



**I**  **COOKING**





**NADAL MASZ DYLEMAT,  
CO UGOTOWAĆ?**

**Do dzieła!**



I ♥ COOKING  
BIGOS



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 5,8 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

## SKŁADNIKI

- 1 główka kapusty
  - 1 kg kapusty kwaszonej
  - 70 dag mięsa lub kielbas (wieprzowina, wołowina, dziczyzna)
  - Słoiczek koncentratu pomidorowego
  - 10 sztuk suszonych grzybów
  - 10 sztuk suszonych śliwek
  - 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
  - 1 łyżka miodu
  - 1 łyżka musztardy
- Przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy

## Sposób przygotowania:

Ustawiamy naczynie oznaczone na dnie symbolem korony (naczynie kompatybilne z pokrywą szybkowarową Zepter) na źródle ciepła i rozgrzewamy. Kiedy naczynie osiągnie zaprogramowaną na termokontrolerze temperaturę smażenia lub gdy kropla wody na dnie rozgrzanego naczynia nie paruje tylko toczy się jak kuleczki rtęci (test kropli wody) obsmażamy mięso z każdej strony. Następnie dodajemy kapustę kwaszoną i pozostałe składniki. Zamykamy naczynie pokrywą Syncro-Clik®. Gotujemy 20 minut od momentu uniesienia się czerwonego guzika na pokrywie.



I ♥ COOKING  
Bigos ze słodkiej kapusty



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 5,8 l 20 cm  
Syncro-Clík® 20 cm

## SKŁADNIKI

1 główka kapusty

20 dag kiełbasy

20 dag wędzonki lub mięsa

1 średnia cebula

1 marchewka

Przyprawy: pieprz, majeranek, kostka rosółowa,  
papryka, przecier pomidorowy

## Sposób przygotowania:

Do rozgrzanego naczynia włożyć mięso lub wędzonkę. Dodać kiełbasę, cebulę pokrojoną w kostkę i marchewkę startą na tarce, następnie włożyć pokrojoną słodką kapustę, przyprawić przyprawami, dodać kostkę rosółową i przecier pomidorowy.

Zamknąć pokrywą Syncro-Clík®.

Gotować 7 minut od momentu, kiedy czerwony guzik uniesie się do góry.





POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 3,7 l 20 cm  
Naczynie 3,7 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

## SKŁADNIKI

30 dag wędzonego surowego boczku

(można też dodać trochę dobrej kiełbasy)

1 cebula

2-3 ziemniaki

1-2 marchewki

1 pietruszka-korzeń

1 szklanka grochu (połówki)

2 łyżki majeranku

Przyprawy: pieprz, 1 liść laurowy

## Sposób przygotowania:

Boczek i cebulę kroimy w kostkę. Przesmażamy boczek i za chwilę dodajemy cebulę i również przesmażamy. Warzywa kroimy w kostkę, dodajemy do naczynia, zalewamy wodą (najlepiej z Edelwasser) dodajemy przyprawy.

Zakładamy **Syncro-Clik®** i gotujemy. Gdy wyskoczy czerwony guzik gotujemy ok. 20-25 min na małym dopływie energii, wyłączamy po tym czasie i zostawiamy do opadnięcia guzika.

Jeśli użyjemy grochu w całości to należy gotować potrawę ok. 10 min dłużej.

*Poleca Artur Glanc*



I ♥ COOKING  
Zupa bez wody



Naczynie 4,7 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

POTRZEBUJESZ TEŻ:

## SKŁADNIKI

- 1 kg pieczarek
- 2 puszki pomidorów krojonych w kostkę lub 6 świeżych
- 3 papryki (czerwona, żółta, zielona)
- 2 duże cebule
- 1 marchew – duża
- 1 kg miękkiej wołowiny
- 1 czubata łyżeczka kminku – ziarna
- 2 kostki rosółowe drobiowe

## Sposób przygotowania:

Przygotowane warzywa i mięso należy pokroić w kostkę. Do zimnego naczynia Zepter o pojemności 4,7 litra wrzucamy mięso, a następnie pozostałe składniki w dowolnej kolejności (jeżeli używamy świeżych pomidorów przed krojeniem należy usunąć skórkę). Zamykamy naczynie pokrywą Syncro-Clik® i stawiamy na źródle ciepła. Od momentu uniesienia się czerwonego guzika gotujemy zupę przez 10 min.



# I ♥ COOKING Mus jabłkowy



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 3l 20 cm  
Syncro-Clik® 20cm

## SKŁADNIKI

1 kg słodkich jabłek  
cukier według uznania  
pół łyżeczki mielonego  
Przyprawy: ½ łyżeczki cynamonu (mielonego)



## Sposób przygotowania:

Jabłka obrać ze skórki, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne, ułożyć w naczyniu, posypać cukrem i zmielonym cynamonem,

zamknąć pokrywą Syncro-Clik®.

Gotować 4 minuty od momentu uniesienia się czerwonego guzika

Podawać na gorąco lub zimno.



I ♥ COOKING  
Żeberka w kapuście



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 5 l 20 cm  
Syncro-Click® 20 cm

## SKŁADNIKI

- 1 kg żeberek
- 40 dag kiszonej kapusty
- 10-20 dag suszonych śliwek
- Przyprawy: majeranek, wegeta, pieprz

## Sposób przygotowania:

Do rozgrzanego naczynia włożyć żeberka, podsmażyć, dodać kolejno kiszoną kapustę, przyprawy, śliwki (pomidory i ziemniaki).

Zamykamy naczynie pokrywą Syncro-Click®,  
Od wyskoczenia czerwonego guzika  
czas gotowania ok 15 minut.



WSKAZÓWKA  
Można dodać 3 pomidory  
i 3 ziemniaki



I ♥ COOKING  
Risotto



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 4,7 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

## SKŁADNIKI

1/2 kg surowego mięsa wołowego <może być szynka lub kielbasa>

2 marchewki

2 pietruszki

1 papryka czerwona, 1 papryka zielona

1 por

1 ogórek świeży

1 szklanka ryżu

Przyprawy: pieprz, odrobina curry

## Sposób przygotowania:

Mięso lub wędlinę pokroić w drobną kostkę. Warzywa surowe, również pokroić w kostkę. Rozgrzać na średnim źródle ciepła puste naczynie 4,7 l (na gazie około 3 min). Wrzucić pokrojone mięso i smażyć przez około 3 min. bez źródła ciepła. Do podsmażonego mięsa wsypać ryż i zalać wodą do równego poziomu z ryżem. Następnie włożyć pozostałe warzywa posypać pieprzem i curry. Zamknąć naczynię pokrywą Syncro-Clik®. Czas gotowania liczymy od momentu, kiedy uniesie się czerwony guzik w pokrywie. Potrawa gotowa po 10 minutach.



I ♥ COOKING  
Bursztynowe gniazda



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 4,7 l 20 cm  
Syncro-Click® 20 cm

## SKŁADNIKI

- 1 kg chudego karczku
- 25 dag chudego boczku
- 25 dag suszonych moreli
- 3 łyżeczki brązowego cukru
- 5 gałązek świeżego rozmarynu
- Przyprawy: biały pieprz

## Sposób przygotowania:

Umyty i osuszony karczek pokroić w plastry o grubości ok. 1,5 cm, umieścić w rozgrzanym naczyniu 4,7 l i zrumienić z jednej strony. Mięso przewrócić na drugą stronę i na każdy plaster położyć „gniazdo” uformowane z kiszonej kapusty, które należy posypać szczyptą brązowego cukru. Do środka każdego gniazda należy włożyć 3 suszone morele i gałązkę świeżego rozmarynu, a wszystko posypać świeżo zmielonym białym pieprzem. Dodać 3 łyżki wody i naczynie zamknąć pokrywą Syncro-Click® .  
Po 10 minutach potrawa jest gotowa.

*Poleca Danuta Gibek*



I ❤️ COOKING

## Rolady wołowe z suszonymi pomidorami - 4 porcje



*POTRZEBUJESZ TEŻ:*

Naczynie 2l 20 cm  
Pompa Vacsy  
Pojemnik Vacsy 1,9l  
Syncro-Clik® 20 cm

### SKŁADNIKI

Mięso wołowe na rolady  
Pomidory suszone w zalewie  
Cebula czerwona  
Boczek wędzony  
Musztarda sarepska  
Przyprawy: pieprz czarny mielony,  
papryka czerwona słodka

### Sposób przygotowania:

Rozbite rolady nasmarować od wewnętrznej strony musztardą. Ułożyć na mięsie: plastry boczku, kawałki suszonych pomidorów, pokrojonej w krążki cebuli. Zawinąć i związać nicią. Rolady włożyć do pojemnika vacSy, przelać trochę zalewy z pomidorów, doprawić pieprzem i papryką. Odessać powietrze, czas marynaty minimum 30 minut. Gotowe do pieczenia rolady ułożyć kolejno w zimnej patelni 2 litrowej, średnicy 20 cm.

Zakładamy **Syncro-Clik®**, ustawiamy temperaturę 180°C do czasu, kiedy pokrywa się uszczelni. Od momentu wyskoczenia czerwonego guzika zmniejszamy temperaturę do 120°C i ustawiamy czas gotowania na ok. 30 minut. Jeżeli zawór kombi spuszcza zbyt dużo pary należy zmniejszyć temperaturę. Po zakończeniu czasu gotowania czekamy, aż pokrywa samoistnie straci ciśnienie. Sos powstały podczas pieczenia można przyprawić do smaku.

*Poleca Angelika Jagoda-Kubica*



# I ♥ COOKING Prażone z ziemniaków



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 5 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

## SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków  
3-4 marchewki  
0,5 kg dobrej kiełbasy  
2-3 białe cebule  
20 dag wędzonego boczku  
pęczek natki pietruszki, jak ktoś nie lubi może być por  
Przyprawy: pieprz

## Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchewkę i cebulę obieram. Ziemniaki i marchew kroję w krążki (talarki), cebulę drobno.

Boczek kroję w większą kostkę, kiełbasę w plastry.

Na dno rozgrzanego naczynia dać boczek i obsmażyć.

Potem, zachowuję sekwencję warstw: ziemniaki, pieprz, natka pietruszki, marchew, cebula, kiełbasa i ta sama kolejność warstw, ostatnią, górną warstwę powinny stanowić ziemniaki.

Naczynie przykrywamy pokrywą Syncro-Clik® i gotujemy ok.12 min. od momentu wyskoczenia guzika.

*Poleca: Grażyna Macioł*



I ♥ COOKING  
Królewskie żeberka



## Sposób przygotowania:

Pomidory, seler, cebulę, czosnek i paprykę należy pokroić w kostkę, a żeberka w paski. Żeberka obsmażyć, dodać wszystkie składniki, gotować pod przykrywą Syncro-Clik® do miękkości.

*Poleca Genowefa Muchowska*



## SKŁADNIKI

1 kg żeberek (mięsistych)  
1 cebula  
1 papryka  
3 łydgi selera naciowego  
1 szklanka pomidorów  
4 ząbki czosnku  
1 łyżka koncentrat pomidorowy  
Pół szklanki wody (można mniej)  
Przyprawy: 2 małe łyżeczki miodu  
3 listki laurowe, po ½ łyżeczki oregano, tymianku, bazylii,  
pieprzu cayen

*POTRZEBUJESZ TEŻ:*



Naczynie 5 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

I ❤️ COOKING  
Łazanki

POTRZEBUJESZ TEŻ:



Naczynie 5 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm



## SKŁADNIKI

30 dag Surowego, wędzonego boczku (pokrojony w kostkę)  
1 cebula (pokrojona w kostkę)  
400 g makaronu typu kokardki lub łazanki  
400 ml wody  
30 – 40 dag pieczarek (pokrojone w dużą kostkę)  
0,5 kg kapusty kiszonej  
2 liście laurowe  
4 ziela angielskie  
Pieprz ziółowy (do smaku)

## Sposób przygotowania:

Boczek z cebulą podsmażamy w naczyniu Zepter, następnie kolejno dodajemy składniki - makaron, wodę, pieczarki, przyprawy, kapustę.

Przykrywamy pokrywą Syncro-Clik® gotujemy ok. 8 min., licząc od momentu, gdy uniesie się czerwony guzik pokrywy.

*Poleca Dorota Batorowska*



I ♥ COOKING  
Leniwe gołąbki



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie TZ-020-030  
Syncro-Clik® 20 cm



## SKŁADNIKI

0,5 kg mięsa mielonego

1 cebula

1 szklanka ryżu

1 sałatka meksykańska mrożona

1 butelka soku pomidorowego

Poszatkowana biała kapusta

2 szklanki wody

Przyprawy: ziele angielskie, pieprz

## Sposób przygotowania:

Nagrzewamy puste naczynie.

Następnie podsmażamy mięso razem z cebulą i ryżem. Do podsmażonego mięsa z ryżem wlewamy 2 szklanki wody. Dodajemy sałatkę, kapustę

i wlewamy sok. Zamykamy pokrywą Syncro-Clik®.

Od momentu zagotowania odliczamy

7 min i leniwe gołąbki gotowe.

*Poleca Beata Stuchlik*

I ♥ COOKING  
Gulasz Węgierski

POTRZEBUJESZ TEŻ:



Naczynie 4,2 l 20 cm  
Syncro-Clik® 20 cm

SKŁADNIKI

1,5 kg karkówki  
1 szklanka wody  
1 szklanka rosółu  
2 cebule  
2 marchewki  
1 papryka słodka  
1 papryczka chili  
Kondensat pomidorowy  
Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek,  
zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

Karkówkę pokroić w plastry, podsmażyć w naczyniu, dodać warzywa pokrojone w słupki. Zamknąć naczynie pokrywą Syncro-Clik® i po wyskoczeniu kominka gotować 10-12 min.





I ♥ COOKING  
Zurek



POTRZEBUJESZ TEŻ:

Naczynie 5,8 l 20 cm  
Syncro-Click® 20 cm

## SKŁADNIKI

4 cebule

Pół kg ziemniaków

1 główka czosnku

5 białych surowych kiełbasek

6 jajek ugotowanych na twardo

Cytryna, śmietana 18%,

Przyprawy: majeranek



## Sposób przygotowania:

Cebulę i ziemniaki kroimy w kostkę dodajemy czosnek. Kiełbasę zalewamy wodą w trzech czwartych naczynia.

Zamykamy naczynie pokrywą Syncro-Click® i gotujemy 10 min. Po ugotowaniu dodajemy wcześniej ugotowane i pokrojone w ósemki jajka, przyprawiamy majerankiem, cytryną i śmietaną

**Masz swoje sprawdzone przepisy?**  
**Nasze propozycje zainspirowały Cię do stworzenia nowych wersji znanych dań?**  
**Podziel się z nami swoimi pomysłami!**



*Z miłości do zdrowego gotowania*