

HENRY KING

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ



INTELLIGENT COOK

KSIĄŻKA KUCHARSKA

ZESKANUJ TELEFONEM QR KOD
I POBIERZ APLIKACJĘ
DO STEROWANIA TWOIM
URZĄDZENIEM.



NOWOŚĆ!
MOŻLIWOŚĆ STEROWANIA
PRZEZ APLIKACJĘ.



SPIS TREŚCI

OWSIANKA	4
DYNIOWY KLEIK RYŻOWY	5
ZUPA RYŻOWA Z OWOCAMI MORZA	6
WARZYWNA ZUPA RYŻOWA - DIETETYCZNA	7
ROSÓŁ WOŁOWY	8
SPAGHETTI W BIAŁYM SOSIE	9
RYBA NA PARZE Z IMBIREM I OLEJEM ARACHIDOWYM	10
ŻEBERKA NA PARZE	11
SMAŻONA WOŁOWINA Z WARZYWAMI	12
WOŁOWINA W CZERWONYM WINIE	13
DUSZONE SKRZYDEŁKA KURCZAKA	14
DUSZONE ŻEBERKA JAGNIĘCE	15
CHILI SIN CARNE - WARZYWNE	16
BIGOS	18
BURACZKI ZASMAŻANE	19
ZIEMNIAKI Z WARZYWAMI	20
GALARETKA DROBIOWA	21
CIASTO NAJPROSTSZE	22
CIASTO CZEKOLADOWE	23
JOGURT	24



OWSIANKA

Składniki:

- 2 kubki płatków owsianych
- 1 kubek ryżu
- 4 - 5 kubków wody lub mleka lub mleka roślinnego (w zależności jaką konsystencję lubisz)
- cukier lub miód oraz sól do smaku
- 1 łyżka masła

Sposób przygotowania:

1. wypłucz ryż, aż woda będzie czysta
2. włóż wszystkie składniki do wewnętrznego naczynia, zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
3. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas gotowania na 40 min
4. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
5. otwórz pokrywę, zamieszaj. Podawaj zaraz po ugotowaniu z cynamonem lub mielonym kardamonem lub świeżymi malinami lub jagodami



DYNIOWY KLEIK RYŻOWY

Składniki:

- 350g dyni (po obraniu)
- 1 kubek ryżu
- 650ml mleka (może być roślinne)
- 3 kubki wody (możesz użyć mleko lub mleko roślinne zamiast wody)
- 100ml słodkiej śmietanki (może być roślinna)
- 30g miodu
- 50g masła (opcjonalnie)
- cukier, sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. wypłucz ryż, aż woda będzie czysta
2. umyj dynię i rozdrobnij (np. na tarce jarzynowej)
3. włóż wszystkie składniki do wewnętrznego naczynia, zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
4. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas gotowania na 50 min
5. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
6. otwórz pokrywę, zamieszaj. Podawaj zaraz po ugotowaniu z cynamonem lub mielonym kardamonem lub świeżymi malinami lub jagodami



ZUPA RYŻOWA Z OWOCAMI MORZA

Składniki:

- 15 krewetek świeżych lub mrożonych – ogonki ze skorupką
- tyle samo dowolnych, ulubionych owoców morza (małże, kalmary, ośmiorniczki) – świeże lub mrożone
- 2 kubki ryżu
- 4 kubki wody
- ½ marchewki
- 1 łodyga selera naciowego
- 3 cm zielonej części pora
- 1 cm świeżego imbiru
- ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. świeże owoce morza dokładnie wypłucz, oczyść ze skorupki i błon, jeśli jest taka potrzeba i włóż do wewnętrznego naczynia
2. mrożone owoce morza rozmroź i oczyść oraz dokładnie wypłucz i włóż do naczynia wewnętrznego
3. ryż wypłucz, aż woda z płukania będzie przezroczysta i wsyp do naczynia
4. warzywa wypłucz i pokrój w około 1cm kawałki i włóż do naczynia
5. dodaj 4 kubki wody, tak, żeby składniki były przykryte, ale nie więcej niż do poziomu 8 na wewnętrznej podziałce naczynia
6. dodaj przyprawę
7. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
8. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas gotowania na 60 min
9. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
10. otwórz pokrywę, zamieszaj. Podawaj zaraz po ugotowaniu, posypane świeżą kolendrą lub koperkiem



WARZYWNA ZUPA RYŻOWA - DIETETYCZNA

Składniki:

- po 1 marchewce, pietruszce
- ½ selera
- 5 cm zielonej części pora
- ¼ kapusty włoskiej
- 2 świeże pomidory lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 kalarepka lub
- 1 kubek zielonego groszku
- 1 kubek ryżu
- 4 kubki wody
- 2 łyżki masła lub pół kubka dobrej oliwy
- ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, suszona papryka do smaku

Sposób przygotowania:

1. ryż wypłucz, aż woda z płukania będzie przezroczysta i wsyp do naczynia
2. warzywa wypłucz i pokrój w około 1cm kawałki i włóż do naczynia
3. dodaj 4 kubki wody, tak, żeby składniki były przykryte, ale nie więcej niż do poziomu 8 na wewnętrznej podziałce naczynia
4. dodaj przyprawy i masło lub oliwę
5. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte”
6. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas gotowania na 40 min
7. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
8. otwórz pokrywę, zamieszaj. Podawaj zaraz po ugotowaniu, posypane świeżą natką pietruszki lub koperkiem



ROSÓŁ WOŁOWY

Składniki:

- 500 g wołowiny z kością
- po 1 marchew, pietruszka
- ½ selera
- 5 cm zielonej części pora
- 4 kubki wody
- ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, do smaku

Sposób przygotowania:

1. mięso dokładnie wypłucz i włóż do naczynia
2. warzywa wypłucz i włóż do naczynia
3. dodaj wody, tak, żeby składniki były przykryte, ale nie więcej niż do poziomu 8 na wewnętrznej podziałce naczynia
4. dodaj przyprawy
5. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte”
6. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas gotowania na 1h
7. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
8. otwórz pokrywę, zamieszaj. Podawaj zaraz po ugotowaniu, posypane świeżą natką pietruszki lub koperkiem



SPAGHETTI W BIAŁYM SOSIE

Składniki:

- opakowanie spaghetti
- 60ml śmietanki 30%
- 100ml mleka 3,2%
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 plastry bekonu
- 10 pieczarek
- 5 łyżek oleju
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. namocz makaron w zimnej wodzie, aż zmieni kolor na bielszy (około 15 min)
2. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, naley wody do pozycji 8 na wewnętrznej podziałce, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
3. poczekaj, aż woda się zagotuje, włóż makaron, dodaj sól i 2 łyżki oleju i gotuj 10 min
4. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj”, żeby zresetować urządzenie. Ugotowany makaron przelej zimną wodą i odstaw
5. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
6. wlej olej i po chwili wrzuc pokrojony bekon, pieczarki, sól, pieprz. Podsmaż
7. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj”, żeby zresetować urządzenie
8. wymieszaj z mlekiem mąkę ziemniaczaną, wlej wraz ze śmietanką do podsmażonych z bekonem pieczarek, dodaj ugotowany makaron, dopraw do smaku, dokładnie wymieszaj
9. ustaw górne pokrętko w pozycji „Otwarte”, zamknij urządzenie, pokrętko przestaw w pozycję „Zamknięte”
10. z menu gotowania wybierz „Zupa”, ustaw czas gotowania 10min i naciśnij „Start”
11. po zakończeniu gotowania urządzenie samo się wyłączy, otwórz pokrywę
12. podawaj makaron posypany zieloną cebulką w towarzystwie świeżych sałat z oliwą



RYBA NA PARZE Z IMBIREM I OLEJEM ARACHIDOWYM

Składniki:

- 500g ryby słodkowodnej (karaś, lin, karp, płóc, szczupak)
- 5 cm korzenia imbiru
- ½ kubka oleju arachidowego
- pęczek zielonej cebulki
- 1 papryczka chili (jeśli lubisz pikantne potrawy)
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. rybę oczyść, podziel na dzwonka grubości około 1-1,5 cm, osusz i ułóż na talerzu lub naczyniu żaroodpornym o średnicy o 1 cm mniejszej niż średnica naczynia wewnętrznego
2. imbir obierz i posiekaj
3. cebulkę, paprykę obierz i posiekaj
4. w miseczce połącz imbir, cebulkę, paprykę oraz przyprawę z olejem arachidowym
5. uzyskaną pastę posmaruj kawałki ryby ze wszystkich stron i zostaw na godzinę
6. do naczynia wewnętrznego włóż stojak do gotowania na parze, wlej wodę 1 cm poniżej poziomu stojaka, a na stojak postaw naczynie z zamarynowaną rybą
7. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
8. z menu wybierz „Parowanie” i ustaw czas gotowania na 15 min
9. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
10. otwórz pokrywę. Podawaj zaraz po ugotowaniu, posypane świeżymi ziołami



ŻEBERKA NA PARZE

Składniki:

- 500g żeberek wieprzowych
- 5 cm korzenia imbiru
- ½ kubka oleju arachidowego
- pęczek zielonej cebulki
- 1 papryczka chili (jeśli lubisz pikantne potrawy)
- sól, pieprz, ulubione zioła do smaku

Sposób przygotowania:

1. żeberka umyj, osusz ręcznikiem papierowym, podziel na 3-4cm kawałki i ułóż na talerzu lub naczyniu żaroodpornym o średnicy o 1cm mniejszej niż średnica naczynia wewnętrznego
2. imbir obierz i posiekaj,
3. cebulkę, paprykę obierz i posiekaj
4. w miseczce połącz imbir, cebulkę, paprykę oraz przyprawy z olejem arachidowym
5. uzyskaną pastą posmaruj kawałki żeberek ze wszystkich stron i zostaw na godzinę
6. do naczynia wewnętrznego włóż stojak do gotowania na parze, wlej wodę 1cm poniżej poziomu stojaka, a na stojak postaw naczynie z zamarynowanymi żeberkami
7. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
8. z menu wybierz „Parowanie” i ustaw czas gotowania na 20 min
9. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
10. otwórz pokrywę. Podawaj zaraz po ugotowaniu, posypane świeżymi ziołami



SMAŻONA WOŁOWINA Z WARZYWAMI

Składniki:

- 500g wołowiny
- 400g ziemniaków
- 100g zielonej papryki
- 100g czerwonej papryki
- 50g zielonego groszku z puszki lub mrożonego
- 1 duża cebula
- 1/3 kubka oleju roślinnego
- sól, pieprz, ostra papryka, ziele angielskie, liść laurowy do smaku

Sposób przygotowania:

1. umyj mięso i osusz ręcznikiem papierowym
2. pokrój na 2 cm kawałki
3. papryki i cebulę umyj, obierz i pokrój w paski grubości około 0,5 cm, a cebulę w piórka
4. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję Zamknięte i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
5. do naczynia wewnętrznego wlej olej i po chwili wrzuć pokrojone warzywa, dodaj przyprawy i smaż mieszając, aż będą na wpół gotowe
6. wyciągnij warzywa z naczynia na talerz, a do naczynia wrzuć pokrojone i osuszone mięso
7. smaż, aż będzie na wpół gotowe
8. wtedy dodaj podsmażone warzywa, dokładnie wymieszaj i połącz z mięsem
9. smaż, aż mięso będzie w pełni usmażone
10. podawaj z ryżem z odrobiną masła



WOŁOWINA W CZERWONYM WINIE

Składniki:

- 600g wołowiny (ligawa, gulaszowe, pręga)
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 10 pieczarek
- 100g surowego boczku
- ½ kubka oleju
- 400ml dobrego, czerwonego wytrwanego wina
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ostra papryka, ziele angielskie, liść laurowy, mieszanka suszonej włośczonej

Sposób przygotowania:

1. mięso wypłucz, osusz, pokrój w kawałki około 1cm
2. boczek, cebulę, marchew, pieczarki pokrój w drobną kostkę
3. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
4. wlej olej, po minucie wrzuć cebulę, przesmaż ją na złoto i dodaj pokrojony boczek i mięso, smaż mieszając około 10 min
5. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj”, żeby zresetować urządzenie
6. do podsmażonego mięsa dodaj pokrojone warzywa, przyprawy, wlej wino
7. ustaw górne pokrętło w pozycji „Otwarte”, zamknij urządzenie, pokrętło przestaw w pozycję „Zamknięte”
8. z menu gotowania wybierz „Gulasz”, ustaw czas gotowania 1,5 h i naciśnij „Start”
9. po zakończeniu gotowania urządzenie samo się wyłączy, otwórz pokrywę



DUSZONE SKRZYDEŁKA KURCZAKA

Składniki:

- 8 - 10 skrzydełek z kurczaka
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- ½ kubka sosu sojowego jasnego
- ½ kubka słodkiego sosu chili
- pieprz czarny mielony

Sposób przygotowania:

1. wymieszaj w miseczce posiekany czosnek, sos sojowy, słodki sos chili i pieprz
2. umyte skrzydełka osusz ręcznikiem papierowym i zamarynuj w przygotowanej marynacie na 1h
3. cebulę pokrój na 8-10 części (w zależności od ilości skrzydełek)
4. zawiń każde skrzydełko z kawałkiem cebuli w folię aluminiową i pół łyżeczki sosu z marynaty
5. włóż zawinięte skrzydełka do naczynia wewnętrznego
6. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte”
7. z menu wybierz „Drób” i ustaw czas gotowania na 20 min
8. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
9. otwórz pokrywę, wyciągnij ostrożnie zawinięte skrzydełka, odwiń z folii i podawaj w towarzystwie świeżych sałat z oliwą



DUSZONE ŻEBERKA JAGNIĘCE

Składniki:

- 500g żeberek jagnięcych
- 400g ziemniaków
- 50ml białej wódki
- 50ml oleju roślinnego
- 3-5 ząbków czosnku
- sól, pieprz, ostra papryka, rozmaryn, majeranek do smaku

Sposób przygotowania:

1. mięso dokładnie umyj i osusz papierowym ręcznikiem
2. podziel na pojedyncze żeberka
3. obierz i posiekaj czosnek
4. wymieszaj przyprawy z czosnkiem i połową oleju
5. zamarynuj mięso na godzinę
6. umyj i obierz ziemniaki, pokrój na 2 cm kawałki
7. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, wlej połowę oleju, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 160° C i naciśnij „Start”
8. po minucie do naczynia wewnętrznego włóż mięso i smaź je do uzyskania złotego koloru z obu stron
9. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj”, żeby zresetować urządzenie
10. do naczynia wewnętrznego wlej pozostały olej, wódkę i włóż ziemniaki
11. przekręć górne pokrętko z powrotem w pozycję „Otwarte”
12. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
13. z menu wybierz „Mięso” i ustaw czas gotowania na 20 min
14. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
15. otwórz pokrywę, wyciągnij mięso, polej powstałym sosem i podawaj w towarzystwie świeżych sałat z oliwą



CHILI SIN CARNE - WARZYWNE

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka pomidorów bez skórki
- 5 pieczarek
- 1 zielona papryka
- 1 mała cukinia
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2-3 różyczki kalafiora lub 5 brukserek (mogą być mrożone)
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soku z limonki
- przyprawy: sól, pieprz, ostra papryka mielona, kminek mielony, oregano, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, sos tabasco
- ½ kubka oleju
- 1 kubek czerwonego, wytrawnego wina
- 2 kubki wody
- ser cheddar do posypania

Sposób przygotowania:

1. paprykę, cukinię, pieczarkę, kalafiora (brukselki) pokrój w 1 cm kawałki
2. pomidory pokrój na mniejsze części
3. cebulę, czosnek posiekaj
4. wypłucz fasolę i kukurydzę na sicie, odsącz
5. do naczynia wewnętrznego wlej olej
6. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
7. po minucie wrzuc pokrojone surowe warzywa, cebulę i czosnek i podsmaż mieszając, około 10 - 15 min, tak, żeby cebula była szklista
8. naciśnij długo przycisk „Trzymaj/”Kasuj””, żeby zresetować urządzenie
9. do podsmażonych warzyw dodaj pokrojone pomidory, wlej wodę, wino, dodaj koncentrat pomidorowy i przyprawy do smaku
10. ustaw górne pokrętko w pozycji „Otwarte”, zamknij urządzenie, pokrętko przestaw w pozycję „Zamknięte”
11. z menu gotowania wybierz „Warzywa”, ustaw czas gotowania 20 min i naciśnij Start
12. po 20 min otwórz urządzenie, dodaj wypłukaną fasolę i kukurydzę, zamknij urządzenie i duś dalsze 30 min
13. po zakończeniu gotowania urządzenie samo się wyłączy, otwórz pokrywę
14. podawaj z ryżem, obficie posypane startym serem cheddar



BIGOS

Składniki:

- 1,5kg kiszonej kapusty
- 0,5kg wieprzowiny (łopatka, karkówka, gulaszowe)
- 0,5kg wędzonej kielbasy
- 2 cebule
- 50g suszonych grzybów
- 5 wędzonych śliwek
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- ½ kubka oleju
- 1 kubek czerwonego wytrwanego wina
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, wędzona ostra papryka, ziele angielskie, mieszanka suszonej włoszczyzny

Sposób przygotowania:

1. kapustę wypłucz, odsącz, pokrój, jeśli tego wymaga
2. mięso wypłucz, osusz, pokrój w kawałki około 1 cm
3. kielbasę pokrój w plasterki
4. grzyby wypłucz i namocz 10 min w gorącej wodzie, posiekaj, wodę z grzybów zachowaj
5. cebulę, śliwki posiekaj
6. włącz naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte” i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
7. wlej olej, po minucie wrzuc cebulę, przesmaż ją na złoto i dodaj kielbasę i mięso, smaż mieszając około 10 min
8. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj””, żeby zresetować urządzenie
9. do podsmażonego mięsa dodaj pokrojone: kapustę, grzyby, śliwki, dodaj przyprawy, koncentrat pomidorowy, wlej wino i jeśli potrzeba więcej płynu dodaj pół szklanki wody z moczenia grzybów
10. ustaw górne pokrętko w pozycji „Otwarte”, zamknij urządzenie, pokrętko przestaw w pozycję „Zamknięte”
11. z menu gotowania wybierz „Mięso”, ustaw czas gotowania 1 h i naciśnij „Start”
12. po zakończeniu gotowania urządzenie samo się wyłączy, otwórz pokrywę



BURACZKI ZASMAŻANE

Składniki:

- 1kg buraczków
- 2 duże cebule
- 2 łyżki masła
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- ½ kubka oleju roślinnego
- 1 szklanka wody
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. buraczki umyj, obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach
2. cebulę drobno posiekaj
3. włóż naczynie wewnętrzne do urządzenia, przy otwartej pokrywie przekręć górne pokrętko w pozycję Zamknięte i z menu wybierz „Smażenie”, ustaw temperaturę na 185° C i naciśnij „Start”
4. wlej olej, po minucie dodaj masło, wrzuc cebulę, buraczki i smaż 10 min często mieszając
5. naciśnij długo przycisk „Trzymaj”/„Kasuj”, żeby zresetować urządzenie
6. mąkę rozmieszaj w wodzie
7. do podsmażonych buraczków dodaj mąkę z wodą, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz do smaku
8. ustaw górne pokrętko w pozycji „Otwarte”, zamknij urządzenie, pokrętko przestaw w pozycję „Zamknięte”
9. z menu gotowania wybierz „Warzywa”, ustaw czas gotowania 40 min i naciśnij „Start”
10. po zakończeniu gotowania urządzenie samo się wyłączy, otwórz pokrywę



ZIEMNIAKI Z WARZYWAMI

Składniki:

- 400g ziemniaków
- 100g cebuli
- 100g pieczarek
- 3 - 4 różyczki kalafiora
- 30ml oleju roślinnego
- 1 łyżka masła
- 100ml wody
- 1 łyżeczka soli
- pieprz, papryka słodka, ostra, majeranek, rozmaryn, ziele angielskie, liść laurowy - do smaku

Sposób przygotowania:

1. ziemniaki, pieczarki, kalafiora pokrój w jednakowe, około 2 cm kawałki
2. cebulę pokrój w piórka
3. wszystkie warzywa, olej, masło, wodę, przyprawy włóż do naczynia wewnętrznego
4. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte”
5. z menu wybierz „Ciasto” i ustaw czas gotowania na 1h
6. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
7. otwórz pokrywę, podawaj posypane natką pietruszki jako samodzielne danie lub dodatek do dania głównego



GALARETKA DROBIOWA

Składniki:

- 500g filetu z piersi kurczaka
- 1 duża marchew
- 1 duża pietruszka korzeń
- 1 łodyga selera naciowego
- 1,5 l wody
- 100g groszku konserwowego
- 50g żelatyny spożywczej
- 10ml octu
- 1,5 łyżeczki soli
- pieprz do smaku
- ziele angielskie, liść laurowy
- kilkanaście listków zielonej pietruszki

Sposób przygotowania:

1. namocz żelatynę w ¼ szklanki zimnej wody
2. marchew, pietruszkę, seler umyj, obierz i podziel na trzy. Włóż do naczynia wewnętrznego
3. mięso umyj bardzo dokładnie i włóż do naczynia
4. dodaj sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
5. wlej wodę
6. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętło w pozycję „Zamknięte”
7. z menu wybierz „Zupa” i ustaw czas działania na 1 godzinę
8. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
9. ostrożnie wyjmij z wywaru mięso i warzywa, poczekaj aż ostygną i pokrój w równe, ładne kawałki
10. wywar przecedź, dodaj namoczoną żelatynę, sól, pieprz do smaku oraz ocet
11. odstaw do stygnięcia
12. w małych miseczkach ułóż mięso, pokrojone warzywa, groszek, listki zielonej pietruszki
13. każdą porcję zalej ostrożnie wystudzonym wywarem
14. wstaw na noc do lodówki, żeby galaretką stężała



CIASTO NAJPROSTSZE

Składniki:

- 5 jaj
- 180g mąki tortowej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 150g drobnego cukru
- masło do wysmarowania formy

Sposób przygotowania:

1. ubijaj jaja trzepaczką-różgą przez 15 min
2. dodaj cukier i ubijaj kolejne 15 min
3. do naczynia z masą przesiej mąkę i proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj
4. wysmaruj masłem dno i ścianki naczynia wewnętrznego
5. przełóż ciasto do wysmarowanego masłem naczynia
6. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
7. z menu wybierz „Ciasto” i ustaw czas gotowania na 50 min
8. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
9. otwórz pokrywę, poczekaj aż ciasto przestygnie i wyciągnij je delikatnie z naczynia
10. podawaj z konfiturami lub miodem lub bitą śmietaną z owocami



CIASTO CZEKOLADOWE

Składniki:

- 2 jaja
- 150g cukru pudru
- 400g mąki pszennej tortowej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100g masła
- 100g chipsów czekoladowych lub gorzkiej czekolady 70% do pieczenia
- 180ml mleka
- masło do wysmarowania naczynia wewnętrzznego

Sposób przygotowania:

1. masło i czekoladę włóż do miski i w kąpiel wodnej rozpuść je na gładką masę
2. oddziel żółtka od białek i ubijaj żółtka, aż masa zgęstnieje i zmieni kolor na jasny
3. dodaj rozpuszczoną i wystudzoną masę czekoladową do ubitych żółtek i ubijaj dalej
4. dodaj mleko i dokładnie połącz z masą czekoladową
5. do naczynia z masą przesiej mąkę i proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj
6. dodaj cukier puder do białek i ubij na pianę
7. pianę z białek i cukru dodaj do ciasta i delikatnie wymieszaj
8. wysmaruj masłem dno i ścianki naczynia wewnętrzznego
9. całość przełóż do naczynia wewnętrzznego
10. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
11. z menu wybierz „Ciasto” i ustaw czas gotowania na 50 min
12. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
13. otwórz pokrywę, poczekaj aż ciasto przestygnie i wyciągnij je delikatnie z naczynia



JOGURT

Składniki:

- 600ml pełnotłustego mleka
- bakterie jogurtowe
- 2 łyżeczki cukru

Sposób przygotowania:

1. do naczynia wewnętrznego wlej mleko
2. dodaj szczepionkę z bakterii oraz cukier
3. zamknij pokrywę, przekręć górne pokrętko w pozycję „Zamknięte”
4. z menu wybierz „Jogurt” i ustaw czas działania na 6 godzin
5. naciśnij przycisk „Start”, po zakończeniu gotowania urządzenie się wyłączy
6. otwórz pokrywę
7. jeżeli lubisz jogurty z owocami to owoce dodaj po zrobieniu jogurtu

TWOJE NOTATKI



ZESKANUJ TELEFONEM QR KOD
I POBIERZ APLIKACJĘ
DO STEROWANIA TWOIM
URZĄDZENIEM.

NOWOŚĆ!
MOŻLIWOŚĆ STEROWANIA
PRZEZ APLIKACJĘ.





www.henryking.pl

 [YouTube](#) / [tmcginternational](#)

