

Esprado®

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**



esprado.ru



Оглавление

Быстрый старт	3-6
Описание скороварки	7-10
Инструкция по безопасности	11-13
Руководство по эксплуатации	14-17
Очистка, уход, обслуживание	18
Вопросы и ответы	19
Инструкция по приготовлению	20-23
Рецепты	24-29



Номинальная
вместимость

6 л

Максимальная
вместимость
для готовки
под давлением

4 л (2/3)

Диаметр
кастрюли

22 см



Быстрый старт

**На нашей продукции
используются следующие
пиктограммы:**



Прочтите инструкцию
по эксплуатации.



Примите во внимание
предупреждения и
информацию о
безопасности

**Мы рады, что вы выбрали
наш продукт.**

**Перед использованием
новой скороварки
внимательно и до конца
прочтите данную
инструкцию по эксплуата-
ции.**

**Обратите внимание, что
неправильное использо-
вание может приве-
сти к повреждению
скороварки.**

Перед первым использованием внимательно прочтите данную инструкцию и сохраните ее для дальнейшего использования!

1. Не следует допускать к эксплуатации скороварки людей, не знакомых с ее устройством.
2. Во время готовки внутри скороварки создается высокое давление. Никогда не оставляйте скороварку без присмотра, пока она находится под давлением.
3. Используйте скороварку особенно осторожно, если рядом находятся дети.
4. Используйте скороварку только по ее прямому назначению – для приготовления пищи.
5. Каждый раз перед использованием проверяйте чистоту и работу предохранительного клапана, клапана регулировки давления, а также уплотнительного кольца.
6. Процесс приготовления пищи происходит под высоким давлением. Перед первым использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации. Неправильное использование может привести к травмам или повреждению скороварки.
7. Данная скороварка не оснащена индикатором давления. Обратите внимание на выделение пара из клапана регулировки давления — это указывает на повышение давления в скороварке.
8. Запрещено приготовление еды под давлением при уровне жидкости ниже отметки минимальной вместимости (= жидкость + готовая пища).
9. Никогда не превышайте указанную максимальную вместимость (= жидкость + готовая пища).
10. Используйте скороварку только на тех источниках тепла, которые указаны в инструкции по эксплуатации.
11. Скороварка под давлением никогда не должна использоваться для запекания или жарки с использованием масла.



Быстрый старт



12. Никогда не используйте скороварку в духовке.

13. Соблюдайте дополнительные указания по приготовлению специальных продуктов в инструкции по эксплуатации, описанные в разделе "Указания по технике безопасности".

14. Всегда берите горячую скороварку за ручки.

15. Никогда не открывайте скороварку с усилием. Прежде чем открыть скороварку, убедитесь, что давление полностью сброшено. (См. дополнительную информацию в инструкции по эксплуатации).

16. При выпуске пара держите руки, голову и тело подальше от пара.

17. Крышку скороварки нельзя мыть в посудомоечной машине.

18. Пятна на дне скороварки можно легко удалить с помощью лимона или уксуса. В случае известковых пятен см. стр. 11.

19. Ни в коем случае не используйте для чистки абразивные моющие средства или металлическую губку.

20. Сохраните эту инструкцию для справки.

21. Скороварку нельзя использовать для жарки в качестве фритюрницы.

22. Не оставляйте в скороварке масло или жир без присмотра. Помните, что горячее масло или жир могут загореться. Никогда не используйте воду для тушения возгорания жира. Накройте пламя крышкой скороварки или другой подходящей крышкой или используйте соответствующий огнетушитель.

Пользуйтесь скороваркой Esprado с удовольствием каждый день!



Быстрый старт

1) Открытие

Нажмите одним пальцем на кнопку с рисунком . Боковые стороны крышки открываются со звуком. Крышку можно снять, приподняв ее.



2) Закрытие

Установите крышку на скороварку. Следите за тем, чтобы боковые стороны крышки находились в открытом положении, затем нажмите кнопку с рисунком . Боковые стенки со звуком закроются вокруг бортика скороварки.



3) Добавьте продукты и налейте жидкость. Минимальное количество жидкости составляет 375 мл. (см. стр. 12 + 14).

Следите за тем, чтобы бы скороварка была заполнена минимум на 1/3.

Убедитесь, что скороварка заполнена наполовину, если продукты могут разбухнуть, увеличиться в объеме или образовывать пену. При приготовлении всех остальных продуктов следите за тем, чтобы скороварка была заполнена не более чем на 2/3 от общего объема скороварки. (см. стр. 12).

Количество наполнения скороварки всегда = продукты, которые будут готовиться + жидкость.



Метки индикатора крышки





Быстрый старт

4) Установка уровня давления

1 = Бережное приготовление

2 = Быстрое приготовление

5) Установите конфорку на самый высокий режим нагрева, дождитесь закипания жидкости.

6) Начало приготовления под давлением

После закипания жидкости установите конфорку на самый низкий режим нагрева. Закройте и заблокируйте крышку. Как только из клапана выйдет воздух, начинайте отсчёт времени приготовления (см. таблицу на стр. 21–23).

7) Время приготовления истекло

Выключите конфорку.

8) Постепенно снижайте давление

Медленно поверните клапан из положения 2 в положение 1, подождите несколько секунд, а затем поверните дальше из положения 1 в положение ∇ . Не поворачивайте клапан из положения 2 в положение ∇ сразу же.

При приготовлении в положении давления 1 можно сразу переключиться из положения давления 1 в положение ∇ .

ВНИМАНИЕ: Выходящий пар очень горячий (см. стр. 17). Другие способы снижения давления описаны на стр. 17.

9) Откройте скороварку

Подождите, пока выйдет весь пар, затем можно выключить скороварку. Крышку можно снять.

ВНИМАНИЕ: Никогда не используйте чрезмерную силу для открытия крышки.





Описание скороварки

Для обеспечения надёжности и долговечности эта скороварка произведена с соблюдением строгих требований к качеству, и для её изготовления были выбраны только качественные материалы. Мы надеемся, что вы получите удовольствие от ее использования.

Преимущества скороварки:

Двухступенчатый регулируемый клапан давления.

Указания в рецептах и в таблице времени приготовления носят рекомендательный характер. Поэтому мы разработали двухступенчатый клапан регулировки давления с двумя настройками давления. Преимущество этого клапана заключается в том, что в зависимости от размера или количества приготовляемого блюда вы можете индивидуально установить давление в скороварке с помощью клапана.

Основные настройки приведены в таблице времени приготовления в конце данной инструкции.

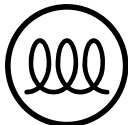
Пища при приготовлении в скороварке более полезная.

Ваши блюда будут приготовлены особенно бережно благодаря более короткому времени приготовления и бескислородному пару. Процесс приготовления занимает меньше времени, поэтому в продуктах сохраняется больше витаминов, минералов и других полезных элементов.

Ваши блюда станут вкуснее. При приготовлении без кислорода в значительной степени сохраняется вкус и естественная окраска овощей.

Используя эту скороварку, вы сэкономите до 70% времени, которое раньше тратили на приготовление пищи. Кроме того, при использовании на электрической плите вы сэкономите до 60% электроэнергии на блюдах с более длительным временем приготовления и от 40% на блюдах с более коротким временем приготовления.

Приготовление пищи больше не будет сопровождаться неприятными запахами и испарениями. Ухаживайте за скороваркой правильно, и она будет радовать вас долгое время.



индукция



электрическая



газовая



стекло-керамика



галогенная



Пожалуйста, внимательно и до конца прочитайте данную инструкцию по применению.



Описание скороварки



- | | |
|--|--|
| 1. Клапан регулировки давления | 6. Шкала литража |
| 2. Красный предохранительный клапан | 7. Кастрюля для приготовления пищи |
| 3. Механизм открывания/закрывания крышки | 8. Трехслойное термоаккумулирующее дно |
| 4. Отверстие для сброса давления | |
| 5. Крышка с уплотнительным кольцом | |



Клапан регулировки давления для плавной регулировки параметров приготовления. Клапан автоматически поддерживает давление и температуру на требуемом уровне:

Положение 1 «бережное приготовление» (60 кПа)
прибл. 113 °C

Позиция 2 «быстрое приготовление» (90 кПа)
приблиз. 118 °C

Позиция  для постепенного сброса давления

Позиция  для снятия клапана

Предохранительное давление составляет 1,7 бар (170 кПа) (клапан открывается и сбрасывает давление), максимально допустимое давление для этой скороварки: 2,7 бар/270 кПа.



Описание скороварки



Предохранительный клапан:

Пока давление в скороварке нарастает, виден **КРАСНЫЙ индикатор давления**, скороварка закрыта (никогда не пытайтесь открыть ее силой).



Если индикатор давления не виден, значит, в скороварке больше нет давления. Скороварку можно открыть.

Если по какой-либо непредвиденной причине клапан регулирования давления не выпускает пар, как положено, предохранительный клапан открывается в соответствии с предписанными значениями.

Механизм открывания/закрывания крышки



Открытие крышки осуществляется нажатием кнопки  OPEN.

Заккрытие крышки осуществляется нажатием кнопки  CLOSE.

Снимите крышку со скороварки и затем установите ее обратно в любом положении прямо на скороварку.

Внимание! Дайте скороварке выпустить пар перед открытием - никогда не пытайтесь открыть ее силой!



Дополнительная система безопасности:

Дополнительным элементом безопасности является отверстие для сброса давления в верхней части крышки. Если в скороварке возникает избыточное давление, уплотнительное кольцо выдавливается через отверстие, стравливая избыточное давление.



Описание скороварки

5



Крышка с уплотнительным кольцом:

Уплотнительные кольца подвержены износу.

6



Шкала литража:

Показывает минимальную и максимальную вместимость.

ВАЖНО: никогда не готовьте без жидкости и не готовьте при наполненности скороварки выше уровня MAX. 2/3.

7



Кастрюля:

Кастрюля изготовлена из высококачественной нержавеющей стали 18/10, за ней легко ухаживать. Кастрюлю можно мыть в посудомоечной машине без крышки. Без крышки может использоваться как обычная кастрюля.

8



Трёхслойное капсулированное дно:

Трёхслойное капсулированное дно с термоаккумулирующей прослойкой из алюминия обеспечивает равномерный нагрев и постепенное нагревание.

Подходит для всех типов плит.



индукция



электрическая



газовая



стеклокерамика



галогенная



Инструкция по безопасности

Перед первым использованием скороварки, пожалуйста, прочтите данную инструкцию.

Перед каждым использованием скороварку и крышку скороварки следует тщательно мыть горячей водой.

Известь, содержащаяся в воде, после первого использования может вызвать появление белых разводов на стенках и дне изделия.

Эти пятна можно легко удалить с помощью уксуса или средства для удаления накипи. Ни в коем случае не используйте для чистки абразивные чистящие средства или металлическую губку. Это также относится к очистке наружной поверхности из нержавеющей стали.

Убедитесь, что клапан регулировки давления и индикатор давления свободно двигаются на своих местах.

Не разрешайте пользоваться скороваркой людям, не знакомым с ее эксплуатацией.

Используйте скороварку особенно осторожно, если рядом находятся дети.

Используйте скороварку только по ее прямому назначению – для приготовления пищи. Скороварку также можно использовать как обычную кастрюлю без крышки. Никогда не используйте ее в духовке или микроволновой печи.

Скороварку можно ставить только на конфорку, с диаметром, соответствующим диаметру дна кастрюли. Будьте внимательны при использовании скороварки на конфорке с высоким режимом нагрева.

При использовании на электрической плите диаметр конфорки должен быть меньше или равен диаметру кастрюли.

При использовании на газовой плите кольцо пламени не должно превышать диаметр основания.

Слишком большое газовое пламя может повредить ручки.

Перед использованием на стеклокерамической плите убедитесь, что дно кастрюли чистое и сухое.

Не прикасайтесь к внешней стороне скороварки во время приготовления, так как вы можете обжечься.





Инструкция по безопасности

Если скороварка ещё не остыла, то обращаться с ней нужно предельно аккуратно, используя ручки на кастрюле, а не на крышке. Для защиты пальцев рекомендуется использовать кухонные прихватки.



Скороварку никогда нельзя использовать без жидкости, иначе она может повредиться.

Минимальное количество жидкости должно составлять примерно 375 мл независимо от объема приготавливаемого блюда.

Скороварка должна быть заполнена не менее чем на 1/3, включая готовящиеся продукты.



Скороварка никогда не должна быть заполнена более чем на 2/3, а при приготовлении продуктов, которые всплывают или от которых образуется пена (например, рис или бобовые), — не более чем наполовину. Такие продукты следует сначала доводить до кипения в открытой скороварке, а затем снимать с них пену перед закрытием крышки.

Никогда не используйте скороварку для запекания, для жарки или фритюра с маслом под давлением.

При приготовлении, например, колбасных изделий с искусственной оболочкой, изделия необходимо предварительно проколоть. Если оболочку не проколоть, она раздуется под давлением и может лопнуть. Брызги могут привести к ожогам.

Если вы приготовили мясо с кожей, которая вздулась после приготовления, не прокалывайте ее, а дайте ей постоять до тех пор, пока не исчезнет вздутие. В противном случае вы можете обжечься.

Не следует готовить под давлением продукты, которые склонны к образованию пены, например, яблочное пюре, ревень, спагетти, овсяные хлопья или другие виды круп. Поскольку эти продукты вспениваются во время приготовления, существует риск засорения клапана скороварки.

Если содержимое кашеобразное, перед открытием скороварки осторожно встряхните ее.

Во время приготовления из центра клапана-регулятора будут вертикально выбрасываться струи пара.

Чтобы не обжечься, держите лицо, руки и открытые участки кожи подальше от пара.



Инструкция по безопасности

В процессе приготовления нельзя вмешиваться в работу защитных устройств.

Когда скороварка находится под давлением, ни в коем случае нельзя применять силу, пытаясь открыть ее.

Перед открытием скороварки необходимо дать ей остыть. Давление пара должно быть полностью выпущено, иначе открыть скороварку будет невозможно. Соблюдайте инструкции по открыванию (стр. 16).

Не вносите никаких изменений в защитные устройства, иначе есть риск обжечься. При выпуске пара держите руки, голову и тело подальше от пара.

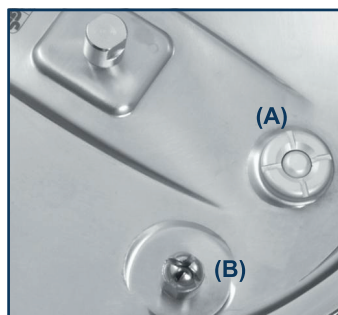
Для перемещения скороварки используйте только пластиковые ручки, а при необходимости – прихватки или полотенце.

Ни при каких условиях нельзя использовать скороварку или их комплектующие, если они повреждены или имеют дефекты.



Перед приготовлением

Перед каждым использованием убедитесь, что механизм закрытия скороварки, клапан регулирования давления и уплотнительное кольцо чисты и функционируют должным образом.



Убедитесь, что предохранительный клапан на нижней стороне крышки (A) свободно двигается.

Штифт (B) следует проверить на свободный ход (против давления пружины) с помощью заостренного предмета.



Руководство по эксплуатации

Наполните скороварку жидкостью, достаточной для образования пара (вода, соус или бульон).



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: всегда добавляйте достаточное количество жидкости. Кастрюля не должна «выкипать досуха».

Добавьте продукты для приготовления. Жидкость и готовящиеся продукты должны заполнять не менее $\frac{1}{3}$ объема кастрюли. Не более $\frac{1}{2}$ заполнения для продуктов, которые разбухают или склонны к образованию пены. Для всех остальных продуктов - не более $\frac{2}{3}$. Пожалуйста, обязательно контролируйте количество продуктов при помощи шкалы литража внутри кастрюли. Убедитесь, что между готовящимся блюдом и крышкой с предохранительными клапанами имеется достаточное пространство.

MIN $\frac{1}{3}$



$\frac{1}{2}$



MAX $\frac{2}{3}$



Примечание:

Чтобы не повредить дно кастрюли, добавляйте соль только в уже кипящую воду и осторожно перемешивайте.

После этого накройте скороварку крышкой.



Руководство по эксплуатации



Установка желаемого уровня приготовления:

Позиция 1:

Бережный режим приготовления при температуре около 113°C для приготовления на пару и тушения более мягких продуктов, таких как овощи, рыба, фрукты.



Позиция 2:

Быстрый режим приготовления при температуре около 118°C для варки и тушения, например, мяса, супов, рагу.

Таблица времени приготовления Стр. 21 - 23



Приготовление пищи в скороварке

1) Выберите желаемый уровень приготовления с помощью клапана регулировки давления:

Установите уровень давления

1 = Бережное приготовление
2 = Быстрое приготовление



2) Установите конфорку на самый высокий режим нагрева.

Поместите скороварку с предварительно выбранным уровнем приготовления на соответствующую конфорку. Установите конфорку на самый высокий режим нагрева.



Когда давление повышается, становится виден красный предохранительный клапан. С этого момента скороварку нельзя открывать.



Руководство по эксплуатации



3) В зависимости от количества продуктов, до достижения заданного уровня приготовления проходит несколько минут. Он считается достигнутым, как только пар начинает постоянно выходить из клапана регулирования давления.

Фактическое время приготовления начинается с этого момента.

После этого конфорку следует установить на низкий режим нагрева.

Это позволяет избежать ненужного расхода энергии и риска выкипания жидкости в скороварке.



4) По окончании времени приготовления. Выключите конфорку.



5) Постепенно выпускайте пар из скороварки.

Вы также можете подождать пока давление не будет сброшено. Медленно поверните клапан из положения 2 в положение 1, подождите несколько секунд, а затем поверните дальше из положения 1 в положение 2. Не поворачивайте клапан сразу из положения 2 в положение 2.

При приготовлении в положении давления 1 можно сразу переключиться из положения давления 1 в положение 2.

ВНИМАНИЕ: Выходящий пар очень горячий, чтобы защитить себя от ожогов и ошпаривания, держите лицо, тело и руки подальше от пара. (см. стр. с 12/13).



6) Открытие скороварки.

Подождите, пока выйдет весь пар, после чего можно выключить скороварку. Крышку можно снять.

ВНИМАНИЕ: Никогда не используйте чрезмерную силу для открытия крышки.



Руководство по эксплуатации

По окончании времени приготовления скороварка отключается, и давление в скороварке постепенно сбрасывается. Снимите скороварку с конфорки и поставьте ее на подходящую поверхность. Существует 3 варианта сброса давления:



Медленно поверните клапан из положения 2 в положение 1, подождите несколько секунд, далее поверните клапан в положение 0

1) Дайте скороварке остыть:

Подождите, пока красный индикатор на предохранительном клапане полностью исчезнет. Этот метод рекомендуется для кашеобразных или склонных к образованию пены продуктов.

2) С помощью клапана давления:

Медленно поверните клапан давления из положения 2 в положение 1 подождите несколько секунд, а затем поверните дальше из положения 1 в положение 0. При приготовлении в положении давления 1 можно сразу переключиться из положения давления 1 в положение 0.

При приготовлении в положении давления 1 можно сразу переключиться из положения давления 1 в положение 0.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Выходящий пар очень горячий (см. стр. 17)!

3) Быстрое снятие давления:

Подержите скороварку под струей холодной воды. Направьте струю воды на крышку, избегая пластиковых деталей, пока красный индикатор на предохранительном клапане не опустится полностью. Пожалуйста, не опускайте скороварку в воду. Когда красный индикатор полностью исчезнет из поля зрения, скороварка разгерметизирована. Теперь установите клапан регулировки давления в положение "0". Когда весь пар выйдет, скороварку можно выключить. Крышку можно снять.

ВНИМАНИЕ: Никогда не используйте чрезмерную силу для открытия крышки и не вмешивайтесь в работу систем безопасности. Открывать скороварку можно только тогда, когда в ней больше нет давления.



Очистка, уход, обслуживание



После каждого использования тщательно очищайте скороварку с помощью горячей воды и мощющего средства. Пожалуйста, не используйте царапающие, абразивные или едкие чистящие средства, а также средства, содержащие хлор. Скороварку также можно мыть в посудомоечной машине без крышки. Крышку всегда следует мыть вручную.

Очистка и замена уплотнительного кольца:

Чтобы очистить уплотнительное кольцо, промойте его под горячей водой и высушите. Как только уплотнительное кольцо становится твердым (приобретает коричневый цвет), его следует заменить.



Предохранительный клапан

При мойке крышки предохранительный клапан следует промыть под проточной водой отдельно.



Очистка клапана регулятора давления:

Снимите колпачок клапана. Для этого поверните его до положения . Затем нажмите на колпачок клапана и полностью поверните его в левое положение.

После этого колпачок клапана можно снять, потянув вверх. Промойте его под струей воды и снова вставьте в фиксатор.

Убедитесь, что пазы на клапане вставлены в соответствующие держатели.



После очистки и сушки скороварку следует хранить в чистом, сухом и защищенном месте. При хранении не надевайте крышку, не закрывайте её. При хранении на скороварке, крышку класть на кастрюлю внутренней стороной навверх.

Ручки

Постоянно проверяйте, надежно ли закреплены ручки скороварки. Если вы заметили, что ручки ослабли, с помощью отвертки закрепите их снова.

Обратите внимание:
крышку скороварки нельзя мыть в посудомоечной машине.



Вопросы и ответы

Если закипание слишком долгое:

- Источник тепла недостаточно горячий
- Увеличьте мощность тепла до максимума

Если красный индикатор на предохранительном клапане не поднимается, и из него не выходит пар во время приготовления:

○ Это совершенно нормально в первые несколько минут (пока повышается давление)

- Если ситуация не изменилась, проверьте:
- Достаточно ли горячий источник тепла; если нет, увеличьте его мощность

○ Достаточно ли в скороварке жидкости

○ Установлен ли клапан регулятора давления на "  "

○ Правильно ли скороварка закрыта

○ Есть ли повреждения на уплотнительном кольце или ободе скороварки

Если красный индикатор предохранительного клапана поднялся во время приготовления и пар не выходит из клапана регулятора давления:

○ Поддержите скороварку под струей холодной воды, чтобы сбросить давление

- Откройте скороварку
- Очистите клапан регулятора давления и предохранительный клапан

Если пар выходит из-под всей крышки, проверьте:

- Правильно ли закрыта крышка
- Правильно ли установлено уплотнительное кольцо
- Состояние уплотнительного кольца (при необходимости замените его)

○ Чистота крышки, предохранительного клапана и клапана регулирования давления

- Исправность обода скороварки

Если крышка не открывается:

○ Проверьте, полностью ли опустился предохранительный клапан; если нет, сбросьте давление.

○ При необходимости остудите скороварку под холодной проточной водой.

Если готовящееся блюдо готово не полностью, пережарено, проверьте:

- Время приготовления (слишком короткое или слишком долгое)
- Мощность конфорки
- Правильно ли установлен клапан регулирования давления
- Количество жидкости

Если пища в скороварке подгорела:

○ Прежде чем мыть скороварку, замочите ее в воде на длительное время, чтобы пригоревшая пища отмокла.

○ Не используйте едкие чистящие средства или чистящие средства, содержащие хлор

При срабатывании одного из предохранительных устройств:

- Выключите источник тепла
- Дайте скороварке остыть
- Откройте ее
- Проверьте клапан регулятора давления, предохранительный клапан и уплотнительное кольцо и очистите их

Если ручки на скороварке разболтались:

- Затяните винты с помощью отвертки



Инструкция по приготовлению



Каждый раз при приготовлении пищи обязательно добавляйте нужное количество жидкости — никогда не допускайте «сухой готовки» (готовки без жидкости). Также убедитесь, что объём продуктов и жидкости в кастрюле не превышает 2/3 её объема.

Пожалуйста, прочтите соответствующие указания в данной инструкции по применению.

Время приготовления также зависит от качества и размераготавливаемых продуктов. По этой причине указанное ниже время является приблизительным.

Через некоторое время вы приобретете достаточный опыт и будете точно знать, сколько времени нужно готовить те или иные блюда.

Нет необходимости заранее размораживать продукты глубокой заморозки. Достаточно немного увеличить время приготовления.

Супы и рагу с тушеным мясом:

Если время приготовления различных ингредиентов не слишком сильно отличается (например, для мяса и овощей), обжарьте мясо, а затем добавьте овощи с водой. Если время приготовления сильно отличается, прервите приготовление мяса и добавьте овощи и воду в последние несколько минут. Таким образом, мясо и овощи приготовятся одновременно.

Для супов и тушеных блюд следует учесть:

Продукты, которые склонны к образованию пены, следует доводить до кипения в скороварке без крышки, а перед закрытием скороварки снимать с них пену. По окончании приготовления, пожалуйста, дайте пару медленно выйти или оставьте скороварку остывать.





Инструкция по приготовлению

	время приготовления от до		рекомендуемый уровень приготовления
свежие овощи 500 г			
артишок	5	10	1
баклажан (шт.)	3	4	1
баклажан (фаршированный)	8	10	1
цветная капуста	3	15	1
брокколи	3	7	1
фенхель (порезанный пополам)	4	6	1
зелёная фасоль	5	7	1
зелёный горошек	3	5	1
кольраби (шт.)	5	8	1
тыква	5	8	1
кукуруза в початках	4	5	2
овощная смесь	5	6	1
морковь	4	6	1
болгарский перец	8	10	1
(фаршированный)			
болгарский перец	3	4	1
ботваПастернак	6	8	1
лук-порей	2	4	1
брюссельская капуста	4	5	1
свекла	15	20	1
краснокочанная капуста	4	5	2
квашеная капуста	8	10	2
сельдерей	12	15	2
сельдерей (шт.)	2	3	1
спаржа	6	9	1
шпинат	1	2	1
сладкий картофель	8	10	2
помидоры	1	2	1
белокочанная капуста	3	5	2
Тыква зимняя сладкая	4	5	2
савойская капуста	3	5	1
цуккини	2	3	1
сахарный горох	3	5	1
лук	4	5	1
вымоченное зерно			
гречка	6	7	2
спельта	8	9	2
ячмень	8	9	2
недозрелые зерна полбы	8	9	2
овес	8	9	2
просо	6	7	2
рожь	8	9	2
пшеница	8	9	2
разное			
сушёные фрукты	8	10	2
рисовый пудинг	13	15	1
сок / желе	12	25	2



Инструкция по приготовлению

	время приготовления от до		рекомендуемый уровень приготовления
бобовые 400 г			
горох (сушеный)	12	15	2
бобы(вымоченные)		16	2
лимская фасоль		15	2
чечевица (сушеная)	10	15	2
красная фасоль		15	2
красная почечная фасоль		15	2
соевые бобы		15	2
пророщенная белая фасоль	3	5	2
белая фасоль (сушеная)		20	2
рыба/морепродукты 1000 г			
угорь		7	1
рагу из рыбы	3	4	1
форель		5	1
палтус		7	1
лобстер		3	1
треска		7	1
лосось (филе)	7	8	1
королевская креветка		3	1
красная рыба		7	1
пикша		7	1
камбала (филе)		4	1
сайда (филе)		7	1
морской язык		4	1
мясо птицы 500 г			
утка:целая		15	2
гусь:целый / горбушка		30	2
курица: целая /окорок		15	2
индейка: целая /окорок		20	2
Супы и тушеные блюда 1 литр			
фасолевый суп		20	
гороховый суп	20	25	2
рыбный суп	10	15	2
тушёное мясо птицы	8	10	2
овощной бульон	8	10	2
овощное рагу	4	8	2
овощное рагу с мясом	15	20	2
овощной суп	4	8	2
суп из манки	3	5	2
суп-гуляш	15	20	2
куриный суп	40	45	2
картофельный суп	6	8	2
суп с костями	30	35	2
чечевичный суп	15	20	2
суп из бычьих хвостов		25	2
пот-о-фё	20	25	2
рисово-мясное рагу	8	10	2
прозрачный говяжий суп	35	40	2
томатный суп	6	8	2
суп из дичи	30	35	2



Инструкция по приготовлению

	время приготовления от до		рекомендуемый уровень приготовления
мясо дичи 500 г			
фазан	15	25	2
жареный кролик / кролик		15	2
кроличья ножка		10	2
жареная оленина		25	2
гуляш из оленины	15	20	2
куропатка / перепел	12	15	2
жареная оленина		20	2
окорок оленины	20	25	2
жареное седло оленя		15	2
жареный кабан		25	2
гуляш из дикого кабана	15	20	2
баранина 500 г			
жаркое	20	25	2
рагу	10	15	2
свинина 500 г			
свиная рулька	30	40	2
фрикадельки		5	2
сардельки	10	12	2
окорок	30	35	2
жаркое		35	2
филе свинины		10	2
гуляш из свинины	10	15	2
говядина 500 г			
говяжья рулька		20	2
гуляш	15	20	2
говядина, нарезанная полосками		6	2
жареная телятина	20	30	2
филе телятины	10	15	2
телячья голень	15	20	2
жаркое из телятины с почками	20	30	2
грудинка говяжья		20	2
фрикадельки из говядины		5	2
рулеты, филе	15	20	2
жареная филейная часть говядины	30	40	2
отварная говядина	40	45	2
гарниры 500 г			
пельмени		6	1
кукуруза (полента)	5	6	2
бурый рис	8	9	2
отварной картофель (в кожуре)	8	12	2
ризотто	6	9	2
печеный картофель в жидкой соли	6	8	2
хлебные клецки	10	15	1
белый рис	6	8	2



Рецепты



Сырный суп с брокколи и сливками

Кол-во порций: 4

Уровень приготовления: 2

Время приготовления: 15 мин.

Набор давления: 8 мин.

Под давлением: 5 мин.

Сброс давления: 2 мин. (с помощью клапана давления)

Ингредиенты:

- о Брокколи – 300 гр.
- о Картофель – 2 шт.
- о Морковь – 1 шт.
- о Лук – 1 шт.
- о Сливки 10-20% – 200 мл.
- о Твердый сыр – 150 гр.
- о Соль, перец – по вкусу
- о Вода – 700 мл.

Приготовление:

1. Нарезать кубиками все овощи, переложить в скороварку, залить водой, добавить соль и перец.
2. Закрыть крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
3. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и готовить 5 минут.
4. За минуту до окончания варки перевести клапан на уровень приготовления 1. После прекращения выхода пара, перевести клапан на уровень приготовления 0. Когда пар окончательно перестанет идти, нужно разблокировать и открыть крышку.
5. Влить сливки, добавить тертый сыр, перемешать или измельчить блендером.



Тушеная говядина с картофелем и паприкой

Кол-во порций: 5-6

Уровень приготовления: 2

Время приготовления: 1 ч.

Набор давления: 12 мин.

Под давлением: 30 мин.

Сброс давления: 15 мин. (дать скороварке остыть естественным путем)

Ингредиенты:

- о Говядина – 800 гр.
- о Картофель – 500 гр.
- о Морковь – 1 шт.
- о Лук – 1 шт.
- о Паприка сладкая – 1 ч.л.
- о Чеснок – 3 зубчика
- о Соль, перец – по вкусу
- о Вода – 400 мл.

Приготовление:

1. Обжарить на сковороде говядину 5-6 мин. Добавить лук, морковь, чеснок, паприку. Все перемешать.
2. Переложить все ингредиенты в скороварку, добавить картофель, воду, соль и перец. Закрывать крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
3. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и готовить 30 минут.
4. По окончании времени выключить огонь и дать настояться 15 мин., пока давление само спадет (клапан не трогать).
5. Затем повернуть клапан в положение «выпуск пара» и дождаться прекращения выпуска пара. Далее открыть крышку.
6. По желанию добавить сметану и зелень.



Рецепты



Рыба с лимоном в сливочно-чесночном соусе со спаржей

Кол-во порций: 3-4

Уровень приготовления: 2

Время приготовления: 16 мин.

Набор давления: 8 мин.

Под давлением: 6 мин.

Сброс давления: 2 мин. (с помощью клапана давления)

Ингредиенты:

- о Филе белой рыбы (треска, судак, хек) – 500 гр.
- о Сливки 15-20% – 200 мл.
- о Спаржа свежая – 200 гр.
- о Чеснок – 2 зубчика
- о Лимон – 1/2 шт. (сок и цедра)
- о Свежая зелень (укроп / петрушка) – по желанию
- о Соль, перец – по вкусу
- о Масло сливочное – 1 ст.л.
- о Вода – 100 мл.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать крупными кусками, посолить и поперчить. Спаржу промыть, срезать жесткие концы (2-3 см). Цедру лимона натереть на терке, выжать сок.
2. В скороварку налить 100 мл воды. Выложить спаржу и рыбу. Сверху распределить чеснок, зелень, цедру лимона.
3. Смешать сливки с лимонным соком и солью, залить получившейся смесью рыбу и спаржу. Добавить кусочек масла для более нежного вкуса. Закрыть крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
4. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и готовить 6 минут.
5. За минуту до окончания варки перевести клапан на уровень приготовления 1. После прекращения выхода пара, перевести клапан на уровень приготовления 0. Когда пар окончательно перестанет идти, нужно разблокировать и открыть крышку.
6. Переложить рыбу и спаржу на тарелки, полить соусом.



Овощное рагу с баклажанами, томатами и базиликом

Кол-во порций: 4
Уровень приготовления: 2
Время приготовления: 16 мин.

*Набор давления: 8 мин.
Под давлением: 6 мин.
Сброс давления: 2 мин. (с помощью
клапана давления)*

Ингредиенты:

- о Баклажан – 1 шт.
- о Картофель – 2 шт.
- о Морковь – 2 шт.
- о Помидоры – 2 шт.
- о Лук – 1 шт.
- о Чеснок – 2 зубчика
- о Оливковое масло – 2 ст.л.
- о Сухой базилик – 1 ч.л.
- о Соль, перец – по вкусу
- о Вода – 150 мл.

Приготовление:

1. Баклажан, картофель, морковь, помидоры и лук нарезать кубиками, чеснок измельчить. Все овощи положить в скороварку, добавить чеснок, базилик, соль, перец, оливковое масло и воду. Все перемешать.
2. Закрывать крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
3. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и готовить 6 минут.
4. За минуту до окончания варки перевести клапан на уровень приготовления 1. После прекращения выхода пара, перевести клапан на уровень приготовления 0. Когда пар окончательно перестанет идти, нужно разблокировать и открыть крышку.
5. Перемешать и переложить на тарелки, можно добавить свежую зелень по желанию.



Рецепты



Плов с курицей и сухофруктами

Кол-во порций: 4-5

Уровень приготовления: 2

Время приготовления: 30 мин.

Набор давления: 10 мин.

Под давлением: 10 мин.

Сброс давления: 10 мин. (дать скороварке остыть естественным путем)

Ингредиенты:

- о Рис – 400 гр.
- о Куриное филе – 500 гр.
- о Морковь – 2 шт.
- о Лук – 1 шт.
- о Сухофрукты (изюм, курага) – по 50 гр.
- о Масло растительное – 3 ст.л.
- о Специи для плова – 1 ст.л.
- о Вода – 500 мл.

Приготовление:

1. На сковороде разогреть масло, обжарить лук и морковь, добавить курицу и готовить до золотистости.
2. Переложить ингредиенты в скороварку, добавить сухофрукты, засыпать рис, посыпать специями. Осторожно влить воду, не перемешивая.
3. Закрыть крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
4. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и готовить 10 минут.
5. По окончании времени выключить огонь и дать настояться 10 мин., пока давление само спадет (клапан не трогать).
6. Затем повернуть клапан в положение «выпуск пара» и дождаться прекращения выпуска пара. Далее открыть крышку.
7. По желанию добавить свежую зелень.



Тыквенная каша с яблоками и корицей

Кол-во порций: 4-5
Уровень приготовления: 2
Время приготовления: 28 мин.

Набор давления: 7-8 мин.
Под давлением: 10 мин.
Сброс давления: 10 мин. (дать скороварке остыть естественным путем)

Ингредиенты:

- о Тыква – 500 гр.
- о Рис круглозерный – 100 гр. (1/2 стакана)
- о Молоко – 500 мл
- о Вода – 200 мл.
- о Сахар – 2-3 стл.
- о Сливочное масло – 20-30 гр.
- о Щепотка соли
- о Корица, яблоки – по желанию

Приготовление:

1. Тыкву очистить и нарезать кубиками 1,5-2 см. В скороварку положить, тыкву, рис, сахар, соль, сливочное масло, молоко и воду.
2. Закрывать крышку, поставить на сильный огонь, клапан выставить на уровень приготовления 2.
3. Как только скороварка наберет давление, пар из красного винта прекратит идти и начнет идти из выпускного клапана. В этот момент убавить огонь до медленного и варить 10 минут.
4. По окончании времени выключить огонь и дать настояться 10 мин., пока давление само спадет (клапан не трогать).
5. Затем повернуть клапан в положение «выпуск пара» и дождаться прекращения выпуска пара. Далее открыть крышку.
6. Перемешать кашу. Если хочется более густой вариант – можно прогреть еще 2-3 минуты без крышки на слабом огне.
7. Яблоки нарезать кубиками, вместе с корицей добавить в кашу.

