampion
snítka velkolisté petržele
1 l vody
olej – na osmahnutí zeleniny

Koření

snítka tymiánu
snítka rozmarýnu
sůl podle chuti

Chuť vývaru z předem upravené zeleniny je mnohem intenzivnější a výraznější.

Postup

Mrkev (karotka), ¼ celeru, pastinák, cibuli, stonek řapíkatého celeru, rajče, žampiony, zelenou petržel, pórek nakrájíme na větší kousky, dáme na plech s pečicím papírem, zakapeme olejem (zde doporučujeme slunečnicový nebo řepkový, které nejsou tak výrazné jako olivový) a vložíme do předehřáté trouby na 200 °C asi na deset minut podle spotřebiče. Vršky zeleniny by měly být spečené.

Upečenou zeleninu pak přendáme do hrnce, zalijeme litrem vody a podle chuti přidáme oblíbené koření – snítku tymiánu, rozmarýnu, trochu soli nebo lze zvolit bylinky podle vaší chuti. Poté nastavíme program SLOW COOK – HIGH na dvě hodiny.

Přesnídávky

Ať už pro děti nebo jako svačinky pro sportovce do školy či na výlet, pod stan nebo na cestu za zážitky se vyplatí připravit si „pytlíčky“. Nemusíte kupovat přesnídávky ve skle, ale sami si přichystáte pokrm ze surovin, které jsou pro vaše dítě ideální vzhledem k věku a pro vás podle vašich potřeb. Takto připravené pytlíčky jsou skladné a vlastně nerozbitné, takže třeba při cestě k moři nebo na hory se do auta budou hodit. Pak je stačí jen ohřát v páře nebo v horké vodě.

Slaná přesnídávka

Potřebné ingredience

- 200 g masa - kuřecí, krůtí, králičí, telecí podle libosti
- 30 g mrkve
- 30 g pastináku
- 30 g brambor
- 30 g řapíkatého celeru
- ½ lžičky másla
- 1,5 dcl vody nebo vývaru (do pytlíčku)
- 0,75 litru vody - do pomalého hrnce

Koření

- snítka bazalky
- 2 až 3 lístky velkolisté petržele

Pokud nemáte možnost odběru domácích kuřat, dětem servírujte raději maso krůtí, králičí nebo telecí. Je jemnější, plné zdravých enzymů a bílkovin, bez zbytečných éček.

Postup

Vhodné maso, v našem případě krůtí, zeleninu, bylinky a trochu másla zavakuujeme.

Do hrnce nalijeme 0,75 litru vody a nastavíme program SOUS VIDE na 60 minut. Hrnc se nejprve bude předehtřívát, pak začne odpočet času.

Po uvaření můžeme zchladit a uchovat v lednici. Před konzumací prohřejeme ve vodě, případně dětem rozmixujeme.

DOPORUČENÍ: Pokud do hrnce nalijeme vodu převařenou a ohřátou právě na 80 °C, například v rychlovarné konvici s regulací teploty SWK 1720, pak ji stroj nemusí nahřívát a rovnou spustí zvolený program.





Sladká přesnídávka

rýžová kaše

(rýži lze nahradit jáhly či pohankou)

Potřebné ingredience

50 g kvalitní rýže – bas máti
nebo jasmínovou

dvě lžíce třtinového cukru
nebo 30 g medu či javorového sirupu

200 ml mléka

1 kus lusku skořice

1 polévková lžíce másla (změkklého)

Postup

50 g kvalitní rýže – basmati nebo jasmínovou – dvě lžíce cukru nebo 30 g medu či javorového sirupu, 200 ml mléka opatrně zavakuujeme. POZOR – nevakuujeme úplně, musíme nechat prostor pro nabobtnání rýže! Raději jen zaletujeme. Podle uvážení můžeme přidat čerstvé ovoce.

Dáme do hrnce s vroucí vodou – program MANUAL – 120 °C na 40 minut.

Podle vlastní chuti můžeme před zavakuováním přidat do kaše badyán, celou skořici nebo třeba ovoce.



Pokud vyměníme hlavní složku, tedy rýži, za pohanku nebo jáhly, musíme upravit množství mléka, protože pohanka má méně škrobu. Doporučujeme poměr jeden díl pohanky na tři díly mléka, jeden díl rýže na pět dílů mléka.

Králičí a vepřová paštika do sklenky francouzský recept



Potřebné ingredience

Králičí paštika

2x králičí stehno (bez kostí)
1 dcl bílého vína
1x střední cibule
1 dcl masového vývaru

Koření

8x kulička pepře
2x bobkový list
4x kulička nového koření
2x lžíce másla
špetka soli

Vepřová paštika

200 g vepřové plece
4x stroužek česneku
2 polévkové lžíce sádla
2x žampion
1 dcl masového vývaru

Koření

2x bobkový list
snítka tymiánu
¼ snítky rozmarýnu
sůl podle chuti
pepř drcený podle chuti

Postup

Vykostíme králičí stehna a maso nakrájíme na větší kostky (cca 3 x 3 cm). Osolíme, přidáme drcený pepř, nadrobno nakrájenou cibuli. Jemně, nejlépe rukama, promícháme. Hmotu dáme do sklenic. Přidáme bobkový list, tymián, máslo. Zalijeme bílým vínem, tak aby byly suroviny ponořené a zavřeme.

Pokud používáme vepřové maso, které je ve své podstatě tučnější, vhodná je i libová plec. Nakrájíme maso na větší kostky (cca 3 x 3 cm), osolíme, opepříme, přidáme nasekaný tymián a rozmarýn. Promícháme. Dáme do sklenic. Přidáme dva stroužky česneku, sádlo, dva nahrubo nakrájené žampiony, jeden bobkový list a zavřeme.

Pokud nechci paštiku připravovat do skleniček, mohu použít SOUS VIDE sáček.

Na dno pomalého hrnce SENCOR položíme jemnou látku nebo dva papírové ubrousky, které tak budou mít izolační funkci. Na ně položíme skleničky, zalijeme 0,5 litru vody, přiklopíme a nastavíme program SOUS VIDE – 74 °C na deset hodin.

Po programu SOUS VIDE se hrnec nepřepne do „udržovací“ teploty. Proto je nutné včas pokrm vyndat, aby se nepřevařil.





Hovězí pečínka

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

1 kg hovězího masa
100 g špeku
2x střední cibule
1 dcl oleje (rozpuštěné máslo)
0,5 l vody

Koření

sůl podle chuti
pepř podle chuti

Postup

Hovězí maso, nejlépe loupanou plec nebo falešnou svíčkovou, prošpikujeme špekem, osolíme, opepříme. Koření rukama vetřeme do masa.

Do hrnce dáme 1 dcl oleje nebo rozpuštěného másla a rozehejeme. Přidáme střední cibuli nakrájenou nadrobno a restujeme na programu SAUTÉ – 180 °C.

Přidáme maso, zalijeme 0,5 litru vody. A spustíme program SLOW COOK HIGH – 9 hodin.

Pokud přidám k pečínce celer, petržel, cibuli a mrkev, mohu si připravit základ na svíčkovou omáčku.

Vejce 63

Potřebné ingredience

vejce

Jste-li milovníky vajec a často máte pocit, že vejce není uvařené tak, jak jste si přáli, pak i vám tento hrnec pomůže. Vejce 63 je přesně „nahniličko“ a můžete jej použít do koprové omáčky, hříbkového krému, kulajdy, cibulové či česnekové polévky, popřípadě na snídani nebo sníst „jen tak“.

Vejce „nahniličko“ je lépe stravitelné než vejce natvrdo.

Nejlépe čerstvá vejce z ověřeného chovu ponoříme do vody v hrnci SENCOR a zapneme program SOUS VIDE na 63 °C na 63 minut, tedy na hodinu.

Bojíte se salmonely ze syrových vajec? Nemusíte. Ta se drží na skořápce, nikoliv ve vejci!





Bramborový knedlík plněný uzeným masem

Potřebné ingredience

Na těsto

0,5 kg vařených brambor

250 g hrubé mouky

1x vejce

1x žloutek

Na masovou směs

2x polévková lžíce sádla

1x střední cibule

250g uzeného masa

špetku muškátového oříšku

sůl podle chuti

pepř podle chuti

Jedním z klasických a nejoblíbenějších českých jídel je plněný bramborový knedlík. Jak na něj?

Postup

Potřebujeme 0,5 kg vařených brambor ve slupce, které uvaříme den dopředu a necháme zchladnout. Oloupeme je, nastrouháme najemno, přidáme jedno celé vejce a jeden žloutek, špetku soli, špetku muškátového oříšku a 250 g kvalitní hrubé mouky. Těsto jemně spojíme (nemícháme, nemačkáme). S těstem pracujeme rychle. Řídne.

Náplň do knedlíků

V hrnci nastaveném na program SAUTÉ orestujeme na sádle velkou cibuli, přidáme 250 g uzeného masa nakrájeného na kostičky a jen lehce pod pokličkou prohřejeme. Stále pod pokličkou, aby neunikala vlhkost a šťavnatost surovin, necháme zchladnout a pak plníme těsto v poměru 70 g těsta a 40 g náplně.

Knedlíky připravujeme v páře. Hrncem nastavíme na program STEAM, dolijeme 700 ml vody, tak aby sahala ke spodní lameli roštu, který potřeme sádlem nebo olejem, aby se knedlíky nepřilepily. Čas nastavíme na 20 minut, počkáme, až se hrnec nahřeje, a knedlíky vložíme až na začátku odpočtu času.

Nadýchaný kynutý knedlík

Potřebné ingredience

0,5 kg kvalitní hrubé mouky
300 ml mléka
1x celé vejce
1x žloutek
22 g/0,5 kostky droždí
špetka soli

Uvařit dobrý knedlík je někdy kumšt. I vy v tom můžete být přeborníkem. My vás to naučíme.

Postup

0,5 kg kvalitní hrubé mouky spojíme s 300 ml mléka, jedním vejcem, jedním žloutkem, špetkou soli a 22 g/0,5 kostky droždí. Pomalu, jemně zpracujeme, propojíme všechny ingredience, tak aby těsto bylo lehce lepkavé. Pokud do těsta nakrájíme na větší kostky housku, vznikne nám nadýchaný houskový knedlík.

Při zpracovávání surovin nespěchejte. Vše dělejte raději pomaleji, ale o to pečlivěji míchejte. To je pro suroviny lepší.

Těsto rozdělíme asi na dvě části a vytvarujeme válečky o takové velikosti, aby se vešly do sítka, které je součástí příslušenství hrnce. Šišky necháme deset minut kynout. Zatím si nastavíme hrnec na program STEAM, podlijeme 700 ml vody, dáme na 15 minut. Knedlík vložíme, až když je hrnec nahřátý, tedy začne odpočítávání času.







Karlovarský knedlík

Potřebné ingredience

750g bílého pečiva
4x vejce
hrst velkolisté petržele
(nahrubo nasekané)
400 ml mléka
70g rozpuštěné máslo

Koření

špetku muškátový oříšek
špetku soli

Labužníky, kteří chtějí ještě něco víc než klasický nadýchaný houskový knedlík, jistě potěší „barevnější“ karlovarský.

Postup

750 g bílého pečiva nakrájíme na kostky o rozměrech cca 1 cm a vložíme je do trouby vysušit. Po vyndání z trouby do mísy k pečivu přidáme čtyři žloutky, nahrubo nasekanou velkolistou petržel, špetku soli, 400 ml mléka a 70 g rozpuštěného másla, špetku muškátového oříšku a velice opatrně, jemně a pomalu promísíme. Na závěr přidáme ušlehaný sníh ze zbylých bílků a podle potřeby těsto dochutíme.

Z tohoto množství surovin lze udělat dva válečky. Hmotu opatrně vložíme na potravinářskou fólii a vytvoříme požadované tvary. Na šesti místech rovnoměrně fólii propícháme. Knedlíky také můžeme vařit v plátěné utěrce.

Hrncem nastavíme na program STEAM se 700 ml vody a po nahřátí knedlíky vložíme na rošt na 20 minut.

Knedlíky vždy krájím co nejúžším, ale dlouhým nožem. To proto, aby nůž měl co nejmenší plochu odporu a nedeformoval tvar knedlíku.



Polenta

Potřebné ingredience

1 dcl olivového oleje
100 g polenty (cca kávový hrnek)
0,4 litru vody nebo vývaru
30 g másla

Koření

sůl podle chuti
bílý pepř podle chuti
1x polévková lžice parmezánu
podle vlastní chuti můžeme dochutit
kardamomem či skořicí

U nás není tato příloha úplně známá, ale například Italové ji milují. Je lehce stravitelná, bez lepku a lze ji připravit jako kaši nebo přílohové pečivo, a to nasladko i naslano. Její příprava vyžaduje ve standardních podmínkách přítomnost kuchaře po celou dobu vaření, je nutné ji na pánvi či v kastrolku míchat. V pomalém hrnci se však připravuje sama, bez nutnosti asistence kuchaře.

Postup

V hrnci SENCOR orestujeme na programu SAUTÉ na 120 °C 1 dcl olivového oleje a 100 g polenty (cca kávový hrnek). Poté zalijeme 0,4 litru vody nebo vývaru. Již nemícháme!!! Dochutíme buď solí a pepřem a přidáme případně i parmezán, nebo kardamom či skořicí podle vlastní chuti.

Hrnci nastavíme na program MANUAL na 120 °C na deset minut. Přiklopíme. Pak vypneme a necháme pokrm ještě deset minut pod pokličkou vyzrát.

Pak polentu jemně nožem nebo podběračkou vyndáme a nakrájíme na kusy podle potřeby.

Program MANUAL odpočítává čas ihned, nečeká na nahřátí na udanou teplotu. Počítejte s tím proto v případě nastavování času.







Domácí chléb

Potřebné ingredience

150 g kvalitního žitného kvásku
(lze koupit v pekařstvích či bistrech)

120 g pšeničné mouky hladké
330 g žitné mouky (může být špaldová
nebo směs)

0,5 l vody v teplotě 28–30 °C

2 lžičky soli

1 lžička kmínu (podle chuti)

Mohu přidat semínka, ořšky...

Upečte si svůj vlastní chléb. S chytrým hrncem SENCOR to není nijak těžké!

Postup

Všechny ingredience smícháme opatrně chvíli v robotu a necháme pomalu kynout pod fólií v chladničce jeden den. Druhý den vyndáme těsto a namočenýma rukama, aby se nelepily k těstu, tvarujeme bochánek. Dáme do formy, která je také součástí příslušenství, a necháme dvě hodiny kynout, hmota by měla zdvojnásobit svůj objem.

Nastavíme hrnec na program MANUAL na 180 °C na dvě hodiny a dvacet minut (dvacet minut na nahřátí stroje). Přidáme 100 ml vody a přiklopíme, aby se v hrnci utvořila pára a pečicí komora se správně nahřála. Pak vložíme chléb ve formě na rošt a dvě hodiny pečeme. Upečený chléb bude jemný a křehký.



Rýže

Potřebné ingredience

250 g rýže
1 dcl řepkového nebo slunečnicového
oleje (másla)
700 ml vody

Koření

špetku soli

Postup

Doporučujeme vždy kvalitní rýži, jako je basmati nebo jasmínová. 250 g rýže, tedy asi dva kávové šálky, orestujeme na 1 dcl řepkového nebo slunečnicového oleje (másla) na programu SAUTÉ. Přisolíme, zalijeme 700 ml vody, osolíme podle chuti a zapneme program RICE – white. Vaříme 12 minut.





Pstruh s čerstvými bylinkami

Potřebné ingredience

Čerstvého celého pstruha
700 ml vody – do hrnce

Koření

sůl podle chuti
snítkou rozmarýnu
snítku tymiánu
snítku kopru
citrón

Chuť čerstvých surovin je tou nejlepší ingrediencí. Proto si raději pořídte rybu vždy čerstvou, jen chlazenou, nikoliv mraženou.

Postup

Rybu potřeme solí po ploše břicha a kůže. Čerstvého celého pstruha pak naplníme bylinkami – snítkou rozmarýnu, tymiánu, kopru, dále půlkami plátků citrónu, který zbavíme kůry a bílé dužiny.

Hrncem nastavíme na program STEAM, podlijeme cca 700 ml vody, přiklopíme a necháme nahřát. Pak na rošt položíme rybu a paříme devět minut.

Hovězí pečínka se zeleninou

Potřebné ingredience

1 kg hovězího masa (plec, váleček, falešná svíčková) – prošpikujeme

100 g špeku

2x karotka nakrájená na větší kusy

2x řapík nakrájený na větší špalíčky

2x pastinák nakrájený na větší kusy

1x větší cibule na měsíčky

70 g másla

Koření

snítka tymiánu,

1/2 snítky rozmarýnu

sůl podle chuti

mletý pepř podle chuti

Postup

Tyto suroviny zavažujeme a hrnec nastavíme na program SOUS VIDE na 74 °C a 8,5 hodiny. Vše dáme na rošt, podlijeme 700 ml vody a přiklopíme. Hrnec pečínku uvaří na prostém. Pokud chcete tuto dobrotu nabídnout svým přátelům k večeři a máte třeba celodenní party, připravte si vše ráno a na hrnci můžete nastavit funkci ODLOŽENÝ START (PRESET) tak abyste večeři měli připravenou na vámi zvolený čas.



