

dania główne 3

Chilli Con Carne w pieczonym ziemniaku

300 g cielęciny (wołowiny)
400 g czerwonej fasoli z puszki
250 g dojrzałych pomidorów
1 cebula
1 ząbek czosnku
150 g wytrawnego czerwonego wina
100 g koncentratu pomidorowego
100 g ketchupu
1 łyż przyprawy chili Cayenne
(lub 1 szt. małej ostrej papryki)
1 łyż ostrej papryki mielonej
50 g mączki ryżowej
1 łyż soli
1 łyż cukru
6 jajek ugotowanych na twardo
150 g majonezu
6 dużych ziemniaków do pieczenia
200 g sera żółtego

Wykonanie:

Ziemniaki w mundurkach piec w piekarniku przez 30-40 min, w temp. 200°C. Do suchego naczynia miksującego włożyć ser żółty, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Ugotowane jajka miksować w naczyniu przez 20 s, z prędkością 3-4, dodać majonez, wymieszać przez 40 s, z prędkością 2. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać 1 l wody, wołowinę pokroić na małe kawałki i włożyć do sita, umieścić w naczyniu, gotować przez 40 min, w temp. 120°C, z prędkością 2. Wywar z ugotowanej wołowiny odlać do innego naczynia. Do suchego naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, czosnek, miksować przez 15 s, z prędkością 5. Dodać sparzone, obrane ze skórki i pokrojone na ćwiartki pomidory. 200 g wywaru z gotowania wołowiny, koncentrat pomidorowy, ketchup miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać wino, fasolę, wołowinę, przyprawy, mączkę ryżową, sól i cukier. Gotować przez 9 min, w temp. 110°C, z prędkością 2. Upieczone ziemniaki rozpołować, ale nie rozdzielać, wyłożyć na nie w kolejności sos, jajka z majonezem, całość posypać rozdrobnionym serem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Ziemniaki w mundurkach piec w piekarniku przez 30-40 min, w temp. 200°C			
200 g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
6 jajek ugotowanych na twardo	20 s		3-4
150 g majonezu	40 s		2
Przełożyć do innego naczynia			
1 l wody Włożyć do sita 300 g cielęciny (wołowiny) - drobno pokrojonej	40 min	120°C	2
Mięso odstawić do wystudzenia Wywar odlać do innego naczynia			
Wrzucić na wirujące noże 1 cebula 1 ząbek czosnku	15 s		5
250 g pomidorów (sparzonych, bez skórki, ćwiartki) 200 g wywaru z gotowania 100 g koncentratu pomidorowego 100 g ketchupu	10 s		6
ugotowane mięso 400 g czerwonej fasoli 150 g wytrawnego czerwonego wina 1 łyż przyprawy chili cayenne 1 łyż ostrej papryki mielonej 50 g mączki ryżowej 1 łyż soli 1 łyż cukru	9 min	110°C	2
Ziemniaki rozpołować, ale nie rozdzielać, wyłożyć na nie w kolejności sos, jajka z majonezem, ser.			



Ciasto naleśnikowe podstawowe

2 jajka
1 łyżeczka cukru
½ łyżeczki soli
3 łyżki mleka
3 łyżki wody
250 g mąki
1 łyżka proszku do pieczenia

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki w podanej kolejności, wyrabiać przez 20 s, z prędkością 8<9. Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z małą ilością tłuszczu, smażyć na złoty kolor.

Szybkie wskazówki

2 jajka
1 łyżeczka cukru
½ łyżeczki soli
3 łyżki mleka
3 łyżki wody
250 g mąki
1 łyżka proszku do pieczenia

Czas

20 s

Temperatura

Prędkość

8<9

Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z małą ilością tłuszczu, smażyć na złoty kolor



Dorsz w sosie musztardowym

300 g dorsza
300 g mieszanki warzywnej (mrożonka)
700 ml ciepłej wody
30 ml śmietany
1 łyżeczka rzeżuchy
30 g masła
40 g mąki ziemniaczanej lub pszennej
1 łyżeczka musztardy
¼ łyżeczki pieprzu
1 łyżka suszonego estragonu
1 łyżeczka soli
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać ciepłą wodę, do sita włożyć warzywa. Na metalowej części Parowara ułożyć dorsza, posypać solą i estragonem, zaprogramować czas 25 min, temp. 120°C, prędkość 3. Po uparowaniu w naczyniu miksującym pozostawić 300 ml wywaru, założyć motylek, dodać musztardę, rosółki wołowe, mąkę, masło, śmietanę, pieprz, sól, zaprogramować czas 3 min, temp. 100°C, prędkość 5. Rybę połączyć sosem, posypać posiekaną rzeżuchą, podawać z kolorowym makaronem

Szybkie wskazówki

700 ml ciepłej wody
Włożyć do sita
300 g mieszanki warzywnej (mrożonka)
Ułożyć na metalowej części Parowara
300g dorsza - posypanego solą i estragonem

Czas

25 min

Temperatura

120°C

Prędkość

3

Zestawić rybę i wyjąć sito

Założyć motylek
300 ml wywaru z gotowania
1 łyżeczka musztardy
¼ łyżeczki pieprzu
½ łyżeczki soli
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
30 ml śmietany
30 g masła
40 g mąki ziemniaczanej lub pszennej

Czas

3 min

Temperatura

100°C

Prędkość

5

Rybę połączyć sosem, posypać posiekaną rzeżuchą, podawać z kolorowym makaronem.



Farsz do pierogów z mięsem

500 g wody
500 g mięsa wołowo-wieprzowego
1 jajko
50 g cebuli
20 g masła
pieprz, sól, vegeta

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać wodę, mięso włożyć do sita, zaprogramować czas 40 min, temp. 120°C, prędkość 2. Ugotowane mięso wyjąć i odstawić do przestudzenia, cebulę miksować na wirujących nożach przez 15 s, z prędkością 6. Dodać masło i podsmażyć przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Wyłożyć do innego naczynia. Następnie przestudzone mięso wrzucać w kawałkach na wirujące noże i miksować przez 20 s, z prędkością 8. Dodać jajko, przyprawy, podsmażoną cebulę, wyrabiać za pomocą łopatkki przez 30 s, z prędkością 6. Gotowym farszem nadziewać pierogi.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g wody Włożyć do sita 500 g mięsa wołowo-wieprzowego	40 min	120°C	2
Mięso wyjąć i odstawić do przestudzenia			
Wrzucić na wirujące noże 50 g cebuli	15 s		6
20 g masła	2 min	100°C	1
Przełożyć do innego naczynia			
Wrzucić na wirujące noże ugotowane mięso w kawałkach	20 s		8
podsmażona cebula 1 jajko 50 g cebuli pieprz, sól, vegeta	30 s		6



Farsz do pierogów z pieczarkami

300 g pieczarek
1 cebula
sól, pieprz
1 jajko
30 g masła

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wrzucić cebulę, miksować przez 8 s, z prędkością 6. Dodać pieczarki, szatkować przez 10 s, z prędkością 4. Dodać masło, podsmażyć przez 4 min, w temp. 100°C, z prędkością 1, odstawić do przestudzenia. Po przestudzeniu dodać jajko, sól, pieprz, miksować przez 30 s, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 cebula	8 s		6
300 g pieczarek	10 s		4
30 g masła	4 min	100°C	1
Odstawić do przestudzenia			
sól, pieprz 1 jajko	30 s		3

Fasolka po bretońsku

400 g fasolki 200 g boczku 150 g kielbasy 1 cebula 1 koncentrat pomidorowy 2 łyżki mąki 2 łyżki oleju 1 łyżka majeranku pieprz, sól, papryka	Wykonanie: Namoczyć fasolę przez 24 godz. Boczek i kielbasę pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni. Na wirujące noże wrzucić cebulę, miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać olej i podsmażyć przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Dodać boczek, kielbasę i fasolę, przyprawy, zalać wrzątkiem do 1 l. Gotować przez 35 min, w temp. 100°C, z prędkością 2. Dodać koncentrat pomidorowy, mąkę rozmieszaną z wodą, majeranek, gotować przez 5 min, w temp. 90°C, z prędkością 2.
--	---

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
400 g fasolki (namoczyć w wodzie przez 24 godz.)			
150 g kielbasy 200 g boczku Pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni			
Wrzucić na wirujące noże 1 cebula	10 s		6
2 łyżki oleju	2 min	100°C	1
podsmażony boczek i kielbasa pieprz, sól, papryka namoczona fasolka Uzupełnić wrzątkiem do 1 l	35 min	100°C	2
1 koncentrat pomidorowy 2 łyżki mąki (rozmieszanej z wodą) 1 łyżka majeranku	5 min	90°C	2



Filet z polędwicy w sosie koniakovym

300 g polędwicy wołowej kostka rosółowa grzybowa ½ MK winiaku ¼ łyżki zielonego pieprzu 200 g warzyw (kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, marchew) 500 g ziemniaków sól, pieprz 10 g grzybów suszonych (mielonych) 2 łyżki śmietany	Wykonanie: Do naczynia miksującego wlać 1 l wody. Do sita włożyć ziemniaki pokrojone w plastry. Na metalowej części Parowara ułożyć polędwicę pokrojoną w paski, posypać przyprawami, warzywa ułożyć na tacce. Ustawić czas 35 min, temp. 120 °C, prędkość 3. Po ugotowaniu do bulionu dodać kostkę grzybową, suszone grzyby, winiak, zielony pieprz. Gotować przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 3. Po 2 min przez otwór w pokrywie dodać śmietanę. Polędwicę połączyć sosem.
--	---

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l wody Włożyć do sita 500 g ziemniaków Ułożyć na metalowej części Parowara 300 g polędwicy wołowej (pokrojona w paski) sól, pieprz Ułożyć na tacce Parowara 200 g warzyw (dowolnych)	35 min	120°C	3
bulion z gotowania kostka rosółowa grzybowa ½ MK winiaku ¼ łyżki zielonego pieprzu 10 g grzybów suszonych (mielonych) Dodać po 2 min przez otwór w pokrywie 2 łyżki śmietany	4 min	100°C	3



Golonka w sosie piwnym

1 golonka bez kości
180 g cebuli
1½ MK piwa
30 g mąki
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
kminek, pieprz, sól
1,3 l gorącej wody
500 g ziemniaków
1 l/h vegety

Wykonanie:

Golonkę obficie posypać pieprzem, solą i kminkiem, umieścić w sicie i obłożyć cebulą pokrojoną w plastry. Do naczynia miksującego wlać 1,3 l gorącej wody, wstawić sito, w metalowej części Parowara ułożyć ziemniaki pokrojone w plastry, posypać solą i vegetą, zaprogramować czas 45 min, temp. 120°C, prędkość 2. Zdjąć ziemniaki, wlać piwo, zamknąć pokrywę, gotować przez 10 min, w temp. 100°C, z prędkością 3. Wyjąć mięso, w naczyniu miksującym pozostawić 300 ml wywaru z gotowania, dodać ugotowaną cebulę, rosółki wołowe, mąkę, vegetę, gotować przez 3 min, w temp. 100°C, z prędkością 5. Golonkę zalać ugotowanym sosem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1,3 l gorącej wody Umieścić w sicie 1 golonka bez kości - posypać pieprzem, solą i kminkiem 180 g cebuli w plastrach - obłożyć golonkę Ułożyć na metalowej części Parowara 500 g ziemniaków w plastrach	45 min	120°C	2
Zdjąć Parowar, wlać 1½ piwa, zamknąć pokrywę	10 min	100°C	3
Wyjąć sito Pozostawić 300 ml wywaru z gotowania ugotowana cebula 30 g mąki rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) 1 l/h vegety	3 min	100°C	5
Golonkę zalać ugotowanym sosem.			



Gołąbki

sparzone liście kapusty włoskiej (lub białej)

200 g boczku

500 g mięsa drobiowego

200 g ugotowanego ryżu

200 g cebuli

2 ząbki czosnku

100 g masła

sól

1 łyżeczka vegety

700 g ziemniaków

1 l wody

Sos:

2 MK przecieru pomidorowego

1 łyżeczka przyprawy uniwersalnej

100 g mąki pszennej

1 łyżeczka cukru

sól

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć pokrojone w grubą kostkę mięso i boczek, miksować w 2 nożach przez 15 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Na wirujące noże wrzucić cebulę i czosnek, miksować przez 20 s, z prędkością 5-6. Dodać masło, smażyć przez 3 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Dodać mięso, cebulę, ryż, przyprawy, mieszać przez 30 s, z prędkością 4-5. Uformować gołąbki, ułożyć na metalowej części Parowara, zaczynając od ścianek zewnętrznych. Do naczynia miksującego wlać 1 l gorącej wody, do sita włożyć ziemniaki, zaprogramować czas 40 min, temp. 120°C, prędkość 2. Po ugotowaniu pozostawić w naczyniu 500 ml wywaru, dodać przecier pomidorowy, mąkę, przyprawy i gotować przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki**Czas****Temperatura****Prędkość**

Podzielić na dwie porcje i pokroić

200 g boczku

500 g mięsa drobiowego

15 s

8

Przełożyć do innego naczynia

Wrzucić na wirujące noże

200 g cebuli

2 ząbki czosnku

20 s

5-6

100 g masła

3 min

100°C

1

zmiksowane mięso

300 g ugotowanego ryżu

sól

1 łyżeczka vegety

30 s

4-5

Uformować gołąbki, ułożyć na metalowej części Parowara

1 l gorącej wody

Włożyć do sita

700 g ziemniaków

Parowar z gołąbkami

40 min

120°C

2

500 ml wywaru zagotowanego

2 MK przecieru pomidorowego

1 łyżeczka przyprawy uniwersalnej

100 g mąki pszennej

1 łyżeczka cukru

sól

2 min

90°C

3



Gulasz po węgiersku

400 g mięsa wieprzowego
100 g cebuli
100 g papryki czerwonej
100 g marchewki
3 ząbki czosnku
½ MK oliwy
40 g mąki ryżowej
1 łyż mąki pszennej
1 łyż mąki ziemniaczanej
2 łyż koncentratu pomidorowego
1 łyż soli
½ łyż pieprzu
½ łyż cukru
½ łyż słodkiej papryki
½ łyż curry
1 kostka drobiowa

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę i czosnek, miksować przez 10 s, z prędkością 6-7. Dodać marchew, paprykę, rozdrobnić przez 10 s, z prędkością 5. Dodać oliwę, ustawić czas 10 min, temp. 100°C, prędkość 1. W tym czasie na patelni podsmażyć na dużym ogniu drobno pokrojone i oprószone mąką pszenną mięso do miękkości. Następnie mięso dodać do uduszonych warzyw, wlać 1 l gorącej wody, dodać pozostałe składniki (bez mąki ziemniaczanej), zaprogramować czas 10 min, temp. 120°C, prędkość 2. Na 30 s przed końcem gotowania dodać mąkę ziemniaczaną rozpuszczoną w odrobinie zimniej wody.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże 100 g cebuli 3 ząbki czosnku	10 s		6-7
100 g marchewki 100 g papryki czerwonej	10 s		5
½ MK oliwy	10 min	100°C	1
Na patelni podsmażyć drobno pokrojone i oprószone mąką pszenną			
podsmażone mięso 1 l gorącej wody 40 g mąki ryżowej 1 łyż mąki pszennej 2 łyż koncentratu pomidorowego 1 łyż soli ½ łyż pieprzu ½ łyż cukru ½ łyż słodkiej papryki ½ łyż curry 1 kostka drobiowa Dodać przez otwór w pokrywie na 30 s przed końcem 1 łyż mąki ziemniaczanej rozpuszczonej w wodzie	10 min	120°C	2



Jarzyzny w sosie beszamelowym

150 g ziemniaków
150 g marchewki
150 g kapusty brukselki
150 g kalafiora
150 g brokułów
700 ml wody
1 łyżeczka vegety
sól, pieprz

Sos:

400 ml mleka
60 g masła
40 g mąki
3 żółtka
½ pęczka posiekanej natki pietruszki
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa
1 łyżeczka cukru
sok z jednej cytryny

Wykonanie:

Ziemniaki, marchew pokroić w plasterki, kalafior i brokuły podzielić na różyczki. Do naczynia miksującego wlać wodę. Do sita włożyć ziemniaki i marchew, posypać solą, Vegetą. W metalowej części Parowara ułożyć pozostałe warzywa i posypać przyprawami, ustawić na naczyniu miksującym, zamknąć, zaprogramować czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3. Mąkę zrumienić na suchej patelni, wszystkie warzywa wyjąć do innego naczynia, wodę wylać. Założyć motylek, do naczynia miksującego wlać mleko, dodać zrumienioną mąkę, masło, kostkę rosółową, żółtka, cukier, zaprogramować czas 6 min, temp. 80°C, prędkość 3. Dodać sok z cytryny i posiekaną natkę pietruszki, mieszać przez 10 s, z prędkością 3. Sosem połączyć warzywa.

Szybkie wskazówki

700 ml wody
Włożyć do sita pokrojone w plastry, posypane solą i vegetą
150 g ziemniaków
150 g marchewki
Ułożyć w metalowej części Parowara, posypać przyprawami
150 g kapusty brukselki
150 g kalafiora
150 g brokułów

Czas
30 min

Temperatura
120°C

Prędkość
3

Zrumienić mąkę na suchej patelni

Wyjąć warzywa, wylać wodę

Założyć motylek
zrumieniona mąka
400 ml mleka
60 g masła
3 żółtka
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa
1 łyżeczka cukru

6 min

80°C

3

½ pęczka posiekanej natki pietruszki
sok z jednej cytryny

10 s

3

Warzywa połączyć sosem.



Karkówka Tysiąca Wyp

600 g karkówki wieprzowej

1 puszka ananasów

70 g cebuli

2 ząbki czosnku

½ MK wytrawnego Cherry

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka imbiru

30 g mąki

400 g warzyw (kalafior, brokuły, papryka, marchewka, por, kolorowa cebula, fasolka szparagowa, pieczarki)

150 g ryżu

Wykonanie:

Ryż wsypać do sita i namoczyć. Przygotować marynatę z soku ananasa, cherry, cebuli pokrojonej w plastry, imbiru, cukru, cynamonu, do marynaty wcisnąć czosnek, wymieszać. Karkówkę pokroić w plastry, zanurzyć w marynacie na 1 godzinę. Do naczynia miksującego wlać 1 l wody. W metalowej części Parowara ułożyć mięso, posypać solą do smaku. Na tacy ułożyć przygotowane warzywa, gotować przez 30 min, w temp. 120°C, z prędkością 3. Po 10 min gotowania wstawić sito z ryżem. Po ugotowaniu zostawić w naczyniu miksującym 300 ml wywaru, dodać mąkę, gotować przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
150 g ryżu (namoczyć w sicie)			
Zanurzyć w marynacie na 1 godz. 600 g karkówki wieprzowej (pokrojonej w plastry) Marynata 1 MK soku z puszki ananasa ½ MK wytrawnego Cherry 70 g cebuli (pokrojonej w plastry) 1 łyżeczka imbiru 1 łyżeczka cukru 1 łyżeczka cynamonu 2 ząbki czosnku (wycisnąć)			
1 l wody Wstawić sito z ryżem Ułożyć na metalowej części Parowara mięso z marynaty Ułożyć na tacce Parowara 400 g warzyw (dowolnych)	30 min	120°C	3
300 ml wywaru zgotowania 30 g mąki	2 min	90°C	3



Karkówka w sosie myśliwskim

600 g karkówki
2 cebule (ok. 100 g)
4 ząbki czosnku
1 MK oliwy
10 g suszonych grzybów
30 g suszonych śliwek
1 łyżeczka vegety
1 łyżeczka soli
przyprawa do mięsa wieprzowego
700 g ziemniaków
800 ml gorącej wody

Wykonanie:

Do miseczki wlać oliwę, wycisnąć 2 ząbki czosnku i wymieszać. Mięso pokrojone w plastry i natarte przyprawą zanurzyć w zalewie na ok. 30 min. Do suchego naczynia miksującego włożyć grzyby, mielić przez 30 s, z prędkością 10, dodać 2 ząbki czosnku, cebulę, śliwki i miksować przez 30 s, z prędkością 8. Wlać wodę, wstawić sito z ziemniakami (pokrojonymi w plastry lub grube frytki), mięso ułożyć na obu częściach Parowara, posolić do smaku. Ustawić Parowar, zaprogramować czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 2. Po ugotowaniu w naczyniu miksującym pozostawić 500 ml wywaru z gotowania, dodać vegetę, sól do smaku, ustawić czas 1 min, prędkość 5. Przygotowanym sosem polać mięso i ziemniaki.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

Do miseczki wlać oliwę, wycisnąć 2 ząbki czosnku i wymieszać. Mięso pokrojone w plastry i natarte przyprawą zanurzyć w zalewie na ok. 30 min.

10 g suszonych grzybów	30 s		10
2 cebule (ok. 100g) 2 ząbki czosnku 30 g suszonych śliwek	30 s		8
800 ml gorącej wody Wstawić sito 700 g ziemniaków (plastry lub grube frytki), Ułożyć na obu częściach Parowara mięso z zalewy (sól do smaku)	35 min	120°C	2
500 ml wywaru z gotowania 1 łyżeczka vegety sól	1 min		5

Przygotowanym sosem polać mięso i ziemniaki.



Karp faszerowany w galarecie

1½ kg świeżego karpia
2 pietruszki
2 marchewki
2 cebule
1 opakowanie żelatyny
2 jajka
1 ½ s mąki ziemniaczanej
2 ziarenka ziela angielskiego
kilka ziarenek pieprzu
2 ½ h cukru
sól, pieprz
1 bułka namoczona w wodzie
30 ml oleju

Wykonanie:

Karpia odfiletować z głowy, skóry, ogona i ości. Ugotować go tradycyjnie w garnku, dodać sól, pietruszkę, marchewkę, cebulę, ziele angielskie, pieprz i cukier, gotować przez 30 min, pod koniec gotowania wrzucić roztrzepane jajko, po wytrąceniu się białka zebrać je z wywaru i usunąć. Do naczynia miksującego wrzucić na wirujące noże cebulę, miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać olej, smażyć przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Dodać filet ryby, odcisniętą bułkę, jajko, sól, pieprz do smaku, mąkę ziemniaczaną, miksować przez 2 min, z prędkością 6. Z wyrobionej masy uformować 3-4 rolady, zawinąć w folię aluminiową, ułożyć w metalowej części Parowara. Do naczynia miksującego wlać 1 l gorącej wody, parować przez 20 min, w temp. 120°C, z prędkością 2. Do przygotowanego wcześniej, przecedzonego przez drobne sitko wywaru z karpia, dodać żelatynę i wymieszać do rozpuszczenia. Rolady z ryby wystudzić, pokroić w plasterki, ułożyć na półmisku, udekorować warzywami z wywaru i zalać wywarem, zostawić do zastygnięcia.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1½ kg karpia świeżego, odfiletować i ugotować z pietruszką, marchewką, cebulą, zielem angielskim, pieprzem i cukrem, solą. Gotować przez 30 min, pod koniec gotowania wrzucić roztrzepane jajko, po wytrąceniu się białka zebrać je z wywaru i usunąć			
Wrzucić na wirujące noże 2 cebule	10 s		6
30 ml oleju	2 min	100°C	1
ugotowana ryba 1 bułka namoczona w wodzie (odcisnięta z wody) 1 jajko sól, pieprz 1 ½ s mąki ziemniaczanej	2 min		6
Z masy uformować 3-4 rolady i zawinąć w folię aluminiową,			
1 l gorącej wody Na metalową część Parowara uformowane rolady	20 min	120°C	2
Do wywaru z gotowania karpia dodać 1 opakowanie żelatyny, wymieszać do rozpuszczenia.			
Rolady wystudzić, pokroić w plasterki, ułożyć na półmisku, udekorować warzywami z wywaru i zalać wywarem, zostawić do zastygnięcia.			



Karp faszerowany

1½ kg karpia w dzwoneczkach
½ kg morskczuka
70 g marchwi
70 g pietruszki
2 cebule
3 łyżki oleju
½ namoczonej bułki
4 jajka ugotowane na twardo
1,3 l wody
3 liście laurowe
5 ziarenek ziela angielskiego
10 ziarenek pieprzu
2 łyżki soli
2 łyżki cukru
½ MK soku z cytryny
2 łyżki vegety
przyprawa do ryb
70 g żelatyny
do dekoracji (różyczki brokułów, talarki pora, zielona pietruszka, marchew)

Wykonanie:

Do sita włożyć pokrojone w plastry marchew, pietruszkę, 1 cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, ziarenka pieprzu. Na metalowej części Parowara ułożyć pokrojonego w dzwoneczki karpia, posypanego przyprawą do ryb, warzywa do przybrania. Na tacce ułożyć filety z morskczuka posypane przyprawą do ryb. Do naczynia miksującego wlać 1,3 l wody, vegetę, wstawić sito, ustawić Parowar, zaprogramować czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać olej, smażyć przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Dodać odcisniętą bułkę, uparowanego morskczuka, uparowane warzywa, 2 jajka, zaprogramować czas 1 min, prędkość 7. Do ugotowanego wywaru dodać sól, cukier, sok z cytryny, żelatynę, mieszać przez 30 s, z prędkością 5. Ugotowane dzwoneczki karpia ułożyć na półmisku, włożyć w nie farsz, uformować, udekorować pokrojonymi w plastry jajkami, zalać wywarem i zostawić do zastygnięcia.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1,3 l gorącej wody Włożyć do sita 70 g marchwi 70 g pietruszki 3 liście laurowe 5 ziarenek ziela angielskiego 10 ziarenek pieprzu Ułożyć na metalowej części Parowara 1½ kg karpia w dzwoneczkach (posypanego przyprawą do ryb) warzywa do dekoracji (różyczki brokułów, talarki pora, zielona pietruszka, marchew) Ułożyć na tacce Parowara ½ kg morskczuka (posypanego przyprawą do ryb)	30 min	120°C	3
Odstawić do wystudzenia, wywar odlać do innego naczynia			
1 cebula	10 s		6
3 łyżki oleju	2 min	100°C	1
½ namoczonej bułki (odcisniętej) uparowany morskczuk ugotowane warzywa z sita 2 jajka ugotowane na twardo	1 min		7
Przełożyć do innego naczynia			
Do czystego naczynia wlać wywar, dodać 1 łyżki soli 2 łyżki cukru ½ MK soku z cytryny 70 g żelatyny	30 s		5

Ugotowane dzwoneczki karpia ułożyć na półmisku, włożyć w nie farsz, uformować, udekorować warzywami i pokrojonymi w plastry jajkami, zalać wywarem i zostawić do zastygnięcia.



Klopsy rybne

220 g filetów ryby (mintaj)
2 jajka
250-350 g mieszanki warzyw (dowolna mrożonka)
50 g orzeszków ziemnych
50 g rodzynków
30 g mąki ziemniaczanej
50 g bułki tartej
przyprawa do ryb
sól, pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wrzucić rybę, ustawić czas 20 s, prędkość 7. Dodać jajka, mąkę ziemniaczaną, bułkę tartą, przyprawy, miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać rodzynki, orzeszki, mieszać przez 6 s, z prędkością 3. Uformować klopsiki, ułożyć na obu częściach Parowara. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wody, wstawić sito i wsypać do niego warzywa, ustawić Parowar, zaprogramować czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
220 g filetów ryby (mintaj)	20 s		7
2 jajka 30 g mąki ziemniaczanej 50 g bułki tartej przyprawa do ryb sól, pieprz	10 s		6
50 g orzeszków ziemnych 50 g rodzynków	6 s		3
Uformować klopsiki, ułożyć na obu częściach Parowara			
800 ml wody Wstawić sito 250-350 g mieszanki warzyw (mrożonka) Ustawić Parowar	35 min	120°C	3



Kluski kładzione

100 ml wody
2 jajka
300 g mąki
sól

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wrzucić wszystkie składniki w podanej kolejności, zaprogramować czas 3 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Nabierać łyżeczką podłużne małe kluseczki i wrzucać na gorącą wodę, gotować ok. 2 min. Podawać z sosem mięsnym lub grzybowym.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
100 ml wody 2 jajka 300 g mąki sól	3 min		WYRABIANIE CIAST

Nabierać łyżeczką podłużne małe kluseczki i wrzucać na gorącą wodę, gotować ok. 2 min. Podawać z sosem mięsnym lub grzybowym.



Kluski na parze

2 jajka 30 g drożdży 2 MK mleka 1 t/h cukru 500 g mąki 700 ml wrzątku ½ t/h soli	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki w podanej kolejności, bez 700 ml wrzątku, ustawić czas 2 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Wyrobione ciasto rozwałkować na grubość 1 cm, wykroić okrągłe kluski (miarka Kohersena, szklanka). Układać na metalowej części Parowara i tacy z tworzywa, odczekać ok. 20 min na wyrośnięcie. Do naczynia miksującego wlać 700 ml wrzątku. Zaprogramować czas 10 min, temp. 120°C, prędkość 2. Podawać z sosem mięsnym lub owocowym.			
Szybkie wskazówki		Czas	Temperatura	Prędkość
2 jajka 30 g drożdży 2 MK mleka 1 t/h cukru 500 g mąki ½ t/h soli		2 min		WYRABIANIE CIAST
Ciasto rozwałkować, wykroić okrągłe kluski, układać na metalowej części Parowara i tacy z tworzywa, odczekać ok. 20 min na wyrośnięcie				
700 ml wrzątku		10 min	120°C	2
Podawać z sosem mięsnym lub owocowym.				

Kluski śląskie

500 g ugotowanych, dobrze wystudzonych ziemniaków 200 g mąki ziemniaczanej 1 t/h soli	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, mąkę, sól, zaprogramować czas 20 s, prędkość WYRABIANIE CIAST. Formować kluski, wycisnąć w każdym dołek. Gotować w osolonej, wrzącej wodzie ok. 3 min od momentu wypłynięcia.		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g ugotowanych ziemniaków 200 g mąki 1 t/h soli	20 s		WYRABIANIE CIAST
Gotować w osolonej, wrzącej wodzie ok. 3 min od momentu wypłynięcia			



Kopytka

500 g ugotowanych, dobrze wystudzonych ziemniaków 200 g mąki pszennej 1 jajko 1 1/h soli	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, mąkę, jajko, sól, zaprogramować czas 30 s, prędkość 4-5. Ciasto podzielić na dwie części, uformować dwa wałki i pokroić na kopytka, gotować w osolonej, wrzącej wodzie ok. 5 min od momentu wypłynięcia.		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g ugotowanych ziemniaków 200 g mąki 1 1/h soli	30 s		4-5
Gotować w osolonej, wrzącej wodzie ok. 5 min od momentu wypłynięcia			



Kotlety drobiowo-pieczarkowe

350 g piersi z kurczaka lub indyka
60 g cebuli
1 jajko
150 g pieczarek
30 g bułki tartej
1 łyżeczka vegety
2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
½ łyżeczki soli
pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić mięso, miksować przez 30 s, z prędkością 7-8. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, miksować przez 15 s, z prędkością 6. Dodać pieczarki i rozdrobnić przez 10 s, z prędkością 5. Dodać poszatkowane mięso i pozostałe składniki, wyrabiać przez 20 s, z prędkością 5-6, uformować kotleciki, panierować w bułce tartej, smażyć na oleju.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże 350 g piersi z kurczaka	30 s		7-8
Przełożyć do innego naczynia			
Wrzucić na wirujące noże 60 g cebuli	15 s		6
150 g pieczarek	10 s		5
350 g rozdrobnionej piersi kurczaka 150 g rozdrobnionych pieczarek 1 jajko 30 g bułki tartej 1 łyżeczka vegety 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki ½ łyżeczki soli pieprz	20 s		5-6
Uformować kotleciki, panierować w bułce tartej, smażyć na oleju			



Kotlety mielone wieprzowe

500 g wieprzowiny
100 g cebuli
2 ząbki czosnku
60 g bułki namoczonej w mleku (odciśniętej)
100 g bułki tartej
1 jajko
1 łyżeczka vegety
30 g masła
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka pieprzu

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić czosnek, cebulę, miksować przez 15 s, z prędkością 6. Dodać masło, zeszklić cebulę z czosnkiem smażyć 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Przełożyć do innego naczynia. Mięso podzielić na dwie części i mielić przez 20 s, z prędkością 8-9. Do całości mięsa dodać pozostałe składniki (oprócz bułki tartej) i wyrabiać przez 1 min, z prędkością 4, pomagając łopatką. Uformować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże 2 ząbki czosnku 100 g cebuli	15 s		6
30 g masła	2 min	100°C	1
Przełożyć do innego naczynia.			
500 g wieprzowiny (podzielonej na dwie części)	20 s		8-9
Wyrabiać za pomocą łopatką obie części zmiksowanego mięsa podsmażona cebula 60 g bułki namoczonej w mleku (odciśniętej) 1 jajko 1 łyżeczka vegety 1 łyżeczka soli ½ łyżeczka pieprzu	1 min		4
Uformować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju.			



Kotlety mielone z ryby

500 g filetów rybnych mrożonych
50 g cebuli
1 jajko
1 bułka
2 MK mleka
¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
1 łyżeczka vegety
sól, pieprz
bułka tarta

Wykonanie:

Bułkę namoczyć w mleku i odsączyć. Cebulę rozdrobnić na wirujących nożach miksując przez 10 s, z prędkością 5. Lekko rozmrożoną rybę podzielić i miksować przez 20 s, z prędkością 7-8. Dodać pozostałe składniki (bez bułki tartej), miksować przez 20 s, z prędkością 5-6. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na patelni.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 bułkę namoczyć w 2 MK mleka i odsączyć			
Wrzucić na wirujące noże 50 g cebuli	10 s		5
500 g filetów rybnych mrożonych (kawałki)	20 s		7-8
1 jajko ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej 1 łyżeczka vegety sól, pieprz namoczona bułka	20 s		5-6
Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na patelni.			



Kotlety ziemniaczane

500 g ugotowanych ziemniaków (ostudzonych)
2 jajka ugotowane na twardo (ostudzone)
70 g cebuli
1 jajko
80 g mąki
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka oliwy
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka vegety
½ łyżeczka pieprzu
szczypta gałki muszkatołowej
bułka tarta

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, miksować przez 15 s, z prędkością 5. Poddusić z oliwą, solą i vegetą przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Przełożyć do innego naczynia. Do suchego naczynia miksującego włożyć mąkę, ugotowane na twardo jajka, miksować przez 8 s, z prędkością 5. Dodać ziemniaki, zaprogramować czas 30 s, prędkość 4. Dodać cebulę, jajko, pieprz i gałkę muszkatołową, wyrabiać przez 20 s, z prędkością 4. Wyłożyć, podsypać mąką, uformować 7-9 kotletów, obtoczyć w bułce tartej. Kotlety smażyć na gorącym oleju.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
70 g cebuli	15 s		5
1 łyżeczka oliwy 1 łyżeczka soli ½ łyżeczka vegety	2 min	100°C	1
Przełożyć do innego naczynia			
80 g mąki 2 jajka ugotowane na twardo	8 s		5
500 g ugotowanych ziemniaków (ostudzonych)	30 s		4
1 jajko 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej ½ łyżeczka pieprzu szczypta gałki muszkatołowej podduszona cebula	20 s		4
Wyłożyć, podsypać mąką, uformować 7-9 kotletów, obtoczyć w bułce tartej. Kotlety smażyć na gorącym oleju.			



Kurczak po prowansalsku

200-300 g piersi kurczaka
100 g boczku wędzonego
100 g papryki czerwonej
100 g ogórka konserwowego
50 g zielonych oliwek
150 g cebuli
1 1/2 h pieprzu zielonego
1 1/2 h ziół prowansalskich
sól, pieprz
150 g ryżu
1 l gorącej wody

Wykonanie:

Ryż namoczyć w sicie na 10 min, kurczaka, boczek pokroić w kawałki, ułożyć w metalowej części Parowara i posypać ziołami. Do naczynia miksującego wrzucić cebulę, paprykę i ogórka konserwowego, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 6. Rozdrobnione warzywa wyłożyć na kurczaka, dodać oliwki i posypać solą i pieprzem. Do naczynia miksującego wlać wodę, wstawić sito z ryżem, ustawić Parowar, zaprogramować czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3. Podawać z dowolnym sosem.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

150 g ryżu - namoczyć w sicie na 10 min

Umieścić w metalowej części Parowara pokrojone
200-300 g piersi kurczaka
100 g boczku wędzonego
Posypać ziołami prowansalskimi

150 g cebuli
100 g papryki czerwonej
100 g ogórka konserwowego

10 s

6

Wyłożyć na kurczaka
rozdrobnione warzywa
50 g zielonych oliwek
sol, pieprz

1 l gorącej wody
ryż w sicie
warzywa i kurczak w Parowarze

30 min

120°C

3

Podawać z dowolnym sosem



Kurczak w warzywach

500 g piersi z kurczaka
1 opakowanie mieszanki wielowarzywnej (mrożonka)
700 g ziemniaków
przyprawa do kurczaka
sól, pieprz
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa
100 g mąki
1 MK śmietany
1 łyżeczka cukru
1 pęczek poszatowanego koperku
sok z cytryny
1 łyżeczka vegety

Wykonanie:

Mięso pokroić w paski, skropić cytryną i posypać przyprawą do kurczaka. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wrzątku, wstawić sito, wrzucić ziemniaki pokrojone w plastry lub grube frytki, posypać solą i Vegetą. Ustawić metalową część Parowara, wysypać do niej warzywa, na warzywach ułożyć paski kurczaka, posypać solą, zaprogramować czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 3. Zestawić kurczaka i wyjąć sito z ziemniakami, założyć motylek. Do naczynia miksującego dodać kostkę rosółową, mąkę, śmietanę, cukier, poszatowany koperek, gotować przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g piersi z kurczaka pokroić w paski, skropić cytryną i posypać przyprawą do kurczaka			
800 ml wrzątku Wstawić sito 700 g ziemniaków (posypanych vegetą) Ustawić Parowar 1 op. mieszanki wielowarzywnej (mrożonka) mięso Posypać solą	35 min	120°C	3
Zestawić kurczaka i wyjąć sito z ziemniakami			
Założyć motylek rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa 100 g mąki 1 MK śmietany 1 łyżeczka cukru 1 pęczek poszatowanego koperku	2 min	100°C	5



Kurczak z awokado

450 g piersi z kurczaka
5 plasterów ananasa z puszki
2 obrane pomarańcze
2 banany
ok. 200 g awokado
150 g ryżu lub 600 g ziemniaków
1 łyżeczka cukru
sól, pieprz
przyprawa do drobiu
1 l gorącej wody

Wykonanie:

Kurczaka pokroić w dużą kostkę, doprawić przyprawami i ułożyć w metalowej części Parowara. Do naczynia miksującego wlać wodę, zaprogramować czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 3. Na tacy z tworzywa ułożyć owoce. Po 15 min wstawić sito z ryżem lub ziemniakami, zdjąć pokrywę, ustawić tacę z owocami na części metalowej, przykryć i dokończyć gotowanie

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

1 l gorącej wody
Ułożyć na metalowej części Parowara
450 g piersi z kurczaka (pokrojonego w grubą kostkę)
sól, pieprz
przyprawa do drobiu

15 min

120°C

3

Wstawić na sicie
150 g ryżu lub 600 g ziemniaków
Ułożyć na metalowej części Parowara z kurczakiem
Na tacce Parowara
5 plasterów ananasa z puszki (pokrojonego w kostkę)
2 obrane pomarańcze (podzielone na cząstki)
2 banany (talarki)
ok. 200 g awokado (pokrojonego w kostkę)

20 min

120°C

3



Kurczak egzotyczny Eli

500 g piersi z kurczaka
po ½ papryki (czerwonej, zielonej, żółtej)
2 jabłka
100 g suszonych śliwek
100 g suszonych moreli
2 pomarańcze
przyprawa do kurczaka
ostra papryka
150-200 g ryżu
800 ml wody

Wykonanie:

Piers z kurczaka pokroić w paski, posypać przyprawą i papryką, ułożyć na metalowej części Parowara. Śliwki, morele oraz podzielone na cząstki pomarańcze ułożyć na mięsie. Na tacy ułożyć pokrojoną w paski paprykę oraz pokrojone w ósemki jabłka. Przed gotowaniem w sicie namoczyć ryż przez 10 minut. Do naczynia miksującego wlać wodę, umieścić sito z ryżem, nałożyć przystawkę Parowara i gotować przez 25 min, w temp. 120°C, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

800 ml wody
Umieścić na sicie
150-200 g ryżu
Ułożyć na metalowej części Parowara
500 g piersi z kurczaka (pokrojonego w paski z przyprawami)
100 g suszonych śliwek
100 g suszonych moreli
2 pomarańcze (cząstki)
Ułożyć na tacce Parowara
po ½ papryki, (paski: czerwonej, zielonej, żółtej)
2 jabłka (ósemki)

25 min

120°C

3



Leczo			
600 g pomidorów 250 g papryki 30 g smalcu 300 g kielbasy 50 g cebuli 1 ząbek czosnku 20 g vegety 10 g cukru 20 g maggi sól, pieprz	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć cebulę, paprykę i czosnek, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 5. Dodać pomidory, miksować przez 15 s, z prędkością 5-6. Dodać pozostałe składniki (kielbasę pokroić w kostkę), zaprogramować czas 20 min, temp. 100°C, prędkość 3.		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
50 g cebuli 1 ząbek czosnku 250 g papryki	15 s		5
pomidory	15 s		5-6
30 g smalcu 300 g kielbasy (pokrojonej w kostkę) 20 g vegety 10 g cukru 20 g maggi pieprz i sól	20 min	100°C	3
			

Leczo II			
450 g papryki 500 g pomidorów (sparzonych i obranych ze skórki) 300 g cukini 150 g cebuli 1 mały ząbek czosnku 100 g przecieru pomidorowego ½ łyż cukru 2 łyż maggi rosółki wołowe 2/h (przepis str. 218) drobiowe 2 łyż oliwy pieprz, sól 1 łyż vegety 300 g kielbasy	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć paprykę, zaprogramować czas 15 s, prędkość 6. Przełożyć do innego naczynia. Włożyć pomidory i rozdrobnić je, miksując przez 15 s, z prędkością 6. Przełożyć do innego naczynia. Cukinię, cebulę, czosnek rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 5. Dodać pokrojoną w kostkę kielbasę, oliwę i smażyć przez 5 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Dodać rozdrobnione pomidory, rozdrobnioną paprykę, przecier pomidorowy, kostki rosółowe, cukier, pieprz, sól, vegetę, maggi, gotować przez 15 min, w temp. 100°C, z prędkością 2.		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
450 g papryki	15 s		6
Przełożyć do innego naczynia			
500 g pomidorów (sparzonych, bez skórki)	15 s		6
Przełożyć do innego naczynia			
300 g cukini 150 g cebuli 1 mały ząbek czosnku	15 s		5
300 g kielbasy (pokrojona kostkę) 2 łyż oliwy	5 min	100°C	1
rozdrobnione pomidory i papryka 100 g przecieru pomidorowego rosółki wołowe 2/h (przepis str. 218) drobiowe pieprz, sól ½ łyż cukru 1 łyż vegety 2 łyż maggi	15 min	100°C	2

Leniwe pierogi

500 g twarogu
150 g mąki pszennej
1 jajko
1 łyżeczka soli
80 g bułki tartej
100 g masła
2 łyżeczki cukru

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć twaróg, mąkę, jajko, sól, zaprogramować czas 30 s, prędkość 4-5. Ciasto podzielić na dwie części, uformować dwa wałki i pokroić na leniwe, gotować w osolonej wrzącej wodzie ok. 3 min od momentu wypłynięcia. Na patelni zasmażyć bułkę na maśle z 2 łyżkami cukru na złoty kolor, połączyć z pierogami.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

500 g twarogu
150 g mąki
1 jajko
1 łyżeczka soli

30 s

4-5

Gotować w osolonej wrzącej wodzie ok. 3 min od momentu wypłynięcia

Na patelni zasmażyć bułkę na maśle z 2 łyżkami cukru na złoty kolor, połączyć z pierogami



Łosoś w sosie koperkowym

600 g filetów z łososia
1 cytryna
sól, pieprz
60 g masła
1 pęczek posiekanego koperku
30 g mąki
70 g śmietany
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
½ łyżeczki pieprzu
400 g warzyw (różyczki brokułów, kalafiora, talarki marchewki, talarki pora, paski papryki, plasterki pieczarek)
800 ml gorącej wody
150 g ryżu

Wykonanie:

Ryż wsypać do sita i namoczyć. Filety z łososia pokroić w paski, skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem, ułożyć na folii aluminiowej. Masło podzielić i ułożyć na filetach, zawinąć folią, ułożyć na metalowej części Parowara. Do naczynia miksującego wlać wodę, wstawić sito z ryżem, ustawić Parowar na naczyniu miksującym. Na tackę Parowara wyłożyć warzywa, zaprogramować czas 25 min, temp. 120°C, prędkość 3. W naczyniu miksującym pozostawić 300 ml bulionu, założyć motylek, dodać rosółki wołowe, ½ łyżeczki pieprzu oraz mąkę. Ustawić czas 4 min, temp. 100°C, prędkość 3. Po 3 minutach dodać koperek, śmietanę.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

800 ml gorącej wody
Wstawić sito z ryżem
Ułożyć na metalowej części Parowara
600 g filetów z łososia (doprawione solą, pieprzem, masłem i zawinięte w folię aluminiową)
Ułożyć na tacce Parowara
400 g warzyw (dowolnych)

25 min

120°C

3

Założyć motylek
300 ml bulionu z gotowania
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
½ łyżeczki pieprzu
30 g mąki
Dodać po 3 min
1 pęczek posiekanego koperku
70 g śmietany

4 min

100°C

3



Łosoś z cukinią i pomidorami

2 filety z łososia (500-600 g)
2 łyżki oleju roślinnego
350 g małych cukini
1 ząbek czosnku
300 g dojrzałych pomidorów
1 łyżka świeżego tymianku
½ łyżki soli
¼ łyżki pieprzu
30 ml soku z cytryny
1 l gorącej wody
150 g sypanego ryżu

Wykonanie:

Filet opłukać i odsączyć (ewentualne łuski usunąć), mięso skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem, odłożyć na 1 godzinę do lodówki. Ryż namoczyć w wodzie. Cukinię przyciąć na końcach, włożyć do naczynia miksującego i rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 4-5. Przełożyć do innego naczynia. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, rozdrobnić w naczyniu miksującym przez 15 s, z prędkością 4-5. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać wodę, do sita włożyć ryż, na tacce z tworzywa ułożyć rozdrobnioną cukinię, pomidory, wyciśnięty czosnek, tymianek. Na metalowej części Parowara ułożyć przygotowane filety z łososia, zaprogramować czas 25 min, temp. 120°C, prędkość 3. Rybę można polać dowolnym sosem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
2 filety z łososia (500-600g) - skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem i odłożyć na 1 godzinę do lodówki, 150g ryżu namoczyć w wodzie			
350 g małych cukini	10 s		4-5
Przełożyć do innego naczynia			
300 g pomidorów - bez skórki	15 s		4-5
1 l gorącej wody Włożyć ryż do sita Na metalowej części Parowara ułożyć przygotowany filet z łososia Na tacce z tworzywa ułożyć rozdrobnioną cukinię i pomidory	25 min	120°C	3



Masa serowa do naleśników

500 g białego sera
1 jajko
2 łyżki cukru pudru
1 łyżka cukru waniliowego
50 g śmietanki
sól

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wrzucić wszystkie składniki, zaprogramować czas 15 s, prędkość 7. Założyć motylek, wyrabiać przez 50 s, z prędkością 4.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g białego sera 1 jajko 2 łyżki cukru pudru 1 łyżka cukru waniliowego 50 g śmietanki sól	15 s		7
Założyć motylek	50 s		4



Faszerowane papryki

3 papryki (czerwona, zielona, żółta)
300 g pieczarek
1 cebula
150 g wątróbki drobiowej
1 jajko
100 g masła
sól, pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, rozdrobnić miksując przez 8 s, z prędkością 6. Dodać pokrojone pieczarki, miksować przez 8 s, z prędkością 5. Dodać 50 g masła, smażyć przez 4 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Wyjąć do innego naczynia i odstawić do przestudzenia. Wątróbkę w kawałkach włożyć do naczynia miksującego, dodać 50 g masła, ustawić czas 5 min, temp. 100°C, prędkość 1, odstawić do przestudzenia. Po przestudzeniu zmiksować wątróbkę przez 30 s, z prędkością 6. Dodać jajko, sól, pieprz, pieczarki, mieszać przez 30 s, z prędkością 3. Oddzielić szypułkę od papryk, oczyścić z gniazd nasiennych i przegród, nadziewać przygotowanym farszem. Do naczynia miksującego wlać 700 ml wody, paprykę ułożyć w metalowej części Parowara, ustawić czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże 1 cebula	8 s		6
300 g pieczarek	8 s		5
50 g masła	4 min	100°C	1
Przełożyć do innego naczynia, przestudzić			
150 g wątróbki drobiowej, pokrojonej 50 g masła	5 min	100°C	1
Odstawić do przestudzenia			
podsmażona wątróbka	30 s		6
1 jajko sól, pieprz pieczarki	30 s		3
Oddzielić szypułkę od papryk, oczyścić z gniazd nasiennych i przegród, nadziewać przygotowanym farszem			
700 ml wody Ułożyć na metalowej części Parowara papryki wypełnione farszem	30 min	120°C	3



Naleśniki biszkoptowe

4 jajka
1 łyżeczka cukru
½ łyżeczki soli
3 łyżeczki młyna
3 łyżeczki wody
20 g oliwy
250 g młyna
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie:

Założyć motylek, do naczynia miksującego wbić białka z 4 jajek i ubijać pianę przez 4 min, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć pozostałe składniki w podanej kolejności, wyrabiać przez 15 s, z prędkością 8<9. Dodać ubitą pianę z białek i wymieszać łopatką. Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z małą ilością tłuszczu, smażyć na złoty kolor.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Założyć motylek białka z 4 jajek	4 min		5
Przełożyć do innego naczynia			
4 żółtka 1 łyżeczka cukru ½ łyżeczki soli 3 łyżeczki młyna 3 łyżeczki wody 20 g oliwy 250 g młyna 1 łyżeczka proszku do pieczenia	15 s		8<9
Dodać ubitą pianę z białek i wymieszać łopatką			
Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z małą ilością tłuszczu, smażyć na złoty kolor			



Omlet śniadaniowy

2 jajka
1 łyżeczka młyna
sól

Wykonanie:

Założyć motylek, do naczynia miksującego wbić białka, sól, zaprogramować czas 2 min, prędkość 5. Dodać żółtka, młynę, mieszać przez 5 s, z prędkością 2. Zgarnąć masę ze ścianek i ponownie zamieszać. Smażyć na rozgrzanej patelni z tłuszczem do uzyskania złotego koloru.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Założyć motylek białka z 4 jajek	2 min		5
2 żółtka 1 łyżeczka młyna	5 s		2
Zgarnąć masę ze ścianek i ponownie zamieszać	5 s		2
Smażyć na rozgrzanej patelni z tłuszczem do uzyskania złotego koloru			



Parówki pikantne

300 g parówek
3 ząbki czosnku
150 g cebuli
500 g pomidorów
20 g oliwy
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka vegety
1 łyżka cukru
1 łyżka oregano
½ łyżki soli
½ łyżki pieprzu
½ łyżki ostrej papryki

Wykonanie:

Do suchego naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić czosnek, cebulę, miksować przez 20 s, z prędkością 5. Dodać sól, oliwę, podsmażyć przez 2 min, w temp. 120°C, z prędkością 1. Parówki pokroić w plasterki, sparzyć pomidory i zdjąć z nich skórkę. Założyć motylek, dodać wszystkie składniki (bez mąki), zaprogramować czas 8 min, temp. 120°C, prędkość 2. Dodać mąkę rozpuszczoną w ½ MK zimnej wody, gotować przez 1 min, w temp. 100°C, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
3 ząbki czosnku 150 g cebuli	20 s		5
20 g oliwy ½ łyżki soli	2 min	120°C	1
300 g parówek (pokroić w plasterki) 500 g pomidorów (sparzonych, bez skórki)			
Założyć motylek pokrojone parówki pomidory bez skóry 1 łyżka vegety 1 łyżka cukru 1 łyżka oregano ½ łyżki soli ½ łyżki pieprzu ½ łyżki ostrej papryki	8 min	120°C	2
2 łyżki mąki ziemniaczanej (rozpuszczonej w odrobinie wody)	1 min	100°C	3



Paszteciki drożdżowe z nadzieniem mięsnym

Farsz:

700 g mięsa wieprzowo-wołowego
150 g cebuli
50 g oliwy
1 jajko
½ t/h vegety
1 t/h soli
½ t/h pieprzu
1 l wody
Ciasto:
230 g ciepłej wody
40 g drożdży
1 t/h cukru
500 g mąki pszennej
1 jajko
30 g oliwy
½ t/h soli

Wykonanie:

Wlać jeden litr wody. Do sita włożyć mięso pokrojone na części, wstawić do naczynia miksującego, gotować przez 40 min, w temp. 100°C, z prędkością 3. Wystawić do wystudzenia, rozdrobnić cebulę miksując przez 10 s, z prędkością 6. Dodać 50 g oliwy i zasmażać przez 3 min, w temp. 120°C, z prędkością 1. Wystudzone mięso podzielić na dwie części i miksować każdą część przez 20 s, z prędkością 8-9. Do naczynia miksującego włożyć mięso, dodać zasmażoną cebulkę, jajko, vegetę, ½ t/h soli, ½ t/h pieprzu, wyrabiać przez 20 s, z prędkością 4-5, wymieszać pomagając łopatką, wyłożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać ciepłą wodę, dodać drożdże, 1 t/h cukru, ½ t/h soli, mąkę, jajko, 30 g oliwy i wyrabiać przez 3 min, z prędkością WYRABIANIE CIAST. Rozwałkować ciasto i nałożyć farsz, zakleić i pokroić na 4 cm kawałki. Ułożyć na blachę, odstawić do wyrośnięcia na 15 min, w temp. 50°C. Piec przez 25 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l wody Włożyć do sita 700 g mięsa wieprzowo-wołowego	40 min	100°C	3
Wyjąć do wystudzenia			
150 g cebuli	10 s		6
50 g oliwy	3 min	120°C	1
Przełożyć do innego naczynia			
Wystudzone mięso (podzielone na dwie części)	20 s		8-9
Wymieszać pomagając łopatką obie części zmiksowanego mięsa zasmażona cebulka 1 jajko ½ t/h vegety ½ t/h soli ½ t/h pieprzu	20 s		4-5
Przełożyć do innego naczynia			
230 g ciepłej wody 40 g drożdży 1 t/h cukru 500 g mąki 1 jajko 30 g oliwy ½ t/h soli	3 min		WYRABIANIE CIAST
Rozwałkować ciasto i nałożyć farsz, zakleić i pokroić na 4 cm kawałki, odstawić do wyrośnięcia na 15 min, w 50°C. Piec przez 25 min, w 200°C.			



Paszтет dietetyczny

350 g piersi kurczaka lub indyka
250 g boczku
200 g wątróbki drobiowej
100 g obranych pieczarek
100 g cebuli
80 g bułki
2 łyżki oliwy
2 jajka
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka vegety
800 ml gorącej wody
szczypta gałki muskatołowej
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać 800 ml gorącej wody. Do sita włożyć pokrojone mięso, boczek i pieczarki, liście laurowe, ziele angielskie, zaprogramować czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3. Cebulę pokrojoną w talarki i wątróbkę podsmażyć na patelni. Po ugotowaniu wystawić sito, wywar odlać do innego naczynia, namoczyć w nim bułkę. Do naczynia miksującego wlać 2 MK wywaru, dodać mięso, cebulę, jajka, wątróbkę, przyprawy, pieczarki i namoczoną bułkę, wyrabiać za pomocą łopatką przez 2 min, z prędkością 5<10. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w piekarniku przez 30 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki

800 ml gorącej wody
Włożyć do sita - pokrojone:
350 g piersi kurczaka lub indyka
250 g boczku
100 g obranych pieczarek
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego

Czas

30 min

Temperatura

120°C

Prędkość

3

100 g cebuli i 200 g wątróbki podsmażyć na patelni

Wyjąć mięso, w wywarze namoczyć bułkę

2 MK wywaru
mięso
cebula z wątróbką
pieczarki
2 jajka
przyprawy
namoczona bułka

2 min

5<10

Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w piekarniku przez 30 min, w temp. 200°C



Pasztet w cieście

250 g mąki
100 g margaryny
2 jajka
1 żółtko
500 g mięsa wołowego
200 g szynki
50 g pieczarek
50 g cebuli
1 bułka
20 g oliwy
sól, pieprz
gałka muszkatołowa
zioła prowansalskie

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć mąkę, margarynę, 1 jajko, żółtko, 1 łyżeczkę soli, wyrobić ciasto miksując przez 30 s, z prędkością 6. Przełożyć do innego naczynia. Mięso wołowe, szynkę podzielić na dwie części, wrzucić na wirujące noże, każdą miksować przez 30 s, z prędkością 9. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 6. Dodać pieczarki, ustawić czas 8 s, prędkość 4. Dodać mięso, szynkę, oliwę, zaprogramować czas 8 min, temp. 90°C, prędkość 5. Dodać jajko, bułkę, sól, przyprawy, wyrabiać za pomocą łopatkki przez 1 min, z prędkością 6. 2/3 ciasta wyłożyć na wysmarowaną blachę (spód i boki), dodać farsz, przykryć pozostałą częścią ciasta, posmarować jajkiem. Piec 60 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g mąki 100 g margaryny 1 jajko 1 żółtko 1 łyżeczkę soli	30 s		6
Przełożyć do innego naczynia			
Wrzucić na wirujące noże (podzielić na dwie części) 500 g mięsa wołowego 200 g szynki	30 s		9
Przełożyć do innego naczynia			
50 g cebuli	10 s		6
50 g pieczarek	8 s		4
zmiksowane mięso, szynka 20 g oliwy	8 min	90°C	5
1 jajko 1 bułka sól, pieprz gałka muszkatołowa zioła prowansalskie	1 min		6
2/3 ciasta wyłożyć na wysmarowaną blachę (spód i boki), dodać farsz, przykryć pozostałą częścią ciasta, posmarować jajkiem. Piec 60 min, w temp. 200°C.			



Paszтет

300 g mięsa wołowego
500 g golonki
50 g marchewki
50 g selera
50 g pietruszki
2 ząbki czosnku
40 g cebuli
800 ml gorącej wody
1 łyżeczka vegety
2 listki laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka pieprzu
80 g bułki
2 jajka

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać 800 ml gorącej wody, do sita włożyć mięso, golonkę pokrojone na kawałki, dodać pozostałe składniki (bez bułki i jajek), zaprogramować czas 40 min, temp. 120°C, prędkość 3. Wszystko wyjąć, wystudzić, namoczyć bułkę w wywarze z gotowania. Po wystudzeniu mięso i warzywa podzielić na dwie części, miksować przez 20 s, z prędkością 7. Dodać jajka, namoczoną bułkę i wyrabiać za pomocą łopatką przez 30 s, z prędkością 7<9. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w piekarniku przez 30 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki

800 ml gorącej wody
Włożyć do sita
300 g mięsa wołowego (pokrojonego)
500 g golonki (pokrojonej)
50 g marchewki
50 g selera
50 g pietruszki
2 ząbki czosnku
40 g cebuli
1 łyżeczka vegety
2 listki laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka pieprzu

Czas

40 min

Temperatura

120°C

Prędkość

3

Wyjąć sito - zawartość wystudzić, w wywarze namoczyć bułkę

Mięso i warzywa z gotowania (podzielić na dwie części)

20 s

7

2 jajka
namoczona bułka

30 s

7<9

Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w piekarniku przez 30 min, w temp. 200°C



Pieczarki faszerowane

200 g dużych pieczarek (25 sztuk)

1 cebula

½ czerwonej papryki

300 g mięsa wieprzowego

2 łyżki oliwy

50 ml sosu słodko-kwaśnego lub innego

2 łyżki konserwowej kukurydzy

1 łyżka vegety

100 g startego żółtego sera

sól, pieprz

1 łyżka vegety

Wykonanie:

Pieczarki obrać, wydrążyć i posolić. Na wirujące noże wrzucić cebulę i paprykę, miksować przez 10 s, z prędkością 6. Dodać mięso i miksować przez 1 min, z prędkością 7. Dodać środki z wydrążonych pieczarek, miksować przez 8 s, z prędkością 7. Dodać oliwę i podsmażyć przez 5 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Przygotowany farsz odsączyć na sicie, umieścić ponownie w naczyniu miksującym, dodać kukurydzę, sos, pieprz, sól oraz vegetę, dusić przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 2. Faszerować pieczarki przygotowanym farszem, posypać żółtym serem i zapiekać w piekarniku przez 20-25 min, w temp. 180°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Pieczarki obrać, wydrążyć i posolić			
Wrzucić na wirujące noże 1 cebula ½ czerwonej papryki	10 s		6
300 g mięsa wieprzowego	1 min		7
środki z wydrążonych pieczarek	8 s		7
2 łyżki oliwy	5 min	100°C	1
farsz odsączyć na sicie			
odsączony farsz 50 ml sosu słodko-kwaśnego lub innego 2 łyżki konserwowej kukurydzy sól, pieprz 1 łyżka vegety	2 min	90°C	2
Nafaszerować pieczarki przygotowanym farszem, posypać żółtym serem i zapiekać w piekarniku przez 20-25 min, w temp. 180°C			



Pizza hawajska**Ciasto:**

1 jajko
1 MK wody
10 g drożdży
1 łyżeczka cukru
230 g mąki
1 łyżeczka soli
20 g oliwy
Dodatki:
200 g szynki
250 g żółtego sera
puszka ananasa
sos pomidorowy do pizzy
sól, pieprz
przyprawa do pizzy

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć żółty ser, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Wszystkie składniki na ciasto w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, ustawić czas 2 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Ciasto rozwałkować, uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki. Przygotowane ciasto posmarować sosem, posyp 2/3 rozdrobnionego sera, ułożyć szynkę pokrojoną w paski, ananas pokrojony w kawałki, posypać pozostałą ilością żółtego sera i przyprawami do smaku. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec 20-30 min w temp. 220°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1 jajko 1 MK wody 10 g drożdży 1 łyżeczka cukru 230 g mąki 1 łyżeczka soli 20 g oliwy	2 min		WYRABIANIE CIAST
Uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki			
Ułożyć w kolejności: sos pomidorowy do pizzy, 2/3 rozdrobnionego sera, 200 g szynki (pokrojonej w paski), puszka ananasa (kawałki), reszta żółtego sera, przyprawy			
Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C			



Pizza z jajkiem

Ciasto:

1 jajko
1½ MK wody
10 g drożdży
1 łyżeczka cukru
230 g mąki
1 łyżeczka soli

Dodatki:

2 jajka ugotowane na twardo
250 g żółtego sera
½ papryki
sos do pizzy
sól, pieprz
przyprawa do pizzy

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć żółty ser, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Wszystkie składniki na ciasto w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, ustawić czas 2 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Ciasto rozwałkować, uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki. Przygotowane ciasto posmarować sosem, posypać 2/3 rozdrobnionego sera, ułożyć plastry ugotowanych jajek, paseczki papryki, posypać pozostałą ilością żółtego sera i przyprawami do smaku. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1 jajko 1 MK wody 10 g drożdży 1 łyżeczka cukru 230 g mąki 1 łyżeczka soli 20 g oliwy	2 min		WYRABIANIE CIAST
Uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki			
Ułożyć w kolejności: sos do pizzy, 2/3 rozdrobnionego sera, 2 jajka ugotowane na twardo (plastry), ½ papryki (paseczki), resztę żółtego sera, przyprawy.			
Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C			



Pizza z kiszoną kapustą

500 g mąki
300 g letniej wody
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
40 g oleju
50 g drożdży
1/3 łyżeczka gałki muszkatołowej
Dodatki:
150 g boczku wędzonego
200 g cienkiej kielbasy
300 g kapusty kiszonej
2 łyżeczki majeranku
olej do smażenia
300 g żółtego sera
sos pomidorowy do pizzy

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć żółty ser, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać wodę, olej, drożdże, cukier, mieszać przez 10 s, z prędkością 4. Dodać mąkę, sól i gałkę muszkatołową, wyrabiać przez 1,5 min, z prędkością WYRABIANIE CIAST. Odstawić do wyrośnięcia na 30 minut. Kielbasę, boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni, dodać pokrojoną kapustę kiszoną i majeranek, smażyć ok. 10 min. Ciasto podzielić na dwa placki, rozwałkować, nakłuć widelcem, posmarować sosem do pizzy, wyłożyć przygotowany farsz, posypać rozdrobnionym żółtym serem. Piec przez 20 min, w temp. 180-200°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
300 g letniej wody 1 łyżeczka cukru 40 g oleju 50 g drożdży	10 s		4
500 g mąki 1 łyżeczka soli 1/3 łyżeczka gałki muszkatołowej	1,5 min		WYRABIANIE CIAST

Kielbasę, boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni, dodać pokrojoną kapustę kiszoną i majeranek, smażyć ok. 10 min

Ciasto podzielić na dwa placki, rozwałkować, nakłuć widelcem, posmarować sosem do pizzy, wyłożyć przygotowany farsz, posypać rozdrobnionym żółtym serem. Piec przez 20 min, w temp. 180-200°C



Pizza z oliwkami

Ciasto:

1 ½ MK wody

10 g drożdży

1 ½ h cukru

230 g mąki

1 ½ h soli

20 g oliwy

Dodatki:

250 g sera żółtego

8-12 szt. oliwek

½ papryki

sos do pizzy z wędzonką

sól, pieprz

przyprawa do pizzy

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć żółty ser, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Wszystkie składniki na ciasto w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, ustawić czas 2 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Ciasto rozwałkować, uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki. Przygotowane ciasto posmarować sosem, posypać 2/3 rozdrobnionego sera, paseczkami papryki, oliwki, posypać pozostałą ilością żółtego sera i przyprawami do smaku. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1 MK wody 10 g drożdży 1 ½ h cukru 230 g mąki 1 ½ h soli 20 g oliwy	2 min		WYRABIANIE CIAST
Uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki			
Ułożyć w kolejności: sos do pizzy z wędzonką, 2/3 rozdrobnionego sera, ½ papryki (paseczki), oliwki (8-12 szt.), posypać resztą żółtego sera i przyprawami			
Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C			



Pizza z szynką i pieczarkami

Ciasto: 1 jajko 1 MK wody 10 g drożdży 1 1/2 łyżki cukru 230 g mąki 1 1/2 łyżki soli 20 g oliwy Dodatki: 4 plastry szynki 250 g żółtego sera 100 g pieczarek 1/2 papryki sos pomidorowy do pizzy sól, pieprz przyprawa do pizzy	Wykonanie: Do naczynia miksującego włożyć żółty ser, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Wszystkie składniki na ciasto w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, ustawić czas 2 min, prędkość WYRABIANIE CIAST. Ciasto rozwałkować, uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki. Przygotowane ciasto posmarować sosem, posypać 2/3 rozdrobnionego sera, ułożyć szynkę pokrojoną w paski, plastry pieczarek, paseczki papryki, posypać pozostałą ilością sera żółtego i przyprawami do smaku. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C.
--	--

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g sera żółtego	10 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1 jajko 1 MK wody 10 g drożdży 1 1/2 łyżki cukru 230 g mąki 1 1/2 łyżki soli 20 g oliwy	2 min		WYRABIANIE CIAST
Uformować placek, ułożyć na blachę posmarowaną tłuszczem, wykałaczką zrobić w nim dziurki			
Ułożyć w kolejności: sos do pizzy, 2/3 rozdrobnionego sera, 4 plastry szynki (pokrojonej w paski), 100 g pieczarek (plastry), 1/2 papryki (paseczki), reszta żółtego sera, przyprawy			
Wstawić do gorącego piekarnika. Piec przez 20-30 min, w temp. 220°C			



Placki owsiane

90 g masła
2 jajka
2 MK mleka
200 g płatków owsianych
140 g maki pszennej
sól, pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć masło, mleko, zaprogramować czas 4 min, temp. 70°C, prędkość 2. Dodać pozostałe składniki, wyrabiać przez 1 min, z prędkością 5. Odstawić na kilka minut, nakładać łyżką na patelnię i smażyć małe placki.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
90 g masła 2 MK mleka	4 min	70°C	2
2 jajka 200 g płatków owsianych 140 g maki pszennej sól, pieprz	1 min		5

Odstawić na kilka minut, nakładać łyżką na patelnię i smażyć małe placki



Placki z jabłkiem

3 jajka
100 g maki
1MK mleka
2 jabłka
2 1/h cukru
olej do smażenia

Wykonanie:

Założyć motylek, do naczynia miksującego wbić białka, 1 1/h cukru, ubijać przez 3 min, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. W naczyniu miksującym umieścić żółtka, mąkę, mleko, 1 1/h cukru. Mieszać przez 30 s, z prędkością 5. Wyrobioną masę przełożyć do naczynia z pianą. Do naczynia włożyć obrane i pokrojone jabłko i siekać przez 5 s, z prędkością 7. Dodać do naczynia z ciastem, wymieszać i smażyć na patelni.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Założyć motylek białka z 3 jajek 1 1/h cukru	3 min		5
Przełożyć do innego naczynia			
3 żółtka 100 g maki 1MK mleka 1 1/h cukru	30 s		5
Przełożyć do naczynia z pianą			
2 jabłka	5 s		7

Dodać do naczynia z ciastem, wymieszać i smażyć na patelni



Placki zbójnickie

500 ml mleka
1 jajko
400 g żółtego sera
250 g mąki
¼ łyżki proszku do pieczenia
1 łyżka vegety
1 łyżka mielonej papryki

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wrzucić żółty ser, pokrojony na kawałki, zaprogramować czas 10 s, prędkość 8. Dodać pozostałe składniki, ciasto wyrabiać przez 20 s, z prędkością 6. Smażyć na rozgrzanym oleju.

Szybkie wskazówki

400 g żółtego sera

Czas

10 s

Temperatura

Prędkość

8

1 jajko
400 g żółtego sera
250 g mąki
¼ łyżki proszku do pieczenia
1 łyżka vegety
1 łyżka mielonej papryki

20 s

6

Smażyć na rozgrzanym oleju.



Placki ziemniaczane

750 g obranych ziemniaków
100 g cebuli
50 g mąki pszennej
2 jajka
10 g soli

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki pokrojone na duże kawałki i pozostałe składniki, zaprogramować czas 30 s, prędkość 8-9. Smażyć na mocno rozgrzanym oleju. Podawać z cukrem lub śmietaną.

Szybkie wskazówki

750 g obranych ziemniaków
100 g cebuli
50 g mąki pszennej
2 jajka
10 g soli

Czas

30 s

Temperatura

Prędkość

8-9

Polędwica wieprzowa w pieczarkach

300 g polędwicy wieprzowej
250 g pieczarek
400 g ziemniaków
60 g ogórka konserwowego
50 g cebuli
800 ml wrzątku
sól, pieprz, vegeta

Wykonanie:

Mięso pokroić w paski, doprawić przyprawami i ułożyć w metalowej części Parowara. Na tacce ułożyć pieczarki pokrojone w plastry lub ćwiartki, pokrojoną cebulę, ogórek konserwowy i ziemniaki w plastrach. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wrzątku, ustawić czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 3. W połowie gotowania wymieszać warzywa. Potrawę można dodatkowo polać sosem pieczarkowym.

Szybkie wskazówki

800 ml wrzątku
Na metalową część Parowara nałożyć
300 g polędwicy wieprzowej (pokrojonej i z przyprawami)
Na tacce Parowara ułożyć pokrojone
250 g pieczarek
400 g ziemniaków
60 g ogórka konserwowego
50 g cebuli

Czas

35 min

Temperatura

120°C

Prędkość

3

W połowie gotowania wymieszać warzywa. Potrawę można dodatkowo polać sosem pieczarkowym



Polędwica wieprzowa z owocami

200-300 g polędwicy wieprzowej
6 plasterów ananasa z puszeki
1 pomarańcza
100 g śliwek suszonych
200 g ryżu
sól, cukier, majeranek
1 l wrzątku

Wykonanie:

Ryż namoczyć na 10 min, ananasa, polędwicę, pomarańcze pokroić w kawałki, włożyć do metalowej części Parowara, dodać śliwki, posypać solą, cukrem i majerankiem. Do naczynia miksującego wlać wodę, ustawić Parowar, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3. Wstawić w sito z namoczonym ryżem, ponownie ustawić Parowar, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l wrzątku Włożyć na metalową część Parowara (pokrojone) 200-300 g polędwicy wieprzowej 6 plasterów ananasa z puszeki 1 pomarańcza 100g śliwek suszonych (całe) Posypać solą, cukrem, majerankiem 200 g ryżu - namoczyć w sicie przez 10 min	20 min	120°C	3
Wstawić sito z ryżem Ustawić Parowar z mięsem i owocami	20 min	120°C	3



Pstrąg z jarzynami w sosie cytrynowym

2 pstrągi
700 g obranych ziemniaków
300 g warzyw (kalafior, brokuły, marchewka pokrojona w słupki, krążki pora, pieczarki, fasolka szparagowa)
50 g masła czosnkowego
przyprawa do ryb
sól, pieprz
1 l gorącej wody
Sos:
30 g masła
1 żółtko
¼ MK soku z cytryny
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa
2 ½ h maki ziemniaczanej

Wykonanie:

Pstrąga posypać ½ ½ soli i przyprawą do ryb. Do środka włożyć masło czosnkowe, ułożyć w metalowej części Parowara, grzbietami do dołu. Na tacce Parowara ułożyć warzywa, do sita włożyć pokrojone ziemniaki, do naczynia miksującego wlać wodę, gotować przez 40 min, w temp. 120°C, z prędkością 2. Wyjąć ugotowane ryby, warzywa i ziemniaki na półmisek, posypać solą do smaku. Założyć motylek. Do wywaru (500 ml) w naczyniu miksującym włożyć wszystkie składniki na sos, gotować przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 3. Podawać przygotowane danie z sosem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l gorącej wody Włożyć do sita 700 g obranych ziemniaków Ułożyć na metalowej części Parowara 2 pstrągi (doprawione solą i przyprawą do ryb, w środku masło czosnkowe, ułożyć grzbietami do dołu) Ułożyć na tacce Parowara 300 g warzyw (kalafior, brokuły, marchewka pokrojona w słupki, krążki pora, pieczarki, fasolka szparagowa)	40 min	120°C	2
Założyć motylek 500 ml wywaru z gotowania 30 g masła 1 żółtko ¼ MK soku z cytryny rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa 2 ½ h maki ziemniaczanej	2 min	100°C	3



Pulpety wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym

500 g mięsa wieprzowo-wołowego
100 g cebuli
1 jajko
1 ząbek czosnku
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
½ łyżki pieprzu
½ łyżki soli
1 bułeczka namoczona w mleku
1 łyżka vegety
100 g przecieru pomidorowego
150 g sypkiego ryżu (namoczonego na 10 min przed gotowaniem w wodzie)
800 ml gorącej wody

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć mięso pokrojone w kawałki, podzielone na dwie porcje, miksować przez 20 s, z prędkością 7-8. Przełożyć do innego naczynia, w ten sam sposób zmiksować drugą część mięsa, przełożyć do innego naczynia. W naczyniu miksującym rozdrobnić cebulę, czosnek przez 15 s, z prędkością 6. Dodać zmielone mięso, jajko, namoczoną bułeczkę, pieprz, sól i wyrabiać przez 1 min, z prędkością 4-5. Przełożyć wyrobioną masę mięsną do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać wodę, do sita wsypać ryż. Na metalowej części Parowara i tacze z tworzywa ułożyć uformowane pulpety i parować przez 25 min, w temp. 120°C, z prędkością 2. Po uparowaniu wywar w naczyniu miksującym uzupełnić gorącą wodą do 300 ml objętości, dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz, vegetę i gotować przez 3 min, w temp. 90°C, z prędkością 5. Podawać pulpety polane sosem i posypane natką pietruszki.

Szybkie wskazówki

	Czas	Temperatura	Prędkość
Podzielić na dwie części i pokroić 500 g mięsa wieprzowo-wołowego	20 s		7-8
Przełożyć do innego naczynia			
100 g cebuli 1 ząbek czosnku	15 s		6
rozdrobnione mięso 1 jajko 1 bułeczka namoczona w mleku ½ łyżki pieprzu ½ łyżki soli	1 min		4-5
Przełożyć do innego naczynia			
800 ml gorącej wody Wsypać do sita 150 g sypkiego ryżu (namoczonego na 10 min przed gotowaniem w wodzie) Ułożyć na obu częściach Parowara uformowane pulpety	25 min	120°C	2
300 ml wywaru z gotowania 100g przecieru pomidorowego sól, pieprz ½ łyżki vegety	3 min	90°C	5



Pyzy z mięsem

700 g surowych ziemniaków
500 g ugotowanych i
wystudzonych ziemniaków
200 g mąki ziemniaczanej
1 jajko
300 g mięsa wieprzowo-
wołowego
70 g cebuli
2 łyżki bułki tartej
30 g mleka
Sól, pieprz
przyprawy do mięsa
2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać 700 g wody. Do sita wrzucić mięso, gotować przez 35 min, w temp. 120°C, z prędkością 3. Wyjąć do wystudzenia. 700 g surowych ziemniaków wrzucić do naczynia miksującego, zaprogramować czas 20 s, prędkość 7<9. Zmiksowane ziemniaki odcisnąć przez ściereczkę. Do suchego naczynia miksującego wsypać mąkę, ugotowane ziemniaki, zaprogramować czas 10 s, prędkość 6. Dodać surowe ziemniaki, żółtko, ½ łyżki soli zaprogramować czas 50 s, prędkość 5<6, wyrabiać pomagając łopatką. Ciasto posypać mąką ziemniaczaną, uformować walek i podzielić na ok. 18 części. Wystudzone mięso włożyć do naczynia miksującego, zaprogramować czas 15 s, prędkość 7<8, wyjąć z naczynia. Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, miksować przez czas 10 s, z prędkością 5. Dodać 2 łyżki oliwy, zaprogramować czas 2 min, temp. 100°C, prędkość 1. Dodać mięso, białko z jajka, namoczoną bułkę tartą, przyprawy, zaprogramować czas 20 s, prędkość 4<6. Farsz podzielić na przygotowaną ilość pyz i nadziewać je. Pyzy gotować w osolonej wrzącej wodzie.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g mięsa wieprzowo-wołowego	35 min	120°C	3
2 łyżki bułki tartej 30 g mleka - namoczyć			
700 g surowych ziemniaków	20 s		7<9
200 g mąki ziemniaczanej 500 g ugotowanych ziemniaków	10 s		6
700 g surowych ziemniaków (odciśniętych przez ściereczkę) 1 żółtko ½ łyżki soli	50 s		5<6
Gotowe ciasto posypać mąką ziemniaczaną, podzielić na ok. 18 części			
wystudzone mięso	15 s		7<8
Przełożyć do innego naczynia			
70 g cebuli (wrzucić na wirujące noże)	10 s		5
2 łyżki oliwy	2 min	100°C	1
rozdrobione mięso podsmażona cebula białko namoczona bułka tarta przyprawy	20 s		4<6
Podzielić na przygotowaną ilość pyz i nadziewać je farszem mięsnym. Gotować je w osolonej wrzącej wodzie.			



Racuchy z jabłkiem

350 g mąki
30 g drożdży
300 g kefiru
2 jajka
30 g cukru
½ cukru waniliowego
30 g oleju
250 g obranych jabłek
sól

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć jabłka, zaprogramować czas 10 s, prędkość 5. Przełożyć do innego naczynia. Składniki na ciasto włożyć do naczynia miksującego, wyrabiać przez 2 min, z prędkością WYRABIANIE CIAST. Połączyć z jabłkami i wymieszać, smażyć na patelni.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g jabłek	10 s		5
Przełożyć do innego naczynia			
350 g mąki 30 g drożdży 300 g kefiru 2 jajka 30 g cukru 30 g oleju sól	2 min		WYRABIANIE CIAST
Połączyć z jabłkami i wymieszać, smażyć na patelni			

Rolada z indyka Daga

1 kg piersi z indyka
1 papryka
1 cebula
200 g usmażonej z cebulką wątróbki drobiowej
½ pęczka posiekanej natki pietruszki
30 g bułki tartej
1 jajko
2 ząbki czosnku
pieprz, sól
800 ml wody

Wykonanie:

Oddzielić ok. 300 g piersi z indyka, miksować przez 20 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć paprykę, czosnek, cebulę, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 5-6. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć wątróbkę, miksować przez 10 s, z prędkością 5. Dodać zmiksowanego indyka, warzywa, natkę pietruszki, jajko, bułkę tartą, przyprawy, wyrabiać farsz miksując przez 30 s, z prędkością 3. Pozostałą część piersi z indyka rozbić na płaty o ok. 25 cm średnicy, nałożyć farsz, uformować roladę, posypać przyprawami, np. majerankiem lub bazylią, ułożyć w metalowej części Parowara. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wody, zaprogramować czas 40 min, temp. 120°C, prędkość 2.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g piersi z indyka	20 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1 papryka 1 cebula 2 ząbki czosnku	15 s		5-6
Przełożyć do innego naczynia			
200 g usmażonej z cebulką wątróbki drobiowej	10 s		5
rozdrobniony indyk i warzywa ½ pęczka posiekanej natki pietruszki 30 g bułki tartej 1 jajko pieprz, sól	30 s		3
Pozostałą część piersi z indyka rozbić na płaty o ok. 25 cm średnicy, nałożyć farsz, uformować roladę, posypać przyprawami, np. majerankiem lub bazylią			
800 ml wody Ułożyć na metalowej części Parowara przygotowaną roladę	40 min	120°C	2



Roladki z wędzonego boczku

10 śliwek kalifornijskich
10 plasterów wędzonego boczku
przyprawy

Wykonanie:

Śliwki zawinąć w plastry boczku, posypać przyprawami. Roladki ułożyć na metalowej części Parowara. Do naczynia miksującego wlać 700 ml wody, ustawić czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
700 ml wody Ułożyć na metalowej części Parowara 10 śliwek kalifornijskich zawiniętych w 10 plasterów wędzonego boczku Posypać przyprawami	20 min	120°C	3



Rolady drobiowe

5 filetów z kurczaka
½ papryki
2 ogórki konserwowe
5 małych cienkich parówek
musztarda

Sos:

700 ml ciepłej wody
30 g masła
40 g mąki
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa
1 MK śmietany
½ łyżeczki pieprzu
½ łyżeczki soli

Wykonanie:

Filety rozbić, posmarować musztardą, na środku każdego fileta ułożyć kawałek papryki, parówkę, kawałek ogórka, zrolować i spiąć wykałaczką, umieścić pionowo w sicie. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać kostkę rosółową, masło, pieprz, sól. Wstawić sito z roladami, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 2. Po ugotowaniu wystawić sito, założyć motylek, dodać do wywaru mąkę, śmietanę, gotować przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 3. Podawać rolady polane sosem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Filety rozbić, posmarować musztardą, na środku każdego fileta ułożyć kawałek papryki, parówkę, kawałek ogórka, zrolować i spiąć wykałaczką, umieścić pionowo w sicie			
700 ml ciepłej wody 30 g masła rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) drobiowa ½ łyżeczki pieprzu ½ łyżeczki soli sito z roladami	20 min	120°C	2
Założyć motylek 1 MK śmietany 40 g mąki	2 min	90°C	3



Rolady wołowe

5 plastrów polędwicy wołowej
 ½ papryki
 2 ogórki konserwowe
 4 małe kielbaski frankfurterki
 musztarda
 pieprz
 sól
 ½ łyżka majeranku
 Sos:
 800 ml ciepłej wody
 30 g masła
 40 g mąki
 rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) wołowa
 1 MK śmietany
 1 łyżka powideł śliwkowych
 ½ łyżka pieprzu
 ½ łyżka soli

Wykonanie:

Polędwicę rozbić, posmarować musztardą, posypać przyprawami, na środku każdej polędwiczki ułożyć kawałek papryki, kielbaskę, kawałek ogórka, zrolować i spiąć wykałaczką, umieścić pionowo w sicie. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać rosółki wołowe, powidła, masło, pieprz, sól. Wstawić sito z roladami, zaprogramować czas 35 min, temp. 120°C, prędkość 2. Po ugotowaniu wystawić sito, założyć motylek, dodać do wywaru mąkę, śmietanę, gotować przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 3. Podawać rolady polane sosem.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

5 plastrów polędwicy wołowej (rozbić, posmarować musztardą, posypać przyprawami)

na każdej ułożyć kawałek papryki, kielbaskę, kawałek ogórka, zrolować i spiąć wykałaczką, umieścić pionowo w sicie

800 ml ciepłej wody
 30 g masła
 rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
 1 łyżka powideł śliwkowych
 ½ łyżka pieprzu
 ½ łyżka soli
 Wstawić sito z roladami

35 min

120°C

2

Założyć motylek
 1 MK śmietany
 40 g mąki

2 min

90°C

3

Ruskie pierogi

500 g mąki pszennej
 3 MK wrzącej wody
 ½ łyżka soli
 700 g ugotowanych wystudzonych ziemniaków
 500 g twarogu
 150 g cebuli
 100 g masła
 2 łyżki soli
 1 łyżka pieprzu
 1 pęczek posiekanego koperku

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć 500 g mąki pszennej, ½ łyżka soli, wlać wrzątek i wyrabiać przez 1 min, prędkość Wyrabianie Ciast, wyjąć ciasto. Cebulę rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 5. Dodać masło i zasmażać przez 2 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Ugotowane ziemniaki, twaróg, zasmażkę z cebuli, poszatowany koperek, pieprz, 2 łyżki soli, podzielić na dwie części i wyrabiać każdą część przez 30 s, z prędkością 7-8. Uformować z ciasta pierożki, wypełnić farszem. Gotować przez 5 min od momentu wypłynięcia.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

500 g mąki pszennej
 ½ łyżka soli
 3 MK wrzącej wody

1 min

Wyrabianie
Ciast

Wyjąć ciasto

150 g cebuli

15 s

5

100 g masła

2 min

100°C

1

Podzielić na dwie części i wyrabiać oddzielnie
 zasmażona cebula
 700 g ugotowanych wystudzonych ziemniaków
 500 g twarogu
 2 łyżki soli
 1 łyżka pieprzu
 1 pęczek posiekanego koperku

30 s

7-8

Uformować z ciasta pierożki, wypełnić farszem. Gotować przez 5 min od momentu wypłynięcia



Ryba po grecku

250 g cebuli
250 g marchwi
100 g pietruszki
100 g selera
100 g jabłka
300 g wrzącej wody
200 g przecieru pomidorowego
3 łyżki oliwy
1 łyżka vegety
½ łyżki soli
pieprz
500 g filetów z ryby (mintaj)

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć marchew, seler, cebulę, pietruszkę, jabłko, zaprogramować czas 15 s, prędkość 6. Dodać 200 g wody, oliwę, przyprawę, zaprogramować czas 10 min, temp. 100°C, prędkość 1. Dodać 100 g wody, przecier pomidorowy, ustawić czas 5 min, temp. 100°C, prędkość 2. Rybę usmażyć na patelni lub ugotować na parze, wyłożyć na półmisek, zakryć warzywami.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g cebuli 250 g marchwi 100 g pietruszki 100 g selera 100 g jabłka	15 s		6
200 g wrzącej wody 3 łyżki oliwy 1 łyżka vegety ½ łyżki soli pieprz	10 min	100°C	1
100 g wrzącej wody 200 g przecieru pomidorowego	5 min	100°C	2
500 g filetów z ryby (mintaj) usmażyć na patelni lub ugotować na parze, wyłożyć na półmisek, zakryć warzywami			



Ryba z warzywami

1-2 ząbków czosnku
70 g fasolki szparagowej
70 g porów
30 g pietruszki
30 g selera
70 g pieczarek
130 g marchewki
800 g wody
½ łyżki pieprzu białego
½ łyżki estragonu
½ łyżki bazylii
½ łyżki soli
500 g filetów z ryby (mintaj, sola)

Wykonanie:

Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić czosnek, miksować przez 6 s, z prędkością 8. Dodać marchew, seler, pietruszkę, pora, zaprogramować czas 15 s, prędkość 6. Do rozdrobnionych warzyw dodać pieczarki pokrojone w plastry, pokrojoną fasolkę szparagową i przyprawę, zalać wodą. Do sita włożyć rybę w kawałkach posypaną solą i pieprzem, wstawić do naczynia miksującego, zaprogramować czas 20 min, temp. 100°C, prędkość 2. Po ugotowaniu rybę wyjąć, warzywa przecedzić przez sito i obsypać nimi rybę.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1-2 ząbki czosnku	6 s		8
70 g porów 30 g pietruszki 30 g selera 130 g marchewki	15 s		6
70 g fasolki szparagowej 70 g pieczarek (pokrojonych ręcznie) 800 g wody ½ łyżki pieprzu białego ½ łyżki estragonu ½ łyżki bazylii ½ łyżki soli 800 ml wody Włożyć do sita 500 g filetów z ryby, doprawionych solą i pieprzem	20 min	100°C	2
Po ugotowaniu wyjąć rybę, przecedzić warzywa przez sito i obsypać nimi rybę.			

Schab z kapustą kiszoną

300 g schabu bez kości
300 g kapusty kiszonej
150 g marchwi
150 g pietruszki
100 g czerwonej papryki
1 l wody
sól, pieprz
kminek
sos sojowy vegeta
cukier
600 g ziemniaków

Wykonanie:

Mięso pokroić w kawałki, wymieszać z kapustą kiszoną, dodać kminek, sos sojowy, cukier. Ułożyć na metalowej części Parowara. Pozostałe warzywa włożyć do naczynia miksującego, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 6. Wyłożyć na tackę z tworzywa. Do naczynia miksującego wlać 1 l wody, wstawić sito z ziemniakami. Ziemniaki posolić i posypać vegetą. Ustawić Parowar, zaprogramować czas 40 min, temp. 120°C, prędkość 3.

Szybkie wskazówki

150 g marchwi
150 g pietruszki
100 g czerwonej papryki

Czas

10 s

Temperatura

Prędkość

6

Wyłożyć na tackę Parowara

1 l wody
Wstawić w sito
600 g ziemniaków
Ułożyć na metalowej części Parowara
300 g schabu bez kości - pokrojonego, wymieszanego z 300 g kapusty kiszonej
kminek
sos sojowy
cukier
Wyłożyć na tackę Parowara
rozdrobnione warzywa

40 min

120°C

3



Serowa przekąska

200 g sera bryndza
3-4 ugotowane ziemniaki (ok. 200 g)
3 jajka
100 g mąki
drobno posiekana zielenina (koper, natka pietruszki, szczypior)
olej do smażenia
przyprawy do smaku (czerwona papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)

Wykonanie:

Założyć motylek, do naczynia miksującego wbić białka z jajek, ustawić czas 3 min, prędkość 5. Następnie przelać do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć ser, miksować przez 20 s, z prędkością 6. Dodać ugotowane ziemniaki, 3 żółtka, mąkę i przyprawy. Wyrabiać przez 30 s, z prędkością 6. Połączyć z ubitą pianą z jajek, delikatnie wymieszać łyżką. Smażyć malutkie placuszki na głębokim tłuszczu. Podawać posypane zieleniną.

Szybkie wskazówki

Założyć motylek
białka z 3 jajek

Czas

3 min

Temperatura

Prędkość

5

Przełożyć do innego naczynia

200 g sera bryndza

20 s

6

3-4 ugotowane ziemniaki (ok. 200 g)

30 s

6

3 żółtka

100 g mąki

przyprawy do smaku (czerwona papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)

Ubita piana z białek - wymieszać łyżką

Smażyć malutkie placuszki na głębokim tłuszczu. Podawać posypane zieleniną

Szaszłyk drobiowy

300 g piersi drobiowej
150 g zielonego ogórka ze skórą
6 połówek brzoskwiń z puszki
150 g cebuli
150 g sera żółtego
150 g ryżu
1 l wody
sól, pieprz
przyprawa do drobiu

Wykonanie:

Mięso drobiowe (posypane przyprawami), ogórka, brzoskwinie pokroić jak na szaszłyki, nabić na patyki do szaszłyków. Do naczynia miksującego wlać 1 l wrzątku, szaszłyki ułożyć w metalowej części Parowara, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3. Ryż namoczyć w sicie. Zestawić Parowar, wstawić sito z ryżem, ponownie ustawić Parowar, szaszłyki odwrócić na drugą stronę i zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3. 5 min przed końcem gotowania na szaszłykach ułożyć plastry żółtego sera.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Mięso drobiowe (posypane przyprawami), ogórka, brzoskwinie pokroić jak na szaszłyki, nabić na patyki do szaszłyków			
1 l wrzątku Na metalową część Parowara nałożyć przygotowane szaszłyki	20 min	120°C	3
150 g ryżu namoczyć w sicie			
Zestawić Parowar, wstawić sito z ryżem, ponownie ustawić Parowar, szaszłyki odwrócić na drugą stronę. 5 min przed końcem gotowania na szaszłykach ułożyć 150 g sera żółtego w plastrach	20 min	120°C	3



Tatar z wołowiny

500 g polędwicy wołowej
250 g cebuli
250 g kiszonych
50 g oliwy
pieprz
sól

Wykonanie:

Wołowinę pokroić na kawałki, podzielić na dwie części, każdą miksować przez 20 s, z prędkością 8-9. Dodać olej, przyprawy i zaprogramować czas 15 s, prędkość 4-5. Mięso wyłożyć na półmisek. Rozdrobnić cebulę miksując przez 10 s, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. Rozdrobnić ogórki miksując przez 6 s, z prędkością 5. Rozdrobnioną cebulą i ogórkiem obłożyć mięso.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g polędwicy wołowej (podzielonej na dwie części)	20 s		8-9
zmiksowane mięso 50 g oliwy pieprz, sól	15 s		4-5
Wyłożyć na półmisek			
250 g cebuli	10 s		5
Przełożyć do innego naczynia			
250 g ogórków kiszonych	6 s		5
Mięso obłożyć rozdrobnioną cebulą i ogórkiem			



Uda faszerowane

4 podudzia kurczaka
150 g pieczarek
300 g mięsa drobiowego lub wołowego
50 g cebuli
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
½ pęczka posiekanej natki pietruszki
przyprawa do drobiu

Wykonanie:

Wydrążyć kości z podudzi, posypać przyprawami, odstawić na 1 dobę. Pieczarki i mięso włożyć do sita. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wody, gotować przez 30 min, w temp. 120°C, z prędkością 3, odstawić do ostudzenia. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku, ugotowane mięso, grzyby, rozdrobnić miksując przez 30 s, z prędkością 7-8. Gotowym farszem wypełnić wydrążone podudzia. Faszerowane podudzia ułożyć na metalowej części Parowara, posypać przyprawą, gotować przez 35 min, w temp. 120°C, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

4 podudzia kurczaka
Wydrążyć kości

800 ml wody
Włożyć do sita
150 g pieczarek
300 g mięsa drobiowego lub wołowego

30 min

120°C

3

Wyjąć do wystudzenia

50 g cebuli
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
½ pęczka posiekanej natki pietruszki
wystudzone mięso i pieczarki

30 s

7-8

Wypełnić farszem wydrążone podudzia

800 ml wody
Ułożyć na metalowej części Parowara
faszerowane podudzia

35 min

120°C

3



Zapiekanka na parze

200 g filetów z kurczaka lub indyka
300 g cebuli
100 g kukurydzy konserwowej
100 g pieczarek
50 g marchwi
100 g żółtego sera
2 ząbki czosnku
sól, pieprz, papryka
3 łyżki oleju
1,3 l gorącej wody
Sos:
wywar z mięsa i warzyw
1 żółtko
rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218)
1 MK śmietany
3 łyżki mąki ziemniaczanej

Wykonanie:

Mięso pokroić w cienkie paseczki, przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem, wymieszać z olejem, na chwilę odstawić. Pozostałe warzywa pokroić w plastry, ziemniaki w cienkie słupki. Do naczynia miksującego włożyć ser, rozdrobnić miksując przez 8 s, z prędkością 8. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać wodę, wstawić w sicie ziemniaki, w metalowej części Parowara ułożyć mięso, na tacce z tworzywa ułożyć cebulę, marchew, pieczarki, przyprawić do smaku pieprzem, solą, zaprogramować czas 25 min, temp. 120°C, prędkość 2. Po uparowaniu na mięso wyłożyć ziemniaki, na nie położyć uparowaną cebulę, pieczarki, marchew, kukurydzę i plastry żółtego sera, zaprogramować czas 10 min, temp. 120°C, prędkość 2. Złożyć motylek, w naczyniu miksującym pozostawić 500 ml wywaru z gotowania, dodać składniki na sos, włożyć do naczynia miksującego, gotować przez 2 min, w temp. 90°C, z prędkością 3. Podawać polane sosem.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
200 g filetów z kurczaka lub indyka: pokroić w cienkie paseczki, przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem i wymieszać z olejem			
100 g żółtego sera	8 s		8
Przełożyć do innego naczynia			
1,3 l gorącej wody Wstawić w sicie 500 g ziemniaków (pokrojonych w słupki) Na metalową część Parowara włożyć pokrojone mięso Na tacce Parowara: doprawione pieprzem, solą 100 g pieczarek (plastry) 50 g marchwi (talarki) 300 g cebuli (talarki)	25 min	120°C	2
Po uparowaniu na mięso wyłożyć ziemniaki, na nie położyć uparowaną cebulę, pieczarki, marchew, kukurydzę i posypać żółtym serem	10 min	120°C	2
Złożyć motylek 500 ml wywaru z gotowania 1 żółtko rosółki wołowe 1/h (przepis str. 218) 1 MK śmietany 3 łyżki mąki ziemniaczanej	2 min	90°C	3



Zapiekanka ziemniaczana

700 g ziemniaków
700 g wody
150 g cebuli
150 g wędzonego boczku
rosółki wołowe 2/h (przepis str. 218)
200 g żółtego sera
50 g masła
50 g oliwy
50 g mąki pszennej
5 MK mleka
½ łyżeczki papryki ostrej
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu czarnego

Wykonanie:

W suchym naczyniu miksującym rozdrobnić żółty ser, miksując przez 10 s, z prędkością 6-7. Przełożyć do innego naczynia. Do sita włożyć obrane ziemniaki pokrojone w plastry, wlać 700 g wody, gotować przez 20 min, w temp. 120°C, z prędkością 3, odstawić do wystudzenia. Rozdrobnić cebule miksując przez 8 s, z prędkością 6, rozdrobnić boczek miksując przez 10 s, z prędkością 7. Do cebuli i boczku dodać oliwę i smażyć przez 2 min, w temp. 120°C, z prędkością 1. Przełożyć do innego naczynia. Założyć motylek, do naczynia miksującego wlać mleko, dodać rosółki wołowe, mąkę, masło, paprykę, sól, pieprz, zaprogramować czas 3 min, temp. 100°C, prędkość 5. Ułożyć na blachę warstwami ziemniaki, podsmażony boczek z cebulą, sos, posypać żółtym serem, wstawić do piekarnika. Piec przez 30 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
200 g żółtego sera	10 s		6-7
Przełożyć do innego naczynia			
700 g wody do sita 700 g ziemniaków	20 min	120°C	3
Odstawić do wystudzenia			
150 g cebuli	8 s		6
150 g boczku	10 s		7
50 g oliwy	2 min	120°C	1
Przełożyć do innego naczynia			
Założyć motylek 5 MK mleka rosółki wołowe 2/h (przepis str. 218) 50 g mąki 50 g masła ½ łyżeczki papryki ½ łyżeczki soli ½ łyżeczki pieprzu	3 min	100°C	5
Ułożyć na blachę warstwami ziemniaki, podsmażony boczek z cebulą, sos, posypać żółtym serem, wstawić do piekarnika. Piec przez 30 min, w temp. 200°C.			



Zapiekanka prowansalska

400 g mięsa
200 g papryki (czerwonej)
150 g cebuli
200 g sera żółtego (gouda)
150 g gęstej śmietany
850 g pomidorów
4 ząbki czosnku
1 łyżeczka ziół prowansalskich
1 łyżeczka bazylii
400 g ugotowanego makaronu (wstążki)
3 łyżki oliwy

Wykonanie:

Czosnek i cebulę rozdrobnić na wirujących nożach miksując przez 15 s, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. Mięso pokrojone w kostkę podzielić na dwie części i rozdrobnić na wirujących nożach miksując przez 10 s, z prędkością 8-9. Przełożyć na rozgrzaną patelnię i smażyć przez ok. 10 min, nie przerywając smażenia dodać posiekany czosnek i cebulę. Paprykę rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 5. Dodać do mięsa z ziołami i nadal smażyć na patelni. Rozdrobnić pomidory miksując przez 20 s, z prędkością 5. Dodać do mięsa i smażyć jeszcze przez 5 min. Rozdrobnić ser miksując przez 10 s, z prędkością 8. Wymieszać ze śmietaną przez 15 s, z prędkością 4. Ugotowany makaron wyłożyć do wysmarowanej blaszki, na makaron wyłożyć zawartość patelni, następnie ułożyć wymieszany ser ze śmietaną. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać przez 20 min, w temp. 200°C.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
150 g cebuli 4 ząbki czosnku	15 s		5
Przełożyć do innego naczynia			
400 g mięsa (podzielić na 2 części)	10 s		8-9
Mięso i cebulę z czosnkiem podsmażyć na patelni			
200 g papryki	10 s		5
Paprykę przyprawy dodać do mięsa i nadal smażyć			
850 g pomidorów	20 s		5
Dodać do mięsa i smażyć			
200 g sera żółtego	10 s		8
150 g gęstej śmietany dodać do sera	15 s		4
Ugotowany makaron wyłożyć do wysmarowanej blaszki, na makaron wyłożyć zawartość patelni, następnie ułożyć wymieszany ser ze śmietaną. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać przez 20 min, w temp. 200°C.			

