

Instant Pot®

Brožura s recepty



Barbara Schieving
Chef AJ
Jill Nussinow

Laura Pazzaglia
Maomao Mom
Time Inc.



Aplikace Instant Pot® s recepty zdarma

- 500+ receptů zdarma
- Nové uživatelské tipy
- Získejte úvodní videa



Recepty obsažené v této brožuře byly vypracovány podle specifikací výrobků od Instant Pot®, o objemu 6 a 8 quartů.

www.instant-pot.cz

Copyright © 2018 Instant Pot® Company

Autorská práva na časové tabulky a tuto kompilaci patří společnosti Instant Pot® Company.

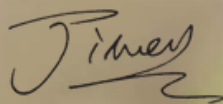
Autorská práva k jednotlivým receptům patří jejich autorům.

Vítejte ve světě Instant Pot® vaření!

Děkujeme, že jste si vybrali smartcooker od společnosti Instant Pot®! Naší vizí pro Instant Pot® je poskytnout vám správné nástroje, které vám umožní zlepšit váš zážitek z přípravy jídla. Naše smartcookery jsou navrženy tak, aby vám ušetřily čas, nahradily řadu spotřebičů a připravovaly zdravá a chutná jídla bezpečným, pohodlným a spolehlivým způsobem.

Ve spolupráci s šéfkuchaři, autory a blogery jsme sestavili sbírku receptů, které se vám, jak doufáme, budou líbit! Stejně tak si můžete stáhnout více než 500 dalších receptů, videí a dalších informací na Instant Pot® Recipe App.

Šťastné vaření s Instant Pot®!



Robert J. Wang
Founder, CEO



OBSAH

PŘEDKRMY



Krémová polévka z máslové dýně a zázvoru	2
15minutová polévka ze škeblí z Nové Anglie	3-4
Vývar z miniaturních masových kuliček	5-6
Polévka z černých fazolí	7
Chilli z červené čočky	8
Italský salát z kanel a máty	9
Pikantní květák a citrusový salát	10
Kuřecí salát Taco s limetkou a koriandrem	11
Quinoa za 1 minutu	12

PŘÍLOHY



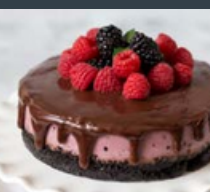
Pomazánka z hříbkové paštiky	13
Dokonalá rýže Basmati	14
Dokonalá jasmínová rýže	14
Dokonalá hnědá rýže	14
Smažené fazole	15
Sicilská zeleninová směs	16
Klasická bramborová kaše	17
Pečené baby brambory	18
Kukuřice vařená v páře	18
Červená, bílá a zelená růžičková kapusta	19
Citronový anglický hrášek a chřest	20

HLAVNÍ CHODY



Marocké jehněčí Tajine	21
Kokosové rybí kari	22
Ligurské kuře s citronem	23
Hovězí pečeně s bramborem a mrkví	24
Dušená žebírka s lepkavou rýží	25
Pikantní těstovinový motýli	26
Chřestové jarní rizoto a výroba Micro vývaru	27
Kuřecí maso a bramborová rýže	28
Dušená vepřová žebírka s drcenou rýží	29
Snadné chilli Colorado dušené Burritos	30
Vepřové maso Kālua	31
Snadné Osso Buco	32
Arašídové kuře a cukrový hrášek s nudlemi	33

DEZERTY



Mini lávový dort s čokoládou, pomerančem a olivovým olejem	34
Rýžový pudink Piña Colada	35
Crème Brûlée	36-37
Malinový cheesecake	38
Hrušky dušené v červeném víně	39
Limoncellový tvarohový dezert s ricottou ve sklenici	40
	41





BARBARA SCHIEVING

www.pressurecookingtoday.com

Barbara Schieving ráda vaří i peče pod tlakem. Na jejích webových stránkách najdete mnoho receptů pro každodenní jídla.

CHEF AJ

www.eatunprocessed.com

Šéfkuchař AJ, autor skvělé knihy "UNPROCESSED", je skvělým učitelem rostlinné kuchyně založené na celozrnných potravinách. Podívejte se na mnoho videí a receptů na jejich webových stránkách.



JILL NUSSINOW

www.theveggiequeen.com

Jill Nussinow, známá jako "veganská královna", se specializuje na přípravu veganských jídel, která jsou připravována snadno a rychle v tlakovém hrnci.



LAURA PAZZAGLIA

www.hippresurecooking.com

Laura Pazzaglia je nespornou odbornicí na tlakové hrnce a tlakové vaření. Užijete si její neotřelý pohled na evropskou a americkou kuchyni.



MAOMAO MOM

www.maomaomom.com

Máma Maomao je známá svými čínskými a západními recepty, k nimž poskytuje návody krok za krokem, které zvládne zopakovat opravdu každý.



TIME INC.

www.timeinc.com

Time Inc. spolupracoval s Instant Pot® na vytvoření více než 100 chutných receptů, které jsou speciálně přizpůsobeny nejmodernějším všestranným možnostem těchto produktů.



KRÉMOVÁ POLÉVKA Z MÁSLOVÉ DÝNĚ A ZÁZVORU



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

2 kg mäslové dýně
oloupané, bez semínek, nakrájené na kostky
1 snítka šalvěje
1 velká cibule nakrájená nahrubo
1/2 palce (2 cm) čerstvého zázvoru, oloupaného a nahrubo nakrájeného
¼ lžičky muškátového oříšku
4 šálky (1 l) zeleninového vývaru
Olivový olej
Sůl a pepř (podle chuti)
½ šálku (125 ml) opražených dýňových nebo dýňových semínek, na ozdobu

PORCE: 4-6
DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

- 1.V tlakovém hrnci s odklopenou horní částí na středním plameni osmahněte do měkka cibuli se šalvějí, solí a pepřem.
- 2.Když je cibule měkká, dejte ji stranou a nasypete tolik kostek dýně, aby pokryly dno tlakového hrnce, a nechte je asi 10 minut za častého míchání hnědnout.
- 3.Přidejte zbytek dýně, zázvor, muškátový oříšek a vývar.
- 4.Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce. Vařte 15 minut při vysokém tlaku.
- 5.Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku.
- 6.Vylovte dřevnaté stonky šalvěje a vyhodte je.
- 7.Pomocí ponorného tyčového mixéru obsah tlakového hrnce rozmixujte a podávejte!
- 8.Ozdobte slanými opraženými dýňovými semínky.



Typ od INSTANTU: 3 způsoby, jak uvolnit tlak

RYCHLÉ UVOLNĚNÍ: Stisknutím tlačítka [Zrušit] okamžitě uvolníte tlak a poté nastavte rukojeť pro uvolnění páry na víku do polohy "Venting".

PŘIROZENÉ UVOLNĚNÍ: Pokračujte ve vaření pomocí zbytkového tepla a páry tlakového hrnce, stiskněte tlačítka [Zrušit] a počkejte, až se tlak sám sníží. Víko se odklopí - to bude trvat asi 20 minut (nebo déle, pokud je tlak v hrnci velmi silný).

10MINUTOVÉ PŘIROZENÉ UVOLNĚNÍ: Nechte tlakový hrnec přejít do režimu "Keep Warm" a počkejte do 10 minut. Poté stiskněte tlačítka [Zrušit] a umístěte ventil pro uvolňování páry na víku do polohy "Venting".

15MINUTOVÁ NOVOANGLICKÁ POLÉVKA ZE ŠKEBLÍ



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

12-24 čerstvých škeblí (nebo 300 g mražených nebo konzervovaných škeblí)

2 šálky šťávy ze škeblí

1 hrnek uzené a sušené slaniny (nebo pancetty), nakrájené na kostičky

1 středně velká cibule nakrájená nadrobno

1 lžička soli

1/4 lžičky pepře

1/2 šálku (125 ml) dehtového bílého vína

2 středně velké brambory, nakrájené na kostičky se slupkou

1 bobkový list

1 snítky tymiánu

1 špetka kajenského pepře (nebo vloček červené papriky)

1 šálek (250 ml) mléka

1 šálek smetany

1 polévková lžíce másla

1 polévková lžíce mouky

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

1. Připravte si škeble a vlastní škeblíkovou šťávu, dle návodu níže.
2. Do studeného tlakového hrnce s odklopenou horní částí přidejte slaninu a zvolte vaření na mírném plameni. Když slanina pustí tuk a začne prskat, přidejte cibuli, sůl a pepř a zvýšte teplotu na střední.
3. Když cibule změkne, přilijte víno a seškrábejte všechny hnědé kousky ze dna pánve, abyste je mohli přidat do omáčky.
4. Víno nechte téměř úplně odpařit a poté přidejte na kostičky nakrájené brambory, škeblíkovou šťávu (pokud nemáte 2 šálky šťávy, zbytek nahraďte vodou), bobkový list, tymián a kajenský pepř.
5. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce.
6. Vařte 5 minut při vysokém tlaku.
7. Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku.
8. Zatímco se brambory vaří pod tlakem, připravte jíšku na zahuštění polévky smícháním stejného množství másla a mouky na mírném ohni a za stálého míchání malou dřevěnou lžící, dokud se obojí dobře nespojí.
9. Do otevřeného tlakového hrnce přidejte škeblíkové maso, smetanu, mléko a jíšku.
10. Dobře promíchejte a všechny ingredience vařte v tlakovém hrnci bez pokličky na středně nízké teplotě po dobu 5 minut.
11. Podávejte ozdobené polévkovými krekry nebo uvnitř chlebové misky.

15 MINUTOVÁ NOVOANGLICKÁ POLÉVKA ZE ŠKEBLÍ (pokračování)



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

Jak připravit škeble a zachovat jejich "šťávu":

1. Čerstvé škeble - Připravte si tlakový hrnec A vložte do něj jeden šálek vody a parní koš. Očistěte škeble od skořápek a vložte je do parního koše. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce a nastavte nejvyšší teplotu. Jakmile hrnec dosáhne tlaku, snižte plamen na minimální teplotu a vařte pod tlakem 5 minut. Po uplynutí této doby uvolněte tlak ventilem. Otevřete škeble nad pánví (aby tam nakapala šťáva) a maso ze škeblí dejte stranou. Mušle a neotevřené škeble vyhodte - tekutina na dně pánve je škeblí šťáva!

2. Mražené škeble - pokud jsou zmrazené v otevřených skořápkách, postupujte podle výše uvedených pokynů pro čerstvé škeble. Pokud jsou bez skořáčky, nechte je jednoduše rozmrazit přes noc v lednici nebo ihned ve dřezu tak, že neotevřené balení přelejete studenou vodou. Poté položte sítko nad misku a opatrně otevřete balení nad sítkem. Škeble scedte. Tekutina v misce je škeblí šťáva.

3. Konzervované nebo zavařené škeble - nad misku položte cedník a obsah konzervy nebo sklenice do něj vylijte. Tekutina v misce je škeblí šťáva.

VÝVAR Z MINI MASOVÝCH KULIČEK



PORCE: 4-6
DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

Miniaturní masové kuličky:

1 libra (500 g) mletého telecího masa

¼ šálku (50 ml) mletého Parmiggiana
Reggiano

½ šálku (125 ml) obyčejné strouhanky

1 rozšlehané vejce

Sůl a pepř

Zeleninový vývar:

6 šálků (1,5 l) vody

1 řapíkatý celer rozkrojený na

polovinu

2 střední brambory, celé

2 oloupané mrkve

1 cibule, rozpůlená

3 rajčata rozříznutá na polovinu

2 lžičky soli

2 polévkové lžíce olivového oleje

2 polévkové lžíce balzamikového octa

8 oz (250 g) pastiny

1. Ve velké míse smíchejte telecí maso, sýr, strouhanku, vejce, sůl a pepř.
2. Pomocí tvořítka na melouny odměřte správné množství masové směsi a vytvořte malé masové kuličky. Udělejte je menší, než si myslíte, že budete potřebovat, protože při vaření pod tlakem se jejich velikost téměř zdvojnásobí.
3. V tlakovém hrnci připravte zeleninový vývar přidáním veškeré zeleniny, vody a soli. Uzavřete a zajistěte víko tlakového hrnce a nastavte vysokou teplotu. Když hrnec dosáhne tlaku, snižte plamen na minimální teplotu a počítejte s dobou vaření 7-10 minut.
4. Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku.
5. Opatrně vyjměte všechnu zeleninu a dejte ji na servírovací mísu kromě rajčat (ta nechte uvnitř). Pokud uvidíte nějaké slupky z rajčat, můžete je odstranit a vyhodit.
6. Vývar ochutnejte a podle chuti osolte a opepřete.
7. Do ještě horkého zeleninového vývaru opatrně přidejte miniaturní masové kuličky.
8. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce a nastavte vysokou teplotu. Jakmile hrnec dosáhne tlaku, snižte plamen na minimální teplotu a počítejte 5-7 minut vaření pod tlakem.
9. Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku.

VÝVAR Z MINI MASOVÝCH KULIČEK

(pokračování)



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

10. Tlakový hrnec s odklopenou horní částí znovu postavte na oheň a přidejte pastinu. Pastinu vařte po dobu uvedenou na obalu (minus jedna minuta). Nebojte se, pastina se bude vařit i během podávání pokrmu.

11. Mezitím si připravte zálivku z olivového oleje a balzamického octa tak, že je dáte do malé vázy, silně protřepete a nalijete na zeleninu, kterou jste předtím vytáhli z tlakového hrnce - nyní je to vaše příloha!

12. Když je pastina minutu před uvařením, vypněte oheň a podávejte miniaturní polévku s masovými kuličkami!

ČERNÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA



Podle: Jill Nussinow
www.theveggiequeen.com

1½ šálku suchých černých fazolí, namočených přes noc nebo celý den

1 polévková lžice oleje

1 šálek cibule nakrájené nahrubo

3 stroužky česneku, mleté

1 polévková lžice mletého kmínu

¼ lžičky chipotle prášku nebo uzené papriky

6 šálků (1½ l) zeleninového vývaru

1 velký bobkový list

2 lžičky čerstvých lístků oregana nebo 2 lžice sušených lístků

½-2 lžičky soli, podle chuti

Sójový jogurt nebo zakysaná smetana

Koriandr, nasekaný na ozdobu

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. Z fazolí slijte tekutinu, níž jste je namáčeli, a fazole dejte stranou.
2. V hrnci Instant Pot® rozehejte olej a zvolte možnost Sauté. Přidejte cibuli a smažte ji 2 minuty. Přidejte česnek, kmín a chipotle prášek. Přidejte fazole, vývar, bobkový list a oregano. Dobře promíchejte.
3. Zapněte vysokou teplotu. Uzavřete víko. Otočte parní ventil do polohy "utěsněno". Zvolte tlačítko pro ruční ovládání [Manual] a zkratke čas na 7 minut. Po uplynutí 7 minut nechte tlak přirozeně klesnout.
4. Když je víko dole, opatrně ho sejměte a odklopte od sebe.
5. Vyměňte bobkový list.
6. V této fázi můžete fazole rozmačkat štouchadlem na brambory, použít ponorný mixér nebo polévku nechat tak, jak je.
7. Podle chuti přidejte sůl.
8. Ozdobte sójovým jogurtem nebo zakysanou smetanou a posypte koriandrem. Dobrou chuť!



Poznámka šéfkuchaře:

"Miluji chutě černé fazolové polévky. Tento recept je docela jednoduchý a je to případ synergie surovin." - Jill Nussinow

CHILLI Z ČERVENÉ ČOČKY



Podle: Chef AJ

www.eatunprocessed.com

1 lb (500 g) červené čočky

8 šálků (2 l) vody

2 x 14 a půl unci plechovek rajčat bez soli (nejlépe pečených na ohni).

1 x 6 unci plechovek rajčatového protlaku bez soli

10 unci nakrájené cibule (přibližně jedna velká)

1 libra červené papriky, očištěná

3 unce datlí bez pecek (přibližně 12 Deglet Noor)

8 stroužků česneku

4 polévkové lžíce jablečného octa

1 ½ polévkové lžíce petrželových vloček

1 ½ polévkové lžíce oregana

1 ½ polévkové lžíce (23 ml) chilli prášku

2 lžičky uzené papriky

½ lžičky chipotle prášku (podle chuti)

½ lžičky drcených vloček červené papriky (podle chuti)

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. Datle, česnek, červenou papriku a rajčata rozmixujte v mixéru do hladka.
2. Všechny zbývající ingredience vložte do hrnce Instant Pot a vařte 10 minut pod vysokým tlakem.
3. Tlak nechte přirozeně povolít nebo si jej uvolněte rychle a ihned si pochutnejte. Podávejte na pečených bramborách a posypejte falešným parmazánem, je to naprosto skvělé!



POZNÁMKA ŠÉFKUCHAŘE: Recept na falešný parmazán

1 šálek (250 ml) ořechů nebo semínek (nebo jejich kombinace, např. vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka)
1 šálek (250 ml) potravinového droždí
1 polévková lžíce koření bez soli

V kuchyňském robotu vybaveném nožem "S" nebo v mixéru smíchejte všechny přísady, dokud nezískáte práškovou strukturu. Pokud dáváte přednost sypkému výsledku, zpracovávejte méně.

ITALSKÝ SALÁT S CANNELLINI A MÁTOU



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 šálek (250 ml) suchých
fazolí cannellini, namočených

4 šálky (1 l) vody

1 rozetřený stroužek

česneku

1 bobkový list

1 snítka čerstvé máty 1

kapka octa

1 velkorysý závit olivového
oleje

Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 4

DOBA PŘÍPRAVY: 1 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 8 MINUT

1. Pro vaření pod tlakem přidejte do Instant Pot namočené fazole, vodu, stroužek česneku a bobkový list.
2. Zavřete a zajistěte víko. Vyberte možnost tlakového vaření [Pressure Cook] nebo ručního vaření [Manual] a poté nastavte tlačítkem [+] nebo [-] dobu tlakového vaření na 8 minut.
3. Po uplynutí času otevřete víko pomocí funkce Natural Release (přirozeného uvolňování tlaku).
4. Fazole scedte a smíchejte s mátou, octem, olivovým olejem, solí a pepřem.

TIP OD INSTANTU: Poloviční naplnění u fazolí a obilovin

Nikdy nenaplňujte hrnec Instant Pot® fazolemi nebo obilovinami a tekutinou na vaření více než do poloviny - potřebují prostor pro rozpínání!



TIP OD INSTANTU: Nestříkejte pěnu - Uvolňujte postupně

Při vaření fazolí a obilovin pod tlakem používejte pokud možno funkci **Natural Release** (přirozené uvolnění). Tyto potraviny při vaření vytvářejí velké množství pěny a uvolnění tlaku pomocí systému pro uvolňování páry může způsobit vystříknutí pěny.

Pokud spěcháte, použijte funkci **Quick Release** (rychlé uvolnění), ale postupujte pomalu a okamžitě přestaňte, jakmile pěna vystoupí z uvolňovače páry, a po 30 sekundách pokračujte.

PIKANTNÍ KVĚTÁKOVÝ A CITRUSOVÝ SALÁT



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 malý květák, rozdělený na růžičky
1 malý květák romanesco, rozdělený růžičky
1 libra brokolice (500 g)
2 pomeranče bez semínek, oloupané a nakrájené na tenké plátky

Vinaigrette:

1 pomeranč zbavený kůry a vymačkaný
4 ančovičky
1 pálivá paprika (pokud možno čerstvá), nakrájená
na plátky nebo nakrájené dle libosti
1 polévková lžíce kaparů konzervovaných v soli a neopláchnutých
4 lžíce extra panenského olivového oleje
Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 2-4

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. Do nádoby na zálivku přidejte pomerančovou kůru a šťávu, ančovičky, feferonku, kapary, olivový olej a sůl a pepř. Můžete buď nakrájené nadrobno nebo je nechte celé (kromě pálivé papriky), záleží na preferencích u vašeho stolu.
2. Nádobu důkladně protřepejte a dejte stranou.
3. Pomeranče oloupejte ručně nebo nožem a odstraňte všechny malé bílé visící zbytky slupky. Poté je příčně nakrájejte na tenké plátky.
4. Pokud vaše pomeranče nejsou bez pecek, vyjměte z nich pecky a dejte je stranou.
5. Připravte si tlakový hrnec, na jeho dno nalijte jeden šálek vody a vložte do něj parní koš.
6. Všechny růžičky vložte do parního koše.
7. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce. Nastavte ohřev na nejvyšší stupeň, a když hrnec dosáhne tlaku, snižte ohřev na minimum, které hrnec vyžaduje k udržení tlaku. Vařte 6 minut při NÍZKÉM tlaku.
8. Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku.
9. Růžičky přendejte na servírovací mísu, proložte je plátky pomeranče, ještě jednou pořádně protřepejte zálivku a přelijte jí salát.

TIP OD INSTANTU: Uchovejte výživnou tekutinu z vaření



Zelenina při vaření pod tlakem uvolňuje velké množství vody, která je navíc plná vitamínů a minerálů.

Uchovejte ji a použijte ji v jiném receptu místo vývaru.

KUŘECÍ SALÁT TACO S LIMETKOU A KORIANDREM



Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

Salát:

- 1 polévková lžíce extra panenského olivového oleje
- ½ šálku (125 ml) cibule, jemně nasekané
- 4 velká kuřecí prsa nakrájená na kousky velikosti sousta
- 1 lžička soli
- 1 lžička kmínu
- ½ lžičky černého pepře
- 1 plechovka (14,5 uncí) nakrájených rajčat se zelenou paprikou
- 1 plechovka (15 uncí) černých fazolí, odkapaných a propláchnutých
- 3 lžíce koriandru, jemně nasekané listy

PORCE: 8

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 7 MINUT

1. Příprava dresinku: V mixéru smíchejte majonézu, podmáslí, salsu, koriandr, limetkovou šťávu, česnek, česnekový prášek, cibulový prášek, sůl, pepř a vločky červené papriky. Pulzujte, dokud se dobře nespojí. Nechte v chladničce několik hodin nebo přes noc.

2. V hrnci Instant Pot zvolte funkci Sauté. Po zahřátí přidejte do hrnce olej a cibuli. Cibuli smažte 3 minuty.

3. Přidejte kuřecí maso a restujte 2 minuty. Přidejte rajčata, sůl, kmín a černý pepř.

4. Uzamkněte víko na místě. Na hrnci Instant Pot zvolte možnost Manual a nastavte vysoký tlak. Nastavte dobu vaření na 2 minuty. Po zapípání časovače uvolněte tlak rychlým uvolněním tlaku.

5. Odstraňte víko. Zvolte možnost restování a vařte za častého míchání, dokud se tekutina nevyvaří.

Vmíchejte černé fazole a koriandr.

6. Podávejte s kuřecím masem, koriandrovou limetkovou rýží, sýrem, avokádem, drcenými tortillovými chipsy a koriandrovou limetkovou zálivkou.

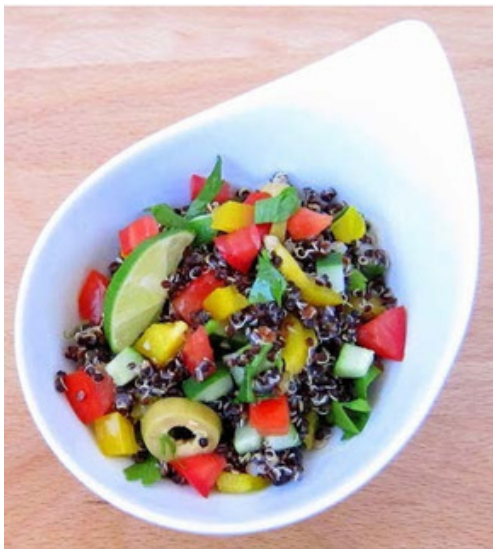
Rýže s koriandrem a limetkou

Drcený hlávkový salát, čerstvá rajčata nakrájená na kostičky, strouhaný sýr, avokádo, tortillové chipsy k podávání.

Limetkový dresink s koriandrem:

- ½ šálku (125 ml) majonézy
- ½ šálku podmáslí (125 ml)
- ½ šálku (75 ml) chunky salsa verde
- ½ šálku (75 ml) nasekaného koriandru
- 1 polévková lžíce limetkové šťávy
- 2 prolisované stroužky česneku
- ½ lžičky česnekového prášku
- ½ lžičky cibulového prášku
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- ¼ lžičky červených pepřových vloček

MINUTOVÁ QUINOA



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 1 šálek černé quino, propláchnutý
- 1 špetka soli
- 1 ½ šálku (375 ml) vody 1 limetka, zbavená kůry a vymačkaná
- 1 svazek koriandru nebo petrželky, nahrubo nasekaný
- 1 velké římské rajče nakrájené na drobné kostičky
- 1 žlutá paprika nakrájená na drobné kostičky
- 1/2 šálku zelených oliv, nakrájených na kousky
- 1 okurka, zbavená semínek a nakrájená na drobné kostičky

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

DOBA VAŘENÍ: 1 MINUTA

1. Do hrnce Instant Pot přidejte quinou, limetkovou kůru, sůl a vodu.
2. Zavřete a zajistěte víko. Zapněte hrnec na vysoký tlak, a když dosáhne tlaku, snižte teplotu a vařte 1 minutu při VYSOKÉM tlaku. Po uplynutí času pokračujte ve vaření quino se zbytkovým teplem a párou z tlakového hrnce otevřením hrnce přirozenou metodou - vypněte ohřev a nic nedělejte (asi 10 minut). Pokud se po 10 minutách z hrnce neuvolní všechen tlak, vypustěte zbývající tlak otevřením ventilu.
3. Uvařenou quinou vyklopte do mísy a nechte ji vychladnout.
4. Poté přidejte nakrájená rajčata, papriku, olivy, okurku a koriandr.
5. Smíchejte s limetkovou šťávou a podle chuti dosolte.
6. Podávejte při pokojové teplotě nebo vychlazené.

TIP OD INSTANTU: Propláchněte quinou, nemusíte ji namáčet



Před vařením quinou dobře propláchněte pod vodou, dokud není čirá (několik minut), abyste odstranili saponin, který je přírodním odpuzovačem hmyzu. Před vařením není nutné quinou namáčet.

POMAZÁNKA Z HŘÍBKOVÉ PAŠTIKY



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

¾ šálku (175 ml) suchých hřibků,
opláchnutých

1 šálek (250 ml) vroucí vody

1 polévková lžice nesoleného másla

1 polévková lžice olivového oleje

1 šalotka *nakrájená na plátky*

1 lb (500 g) čerstvých žampionů cremini
nebo bílých žampionů, *nakrájených na
tenké plátky*

¼ šálku (50 ml) suchého bílého vína

1 ½ lžičky (7 ml) soli

½ lžičky bílého pepře

1 bobkový list

1 polévková lžice extra panenského
olivového oleje (nebo oleje z bílých lanýžů)

3 polévkové lžice sýra parmigiano
reggiano, *jemně nastrohaného*

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

1. Do žáruvzdorné odměrky nasypete suché hřibky. Poté houby zalijte vroucí vodou. Pevně je přikryjte a dejte stranou.
2. Stisknutím tlačítka [Sauté] plotnu předehejte. Jakmile se na displeji objeví nápis "hot", přidejte máslo a olivový olej. Poté osmahněte šalotku, dokud nezačne měknout. Přidejte čerstvé houby a smažte, dokud alespoň jedna strana nezíská zlatohnědou barvu.
3. Přilijte víno a nechte ho zcela odpařit. Poté přidejte hřibky a tekutinu z jejich namáčení, sůl, pepř a bobkový list.
4. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté použijte tlačítko [+] nebo [-] a nastavte dobu vaření pod tlakem na 12 minut. Po uplynutí času otevřete hrnec pomocí funkce Quick Pressure Release (rychlé uvolnění tlaku).
5. Vyjměte bobkový list a vyhoďte jej. Přidejte olivový olej a obsah hrnce rozmixujte ponorným mixérem.

DOKONALÁ RÝŽE BASMATI

2 ŠÁLKY (500 ML) RÝŽE BASMATI | 2 ½ ŠÁLKU VODY

- 1.Rýži propláchněte na jemném cedníku.
- 2.Rýži vklepejte do hrnce Instant Pot a dávejte pozor, abyste odstranili všechna zbloudilá zrnka z horního okraje vnitřního hrnce.
- 3.Přilijte vodu a promíchejte.
- 4.Zavřete víko, nastavte ventil na víku na "sealing" (těsnění) a zvolte manuální program, nastavte dobu vaření pod tlakem na 3 minuty při vysokém tlaku.
- 5.Po uplynutí času otevřete Instantní hrnce pomocí 10minutového přirozeného uvolnění tlaku.

DOKONALÁ JASMÍNOVÁ RÝŽE

3 ŠÁLKY JASMÍNOVÉ RÝŽE | 3 ŠÁLKY VODY

- 1.Rýži propláchněte na jemném cedníku.
- 2.Rýži scedte a přidejte hrnce do Instant Pot - dávejte pozor, abyste odstranili všechna zbloudilá zrnka z horního okraje vnitřního hrnce.
- 3.Přidejte vodu. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítka [-] nastavte 1 minutu vaření pod vysokým tlakem.
- 4.Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí 10minutového přirozeného uvolnění tlaku.



DOKONALÁ HNĚDÁ RÝŽE

2 ŠÁLKY (500 ML) HNĚDÉ RÝŽE | 2 ½ ŠÁLKU (625 ML) VODY

- 1.Přidejte rýži do hrnce Instant Pot - dávejte pozor, abyste odstranili všechna zbloudilá zrnka z horního okraje vnitřního hrnce.
- 2.Přidejte vodu. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítka [-] nastavte dobu vaření pod tlakem na 22 minut.
- 3.Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí 10minutového přirozeného uvolnění tlaku.

TIP OD INSTANTU: Dokonalé načasování



Pro dosažení nejlepších výsledků pečlivě dodržujte dobu vaření a způsoby otevírání uvedené v receptech pro přípravu rýže.

OPĚTOVNĚ SMAŽENÉ FAZOLE

Plná chuť bez smažení!



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 1 cibule, nakrájená nadrobno
- 1 svazek koriandru (nebo petrželky), stonky a listy rozdělené a nasekané
- ¼ lžičky chipotle prášku
- ½ lžičky kmínu
- 2 šálky (500 ml) suchých fazolí borlotti (nebo pinto fazolí), namočené
- 2 šálky vody
- 1 lžička soli

PORCE: 6-8

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. V předehřátém tlakovém hrnci na středním ohni bez pokličky přidejte olej a osmahněte cibuli, petrželku a kmín, dokud cibule nezačne měknout.
2. Přidejte fazole a vodu.
3. Zavřete a zajistěte víko. Zesilte ohřev na nejvyšší stupeň, a když hrnec dosáhne tlaku, snižte ohřev na minimum potřebné k udržení tlaku. Vařte 7-10 minut při vysokém tlaku.
4. Tlakový hrnec otevřete metodou přirozeného uvolňování - přesuňte ho na chladný hořák a počkejte, až tlak sám klesne (asi 10 minut).
5. Odeberte vrchovatou lžící fazolí (na ozdobu) a zbytek v hrnci posypte solí a rozmačkejte šťouchadlem na brambory na požadovanou konzistenci.
6. Podávejte posypané celými fazolemi, petrželkou a případně zakysanou smetanou (nebo obyčejným plnotučným jogurtem).

TIP OD INSTANTU: Zapomněli jste namočit fazole?



Stejně výhody jako namáčení přes noc (méně plynů a lepší vzhled fazolí) získáte rychlým předvařením fazolí. Opláchnuté suché fazole vložte do hrnce Instant Pot®. Na každý šálek fazolí přidejte 4 šálky (1 l) vody a 1 lžičku soli. Vařte pod tlakem 4 minuty a neotvírejte víko, dokud časovač "udržování teploty" nedosáhne 10 minut. Fazole scedte a propláchněte (tekutinu vylijte). Mohou vypadat trochu pomačkané, ale lze je použít v receptech vyžadujících "namočené" fazole.

SICILSKÁ ZELENINOVÁ SMĚS



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 1 lilek, *nakrájený na kostičky*
- 1 lžička soli
- ¼ šálku (50 ml) olivového oleje
- 1 středně velká paprika (červená nebo žlutá), *nakrájená na proužky*
- 2 středně velké cukety, *nakrájené na kolečka*
- 1 cibule, *nakrájená na tenké klínky*
- 2 střední brambory, *nakrájené na kostičky*
- 10 cherry rajčátek, *rozpálených*
- 1 polévková lžice kaparů, *scezených a opláchnutých*
- 2 polévkové lžice piniových oříšků (jedna pro vaření, jeden na ozdobu)
- 1 polévková lžice rozinek, *znovu hydratovaných a vymačkaných*
- ¼ šálku (50 ml) oliv bez pecek
- 1 svazek bazalky, *nasekaný* (polovina na vaření, polovina na ozdobu)
- Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 2-4

DOBA PŘÍPRAVY: 45 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. Lilek vložte do cedníku a kostky posypte solí. Abyste dostali všechnu hořkou tekutinu ven: na kostky lilku přidejte talíř a na něj nějaké závaží, které je zatlačí dolů (já používám plnou čajovou konvici), a nechte je asi půl hodiny odpočívat.

2. Mezitím omyjte a nakrájejte ostatní zeleninu podle návodu.

3. Do tlakového hrnce, předeřhátého na vysokou teplotu bez pokličky, přidejte olivový olej a zeleninu opečte v následujícím pořadí za stálého míchání dřevěnou lžicí.

4. Nejprve přidejte lilek a brambory (počkejte 3 minuty, ale stále míchejte), papriky a cibuli (počkejte další 3 minuty a stále míchejte), cuketu (míchejte další 3 minuty). Vařič se vám začne docela plnit, takže míchejte opatrně!

5. Nakonec přidejte polovinu nasekané bazalky, piniové oříšky, rozinky, olivy, kapary, sůl a pepř podle chuti.

SICILSKÁ ZELENINOVÁ SMĚS

(pokračování)



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

6. Pokud používáte elektrický tlakový hrnec, který k dosažení tlaku vyžaduje více než ½ šálku vody, přidejte jeden šálek vody. Zavřete víko a nastavte ventil do polohy pro tlakové vaření. Elektrické tlakové hrnce a tlakové hrnce na sporáku: Vařte 4 minuty při vysokém tlaku.
7. Po uplynutí času otevřete tlakový hrnec pomocí tlačítka Normal release - uvolněte tlak ventilem.
8. Obsah tlakového hrnce ihned přendejte na servírovací mísu (aby zelenina mohla vychladnout) a kaponatinu nechte vychladnout na pokojovou teplotu, než do ní vmícháte cherry rajčátka a zalijete trochou čerstvého olivového oleje a balzamického octa (v případě potřeby nejprve zkontrolujte kyselost - ne zcela zralá rajčata by mohla mít dostatek kyseliny).
9. Posypte čerstvou bazalkou a piniovými oříšky

KLASICKÁ BRAMBOROVÁ KAŠE



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

6-8 středně velkých brambor
jakéhokoli druhu

2 šálky vody

1 lžička hrubé kamenné soli

1/3 šálku (75 ml) plnotučné

smetany nebo mléka

Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 4-8

DOBA PŘÍPRAVY: 2 MINUTY

DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

1. Brambory dobře omyjte a vydrhněte, i když je zbavujete slupky, nechcete, aby vám v tlakovém hrnci a ve vodě na vaření plavaly věci, které na nich ulpěly - později je použijete pro přípravu kaše.
2. Omyté brambory vložte do tlakového hrnce tak, aby největší brambory byly dole a menší nahoře, a přidejte vodu. Poté na ně nasypete sůl (během vaření se rozpustí a spojí s vodou). Sůl nikdy nedávejte do přímého kontaktu se studeným tlakovým hrncem z nerezové oceli, protože by mohla změnit barvu kovu.
3. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce.
4. Vařte 18 minut při vysokém tlaku.
5. Po uplynutí času otevřete hrnec uvolněním tlaku přes ventil - každý tlakový hrnec to dělá jinak, proto si konkrétní pokyny přečtěte v návodu!
6. Přendejte brambory do mísy, vodu z vaření si nechte a ještě horké je zbavte slupky (nebo ji ponechte, chcete-li).
7. Začněte mačkat štouchadlem na brambory a přidejte dvě lžice vody z vaření. Poté přidejte dvě lžice smetany. Pokračujte v přidávání a mačkání, dokud nedosáhnete požadované konzistence - moje rodina má ráda sypkou konzistenci, takže stačí pár kol mačkání a přidávání tekutiny, aby byly brambory hotové.
8. Před přidáním další soli ochutnejte, protože už mohou být dost slané! Pak je podle chuti dosolte a opepřete.

TIP OD INSTANTU: Šetřete čas vařením pod tlakem



Chcete-li připravit bramborovou kaši, nevařte brambory 50 minut ve vodě, aby se z nich vylouhovaly živiny, ale vařte je v Instant Pot® v páře jen 15-20 minut.

PEČENÉ BABY BRAMBORY



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

5 polévkových lžic rostlinného oleje
2 libry (1 kg) baby nebo prstových
brambor
1 snítky rozmarýnu
3 stroužky česneku (se slupkou)
1 šálek vývaru (250 ml)
Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 2 MINUTY

DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

1. Stisknutím tlačítka [Sauté] předehejte Instant Pot. Jakmile se na displeji zobrazí "hot", přidejte rostlinný olej.
2. Přidejte brambory, česnek a rozmarýn. Otočte brambory a opečte je ze všech stran (zhruba 8-10 minut).
3. Ostrým nožem propíchněte střed každé brambory (brambory již nemíchejte). Přilijte vývar.
4. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítka [+] nebo [-] nastavte dobu vaření pod tlakem na 11 minut.
5. Po uplynutí času uvolněte tlak a otevřete Instant Pot pomocí funkce Quick Pressure Release (rychlého uvolnění tlaku).
6. Stroužky česneku zbavte vnější slupky a podávejte je vcelku nebo rozmačkané s bramborami.
7. Vše posypte solí a pepřem a podávejte!



KUKUŘICE VAŘENÁ V PÁŘE

Podle: Maomao Mom
www.maomaomom.com

6 čerstvých kukuřic

1. Kukuřiči oloupejte a opláchněte.
2. Umístěte parní stojan do hrnce Instant Pot®. Naplňte vnitřní hrnec 2 šálky (500 ml) vody. Naskládejte kukuřiči na parní stojan. Zavřete víko a otočte rukojeť pro uvolňování páry do těsnící polohy. Zvolte program pára [Steam] a pomocí tlačítek [+] nebo [-] nastavte 12 minut. Kukuřice vařte v páře.
3. Když je hotová, počkejte dalších 5 minut. Otevřete tlakový hrnec pomocí funkce Natural Release (viz strana 7).
4. Vyjměte vařenou kukuřiči a vychutnejte si ji.

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 12 MINUT

ČERVENÁ, BÍLÁ A ZELENÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 libra růžičkové kapusty (500 g)
¼ šálku (50 ml) piniových oříšků,
opražených
1 granátové jablko
Olivový olej
Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 4
DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 3 MINUTY

1. Z omyté růžičkové kapusty odstraňte vnější listy a ořízněte stonky. Největší z nich rozkrojte na polovinu, aby měly stejnou velikost pro rovnoměrné vaření.
2. Připravte si Instant Pot, nalijte do něj jeden šálek vody a vložte parní koš. Do košíku vložte kapustu.
3. Zavřete víko a nastavte ventil do polohy pro tlakové vaření. Vařte 3 minuty při vysokém tlaku na manuální režim.
4. Po uplynutí času otevřete Instant Pot uvolněním tlaku přes ventil.
5. Kapustu přendejte na servírovací mísu a před posypáním opraženými piniovými oříšky a semínky granátového jablka ji potřete olivovým olejem, osolte a opepřete.
6. Podávejte teplé nebo při pokojové teplotě.

TIP OD INSTANTU: Jak fungují chytré programy?



Hrniec Instant Pot® je vybaven vestavěným mikroprocesorem. Mikroprocesor pečlivě řídí laboratorně testované algoritmy, které kontrolují čas, tlak a teplotu vaření a zajišťují konzistentní výsledky vaření. Uživatelé si mohou tato nastavení přizpůsobit pomocí operačních tlačítek pro ovládání úrovně tlaku, +/- pro úpravu doby vaření a tlačítka pro zrušení, což umožňuje dosáhnout preferovaných výsledků vaření.

CITRONOVÝ ANGLICKÝ HRÁŠEK A CHŘEST



Podle: Jill Nussinow
www.theveggiequeen.com

1-2 stroužky česneku, *mleté*
2 šálky čerstvého nebo mraženého
anglického hrášku (nerozmraženého)
2 šálky (500 ml) chřestu nakrájeného
na 1-2" (2 ½-5 cm) kousky
½ šálku (125 ml) zeleninového vývaru
1 citron, kůra a šťáva
2-3 *polévkové lžíce* (30-45 ml) piniových
oříšků nebo plátkovaných mandlí,
opražených

PORCE: 4
DOBA PŘÍPRAVY: 1 MINUTA
DOBA VAŘENÍ: 2 MINUTY

1. Přidejte česnek, hrášek, chřest a vývar do hrnce Instant Pot.
2. Uzamkněte víko. Vařte 2 minuty při nízkém tlaku na manuální režim. Po uplynutí času rychle uvolněte tlak.
3. Přidejte citronovou kůru a šťávu a promíchejte.
4. Přendejte vše do mísy nebo na talíř. Ozdobte ořechy.

Poznámka šéfkuchaře:



"Myslím, že jarní zelenina je moje nejoblíbenější. Po dlouhé zimě plné zeleniny, dýně a některých druhů kořenové zeleniny mi sladkost jarní zeleniny přijde jako omlazení. Využívám citrusy, které ještě přetrvávají na trhu. Pokud nemůžete sehnat čerstvý hrášek, použijte mražený, ale vařte ho o 1 minutu kratší dobu." - Jill Nussinow

MAROCKÉ JEHNĚČÍ TAJINE



PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 50 MINUT

1. Smíchejte mletou skořici, kurkumu, kmín, zázvor a česnek se 2 lžícemi olivového oleje a vytvořte pastu, kterou potřete maso a dejte stranou.
2. Sušené švestky vložte do mísy, zalijte vroucí vodou a dejte stranou.
3. Do přehřátého tlakového hrnce s odklopeným víkem na středním stupni ohřevu přidejte trochu oleje (asi lžíci) a cibuli a nechte ji vařit, do změknutí (asi 3 minuty).
4. Cibuli vyjměte a ponechte stranou. Přidejte maso a opečte ho ze všech stran (asi 10 minut). Poté tlakový hrnec odmastěte zeleninovým vývarem, přičemž dbejte na to, abyste ze dna dobře seškrábali výpek a případné hnědé kousky zapracovali do zbytku omáčky. Poté přidejte cibuli, bobkový list a skořici.
5. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce.
6. Vařte 30 minut při vysokém tlaku.
7. Po uplynutí času otevřete tlakový hrnec metodou přirozeného uvolnění - hrnec odstavte z varné základny a počkejte, až tlak sám klesne (asi 10 minut). Po poklesu tlaku (20 až 30 minut) vypněte režim "udržování teploty" nebo odpojte hrnec ze zásuvky a otevřete jej.
8. Do tlakového hrnce s odklopenou pokličkou na středním ohni přidejte sůl, opláchnuté a osušené sušené švestky, med a zredukujte tekutinu (asi 5 minut). Vyloupte bobkový list a skořicovou tyčinku.
9. Posypte opraženými mandlemi a sezamovými semínky a podávejte.

Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 2,5 libry jehněčí plece, *nakrájené na kousky*
- 1 lžička skořice v prášku
- 1 lžička zázvorového prášku
- 1 lžička kurkumu v prášku
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 stroužky česneku, *rozdrcené*
- 2 střední cibule, *nakrájené na hrubé plátky*
- 10 uncí nebo (300 g) sušených švestek, *namočených* (nebo směs suchých meruněk a rozinek)
- 1 vavřínový list
- 1 šálek zeleninového vývaru
- 1 tyčinka skořice
- 3 lžíce medu
- 1 ½ lžičky (8 ml) soli
- 1 lžička pepře
- 3 ½ unce (100 g) mandlí, loupáných, oloupaných a opražených
- 1 polévková lžíce sezamových semínek olivového
- 3 polévkové lžíce olivového oleje

LIGURSKÉ CITRONOVÉ KUŘE



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 kuře, nakrájené na 8 dílů nebo balíček
kuřecích kousků s kostí

½ šálku (125 ml) suchého bílého vína

1 šálek (250 ml) vývaru

4 unce (115 g) černých oliv, *solených, Taggiasche, francouzských nebo Kalamata*

Na marinádu:

4 citrony, 3 odšťavněné a 1 na ozdobu

2 stroužky česneku

3 snítky čerstvého rozmarýnu, 2 na
nasekání, 1 na ozdobu

2 snítky čerstvé šalvěje

½ svazku petrželových listů a stonků

4 lžičce extra panenského olivového oleje

Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 6

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

1. Připravte marinádu tak, že nejmenno nasekáte česnek, rozmarýn, šalvěj a petrželku. Vložte je do nádoby a přidejte citronovou šťávu, olivový olej, sůl a pepř. Dobře promíchejte a dejte stranou.

2. Kuře vložte do hluboké misky a dobře je zalijte marinádou. Přikryjte ho fólií a nechte 2-4 hodiny marinovat v chladničce.

3. Stisknutím funkce Sauté zahřejte multifunkční hrnec Instant Pot. Jakmile se na displeji objeví "hot", přidejte trochu olivového oleje a opečte kousky kuřete ze všech stran (asi 5 minut). Po dokončení dejte stranou.

4. Vnitřní hrnec podlévejte vínem, dokud se téměř celé neodpaří (asi 3 minuty).

5. Přidejte zpět kuře. Nejprve vložte na dno hrnce všechno tmavé maso (kídla, stehna, stehna) a poté na něj jemně položte kuřecí prsa tak, aby se nedotýkala dna hrnce.

6. Vše zalijte zbytkem marinády a vývarem.

7. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko Manual a nastavte čas na 12 minut vaření pod tlakem. Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí rychlého uvolnění tlaku.

8. Kousky kuřete vyjměte z hrnce a přikryté je položte na servírovací mísu.

9. Pomocí funkce Sauté zredukujte množství tekutiny v hrnci. Snižte množství tekutiny, dokud nezůstane asi 1/4 původního množství a nebude dostatečně hustá na to, abyste jí mohli kuře přelít.

10. Podávejte posypané čerstvým rozmarýnem, olivami a plátky čerstvého citronu.

KOKOSOVÉ RYBÍ KARI



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

500-750 g rybích steaků nebo filé,
opláchnuté a nakrájené na kousky kousky
(čerstvě, mražené nebo rozmražené)
1 nakrájené rajče nebo vrchovatý šálek
cherry rajčátek
2 zelené chilli papričky nakrájené na proužky
2 střední cibule nakrájené na proužky
2 stroužky česneku, jemně nasekané
1 polévková lžice čerstvě nastrouhaného
zázvoru nebo
½ lžičky zázvorového prášku
6 listů kari, bobkový list, kafrová limetka listů
nebo bazalky
1 polévková lžice mletého koriandru (15 ml)
1 lžička mletého kmínu
½ lžičky mleté kurkumy
1 lžička mletého chilli nebo 1 lžička mletého
chilli (5 ml) pálivých pepřových vloček
½ lžičky mleté pískavice řecké seno NEBO 3
polévkové lžice (45 ml) směsi kari koření
(místo výše uvedených 5 druhů koření)
2 šálky (500 ml) neslazené vody
kokosového mléka
Sůl podle chuti
Citronová šťáva (podle chuti)

PORCE: 4
DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 5 MINUT

1. V předehřátém tlakovém hrnci na středně nízkém stupni bez pokličky přidejte víčko oleje a poté přidejte olej. vhodte listy kari a lehce je osmahněte, dokud se na okrajích zežlátnou (asi 1 minutu).
2. Poté přidejte cibuli, česnek a zázvor a orestujte je, dokud cibule nezměkne.
3. Přidejte všechno mleté koření: Koriandr, kmín, kmín, čili prášek a pískavici a orestujte. společně s cibulí, dokud se uvolní své aroma (asi 2 minuty).
4. Odstraňte glazuru z kokosového mléka a ujistěte se, že se odlepit vše, co se nachází na dně hrnce. a vmíchejte je do omáčky.
5. Přidejte zelené papričky, rajčata a kousky ryb. Promíchejte, aby se ryby dobře obalily směsí.
6. Zavřete víko a nastavte ventil do polohy pro tlakové vaření.
7. Vařte 5 minut při nízkém tlaku.
8. Po uplynutí času uvolněte tlak pomocí Normální metody - vypouštějte páry skrz ventilu.
9. Podle chuti osolte a těsně před podáváním zastříknete citronovou šťávou.
10. Podávejte samostatně nebo s rýží vařenou v páře.



TIP OD INSTANTU: Kokosové kuřecí kari (variace)

Místo filetů z bílé ryby použijte 3 kuřecí prsní řízky. Zbytek postupu proveďte podle návodu, ale vařte pod tlakem 7 minut.

HOVĚZÍ PEČENĚ S BRAMBOREM A MRKVÍ (JÍDLO Z 1 HRNCE)



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

1 kuře nakrájené na 8 dílů nebo balíček kuřecích kousků s kostí
½ šálku (125 ml) suchého bílého vína
1 šálek (250 ml) vývaru
4 unce (115 g) černých oliv, naložených v soli, Taggiasche, francouzské nebo Kalamata

Na marinádu:

Na ozdobu: 4 citróny, 3 odšťavněné a 1 na ozdobu.

2 stroužky česneku

3 větvičky čerstvého rozmarýnu, 2 na ozdobu 1 na ozdobu, 2 na nakrájení

2 větvičky čerstvé šalvěje

½ svazku petrželových listů a stonků

4 lžice extra panenského olivového oleje (60 ml)
Sůl a pepř (podle chuti)

PORCE: 6-8

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

1. Stisknutím tlačítka [Sauté] předehejte hrnec. Jakmile se na displeji objeví nápis "Hot", přidejte víčko olivového oleje a pečení dobře opečte ze všech stran.
2. Vnitřní hrnec podlijte kuřecím vývarem.
3. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítka [+] nastavte dobu vaření pod tlakem 45-50 minut (v závislosti na tloušťce).
4. Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí funkce Rychlé uvolnění tlaku.
5. Přidejte brambory a navrch položte celou mrkev - pracujte rychle.
6. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Stiskněte tlačítko [Tlakové vaření] a poté pomocí tlačítka [+] nebo [-] nastavte 10 minut vaření pod tlakem.
7. Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí Quick Pressure Release (rychlé uvolnění tlaku).
8. Mrkev přendejte na talíř a nakrájejte ji na plátky. Brambory vyjměte děrovanou naběračkou a položte je na servírovací talíř. Pečení položte na talíř přikrytý alobalem, aby si odpočinula.
9. Tekutinu z vaření přefiltrujte přes jemné síto a vraťte ji zpět do hrnce Instant Pot. Přidejte víno a máslo a pomocí funkce [Sauté] zredukujte množství tekutiny v tlakovém hrnci bez pokličky přibližně na polovinu.
10. Pečení nakrájejte na plátky a podávejte na talíři s mrkví a bramborami. Pokapejte je redukovanou tekutinou z vaření a posypte tymiánem a ořechy.

DUŠENÁ ŽEBRA S LEPKAVOU RÝŽÍ



PORCE: 4

DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 55 MINUT

Podle: Maomao Mom
www.maomaomom.com

26 uncí (750 g) zadních žeber

Složení marinády:

1 zelená cibule nakrájená na velké kousky

1 malý kousek čerstvého zázvoru,
nakrájeného na plátky

1 polévková lžička tmavé sójové omáčky

1 polévková lžička světlé sójové omáčky

¼ lžičky kuřecího bujónu v prášku

½ lžičky soli

1 lžička cukru

1 polévková lžička vody

1 ½ polévkové lžičce kukuřičného škrobu
(23 ml)

Ostatní:

½ šálku (125 ml) lepkavé rýže

2 šálky (500 ml) vody

1. Den předem očistěte žebra a nakrájejte je na kousky mezi kosti. Žebra a přísady marinád vložte do uzavíratelného plastového sáčku. Sáček uzavřete, dobře protřepejte a vložte na noc do chladničky.

2. V den přípravy pokrmu namočte lepkavou rýži na 8 hodin do 2 šálků vody. Rýži slijte, žebírka obalte namočenou rýží a vložte je do mělké žáruvzdorné mísy.

3. Do hrnce Instant Pot nalijte 2 šálky vody a vložte do něj stojan na vaření v páře. Misku s rýží a žebírky položte na napařovací stojan.

4. Zavřete a zajistěte víko instantního hrnce a ujistěte se, že je ventil v těsnicí poloze. Zvolte funkci vaření v páře a nastavte ji na 55 minut. Po uplynutí času otevřete Instant Pot pomocí rychlého uvolnění tlaku.

5. Vyndejte dušená žebírka a rýži a pochutnejte si!

Poznámka šéfkuchaře:



"Jedná se o skvělý tradiční čínský pokrm oblíbený v Nanjingu v Číně. Pomocí hrnce Instant Pot® lze tento pokrm uvařit rychle a efektivně a dosáhnout tak bohaté chuti a pokrmu, který se rozplývá v ústech." - Maomao Mom

PIKANTNÍ TĚSTOVINOVÍ MOTÝLI



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 rozetřené stroužky česneku
- 2 lžičky čerstvých pálivých chilli papriček, *nakrájené*
- nebo 1 lžička vloček pálivé papriky
- 1 špetka sušeného oregana
- 16 oz (500 g) těstovin farfalle nebo motýlků
- 2 šálky rajčatového protlaku
- 3 šálky vody
- 2 lžičky soli

PORCE: 4-6
DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 6 MINUT

1. Do hrnce Instant Pot v režimu Keep Warm přidejte dvě lžíce olivového oleje, rozmačkané stroužky česneku, pálivé papričky/vločky a oregano (rozmělněte je mezi prsty, když je sypete do pánve).
2. Přísady nechte na mírném ohni louhovat v oleji, dokud neuslyšíte, jak stroužky česneku zasycí a lehce zezlátnou.
3. Přilijte těstoviny, rajčatový protlak a tolik vody, aby byly těstoviny zakryté (nevádí, když tu a tam pár bodů vyčnívá), a sůl (tu nevynechávejte). Vše promíchejte a dřevěnou lžící nebo špachtlí těstoviny urovnejte do rovnoměrné vrstvy, aby bylo ponořeno co nejvíce těstovin.
4. Zavřete víko a nastavte ventil do polohy pro tlakové vaření. Vařte 6 minut při nízkém tlaku na manuální režim.
5. Po uplynutí času otevřete tlakový hrnec rychlým uvolněním tlaku ventilem.
6. Obsah promíchejte a těstoviny nechte asi minutu odstát, zatímco budete shromažďovat misky a nádobí. Těstoviny se stále vaří z tepla tlakového hrnce, takže je nenechávejte déle.
7. Každou misku doplňte malým množstvím čerstvého extra panenského olivového oleje. Vychutnejte si je!

Poznámka šéfkuchaře:



"U tohoto receptu můžete snížit množství připravovaných těstovin na polovinu, ale nevařte pod tlakem méně než polovinu uvedeného množství, protože by v hrnci nebylo dostatek tekutiny pro dosažení a udržení tlaku v hrnci." - Laura Pazzaglia

JARNÍ CHŘESTOVÉ RIZOTO A VÝROBA MIKRO VÝVARU



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 libra (500 g) chřestu
4 šálky (1 l) vody
1 polévková lžíce olivového oleje
1 středně velká červená cibule,
nakrájená
2 šálky rýže arborio
¼ šálku (50 ml) suchého bílého
vína 2 lžičky (10 ml) soli
1 vymačkaný plátek citronu
asi ½ lžičky (3 ml) šťávy
1 polévková lžíce extra panenského
olivového oleje (na ozdobu)

PORCE: 4-6

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

- 1.Chřest ořízněte, odstraňte dřevnaté stonky a vyhodte je. Poté stonky nakrájejte na malá kolečka. Špičky odkrojte celé a dejte je stranou.
- 2.Do tlakového hrnce přidejte stonky chřestu a vodu.
- 3.Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce.
- 4.Vařte 12 minut při vysokém tlaku.
- 5.Po uplynutí času otevřete vaříč uvolněním tlaku ventilem.
- 6.Obsah tlakového hrnce (chřestový vývar a stonky) nalijte do žáruvzdorné odměrky a odměřte 4 šálky (1 l) s trochou navíc (asi ¼ nebo 60 ml). To je váš mikro vývar.
- 7.Do rozehrátého základu v tlakovém hrnci přidejte cibuli a olivový olej a vše promíchejte, dokud cibule nezačne měknout.
- 8.Přidejte rýži a obalte ji olejem a cibulí (rýže bude lehce průsvitná) a pak míchejte, dokud se zrna nezačnou sušit a opět nezbělají, asi 2 minuty.
- 9.Přilijte víno a míchejte, dokud se všechno víno neodpaří.
- 10.Přidejte mikro vývar z chřestu, špičky chřestu a sůl a vše jemně promíchejte, aby se na dně tlakového hrnce nic nepřichytilo.
- 11.Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce.
- 12.Vařte 6 minut při vysokém tlaku.
- 13.Po uplynutí času otevřete vaříč uvolněním tlaku ventilem.
- 14.Přidejte vymačkanou citronovou šťávu a dobře promíchejte.
- 15.Podávejte s vírem nejlepšího extra panenského olivového oleje.

KUŘE A BRAMBOROVÁ RÝŽE



By: Maomao Mom
www.maomaomom.com

2 polévkové lžíce olivového oleje
1 zelená cibule nakrájená na 2" (5 cm)
kousky
1 malý kousek čerstvého zázvoru,
nakrájený na plátky
1 hvězdička anýzu
1 libra (400 g) kuřecích stehen bez kůže a
kostí, *nakrájených na malé kousky*
2 šálky kuřecího vývaru s nízkým
obsahem sodíku nebo vody
1 ½ polévkové lžíce tmavé sójové omáčky
1 polévková lžíce světlé sójové omáčky (15
ml)
½ polévkové lžíce (7 ml) soli
1 ½ šálku bílé dlouhé rýže (325 ml)
3 středně velké žluté brambory, oloupané
a nakrájené na ¼" kousky.

1 zelená cibule, *jemně nasekaná*

1 polévková lžíce sezamového oleje

Složení marinády:

1 polévková lžíce tmavé sójové omáčky

1 polévková lžíce světlé sójové omáčky

¼ lžičky mletého bílého pepře 2 lžíce vody

1 polévková lžíce kukuřičného škrobu

PORCE: 8
DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 40 MINUT

1. Večer předtím smíchejte kuře a všechny ingredience na marinádu. Vše vložte do nádoby s víkem a dejte přes noc do lednice.
2. Ve velké pánvi s nepřilnavým povrchem rozeřte olivový olej na středně vysoké teplotě (můžete použít i Instant Pot a funkci Sauté).
3. Přidejte 1 zelenou cibuli, anýz, zázvor a hřebíček a minutu povařte.
4. Přidejte marinované kuřecí maso, často míchejte asi 3 až 4 minuty, dokud kuřecí maso nezíská světle hnědou barvu, a poté je dejte stranou.
5. Přeneste celé vařené kuře i s tekutinou do Instant Pot. Přidejte kuřecí vývar, tmavou a světlou sójovou omáčku, sůl, rýži a brambory.
6. Zavřete víko a zkontrolujte, zda je ventil nastaven do polohy "Sealing". Zvolte funkci "Rýže" a nastavením času nechte vařit 35 minut.
7. Po uplynutí času počkejte dalších 10 minut, pak rychle uvolněte tlak a otevřete poklici.
8. Vmíchejte nadrobno nakrájenou zelenou cibuli a sezamový olej. Hrncem přikryjte pokličkou a před podáváním nechte rýži 5 minut odstát. Dobrou chuť!

DUŠENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA S DRCENOU RÝŽÍ



Podle: Maomao Mom
www.maomao.com

1,6 libry (750 g) vepřových zadních žeber
½ šálku (125 ml) lepkavé rýže
½ šálku (125 ml) bílé rýže
½ lžičky pepře
1 anýz
1 malý kousek čínské skořice
2 lžice vody
1 lžička zelené cibule, čerstvé a nasekané
Složení marinády:
2 g čerstvého zázvoru, rozdrceného
1 polévková lžice čerstvé rozetřeného česneku
1 polévková lžice tmavé sójové omáčky
1 polévková lžice světlé sójové omáčky
lžičky soli
½ lžičky cukru
2 lžice vody

PORCE: 6
DOBA PŘÍPRAVY: 30 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 50 MINUT

1. Očistěte zadní žebra a nakrájejte je na kousky mezi kostmi. Žebra a přísady marinády vložte do uzavíratelného sáčku, uzavřete a dobře protřepejte. Vložte na 2 hodiny do chladničky.
2. V malé nepřilnavé pánvi přidejte rýži, zrnka pepře, anýzu a čínské skořice a vařte na mírném ohni. Míchejte a vařte, dokud rýže lehce nezezlátne. Odstavte a nechte vychladnout. Vyhoďte zrnka pepře, anýzu a čínské skořice.
3. Uvařenou rýži vložte do mixéru a několikrát ji rozmixujte, dokud nezíská konzistenci kukuřičné kaše. Hřbetní žebra rovnoměrně obalte rozdrcenou rýží a vložte do mělké mísy. Smíchejte 2 lžice vody se zbytkem marinádové omáčky a nalijte na žebra.
4. Umístěte parní stojan do hrnce Instant Pot. Naplňte hrnec vodou po značku 2 šálky. Na parní stojan položte misku se zadními žebry. Priklopte pokličku a otočte rukojeť pro uvolnění páry do polohy pro utěsnění. Vyberte možnost Steam (Pára) a nastavte tlačítkem [+] nebo [-] dobu vaření na 45 minut.
5. Po dokončení počkejte dalších 5 minut. Pomalu uvolněte tlak a otevřete víko.
6. Vyjměte dušená žebra a ozdobte je 1 lžičkou nasekané zelené cibulky.

SNADNÉ CHILLI COLORADO DUŠENÉ BURRITOS



Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

3 libry (1500 g) vykostěného hovězího roštěnce, kostky

16 oz (475 ml) omáčky enchilada, rozdělené

2 kostky hovězího bujónu nebo 2 polévkové lžíce hovězího základu
½ šálku (125 ml) vody

10-12 moučných tortill velikosti burrito

2 šálky strouhaného sýra

PORCE: 10-12

DOBA PŘÍPRAVY: 2 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 30 MINUT

1. Do hrnce přidejte hovězí maso, 1 hrnek omáčky enchilada, vývar a vodu. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a 30 minut vařte pod tlakem. Po zaznění zvukového signálu tlakový hrnec vypněte a použijte přirozené uvolnění tlaku po dobu 10 minut a poté proveďte rychlé uvolnění tlaku. Když ventil klesne, opatrně sejměte pokličku.

2. Tortillu položte na plech vyložený alobalem, do středu tortilly přidejte přibližně 1/2 šálku hovězího masa, přehněte okraje a srolujte do tvaru burrita. Postup opakujte se zbývajcími tortillami. Ozdobte omáčkou enchilada a rozdrobeným sýrem. Smažte, dokud sýr nevytvoří bublinky, asi 2-4 minuty.

Poznámka šéfkuchaře:



"Chilli Colorado je velmi oblíbený a snadný recept pro pomalé vaření. Původní recept se v pomalém hrnci vaří 7-8 hodin. Doba vaření v tlakovém hrnci je pouze 30 minut. Použila jsem kýtu, protože je libovější než pečeně z roštěnce, ale pokud dáváte přednost roštěnce, můžete použít i maso z roštěnce nebo dokonce maso na guláš. Pokud máte čas, můžete hovězí maso před vařením v omáčce enchilada opéct. Můžete ho dokonce uvařit vcelku a nakrájet nebo rozdrobit až po uvaření, jen nezapomeňte prodloužit dobu vaření.

Tento recept je snadný recept na přípravu v tlakovém hrnci, ideální pro náročný večer. Hovězí maso se dobře mrazí, takže pokud mi zbyde, ráda ho zamrazím v sáčcích Ziploc v jednotlivých porcích i na rychlé obědy." - Barbara Schieving

VEPŘOVÉ MASO KĀLUA



Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

Vepřová plec (2 kg), rozkrojená na
2 kusy

½ šálku (125 ml) vody

1 polévková lžice omáčky Hickory

Liquid Smoke (15 ml)

2 lžičky hrubé soli Kosher (nebo
havajské soli)

PORCE: 12

DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 90 MINUT

1. Stisknutím tlačítka [Sauté] předehřejte tlakový hrnec. Jakmile se na displeji objeví nápis "Hot", přidejte do hrnce olej. Každou polovinu pečeně opečte zvlášť. Po propečení ji vyjměte a přendejte na talíř.
2. Vypněte tlakový hrnec a přidejte do něj vodu a omáčku Hickory Liquid Smoke. Do hrnce přidejte opečené pečeně a nahromaděnou šťávu. Vepřové pečeně posypte solí.
3. Stiskněte tlačítko tlakového vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítka [+] nastavte dobu tlakového vaření na 90 minut. Po zaznění zvukového signálu uvolněte tlak přirozenou cestou (přibližně 20 minut). Když ventil klesne, opatrně sejměte víko.
4. Maso vyjměte z tlakového hrnce a rozdrobte dvěma vidličkami, přičemž přebytečný tuk při rozdrobování odstraňte. Přidejte trochu šťávy z tlakového hrnce, abyste maso zvlhčili (použila jsem odlučovač tuku, abych tuk ze šťávy odstranila.)

Poznámka šéfkuchaře:



"Tradiční havajské vepřové maso Kālua je dlouhý proces, který zahrnuje zabalení prasete do banánových listů a jeho zahrabání do ohniště vyloženého kameny, kde se několik hodin udí, dokud není křehké a šťavnaté. Pro většinu z nás to ovšem není příliš praktické.

Vepřová plec je levný kus masa a vepřové maso Kālua se často podává na církevních oslavách a rodinných setkáních. Moje rodina si tuto verzi vepřového masa Kālua v tlakovém hrnci zamilovala. Doufám, že tento snadný a chutný recept vyzkoušíte." - Barbara Schieving

Snadné Osso Buco



PORCE: 6¾ lžičky soli
DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 4 HODINY

Podle: Time Inc.
www.timeinc.com

- 1 šálek cibule nakrájené nadrobno
- ½ šálku (125 ml) mrkve, jemně nasekané
- ½ šálku (125 ml) celeru, jemně nasekaného
- ¼ šálku (50 ml) kuřecího vývaru, bez tuku & s nižším obsahem sodíku
- 1 polévková lžice čerstvého rozmarýnu, nasekaný
- 2 lžičky čerstvého tymiánu, nasekané
- 1 (14,5 oz) plechovka celých rajčat, okapaná a nakrájená
- 4 stroužky česneku, mleté
- ¾ lžičky soli
- ½ lžičky černého pepře, čerstvě namletého
- 4 lžičky olivového oleje (20 ml)
- 6 (10 uncí) telecích kýt (2" nebo 5 cm silných)
- ¾ šálku (175 ml) chardonnay nebo jiného suchého vína bílého vína
- ¼ šálku (50 ml) čerstvé petrželky, nadrobno nakrájené nasekaná
- 1 lžička nastrouhané pomerančové kůry
- 1 malý stroužek česneku, mletý

1. Kombinujte prvních 8 ingrediencí (cibule až česneku), ¼ lžičky soli a ¼ čajové lžičky pepře ve vnitřní nádobě hrnce v šestivrtlitrovém hrnci

Instant Pot

2. Rozpalte velkou pánve s nepřilnavým povrchem na středně vysoké teplotě. Přidejte na pánvev 2 lžičky oleje; otáčejte, aby se obalil.
3. Telecí maso posypte zbývajícími ½ lžičky soli a zbývajícími ¼ lžičky pepře. Přidejte na pánvev polovinu telecího masa; vařte 10 minut, aby zhnědlo ze všech stran. Telecí maso vložte do sporáku. Postup opakujte se zbývajícími 2 lžičkami oleje a zbývajícím telecím masem.
4. Do pánve přidejte víno a seškrábejte pánvev, aby se uvolnily připečené kousky. Přiveďte k varu; vařte, dokud se množství nesníží na ½ šálku (asi 2 minuty).
5. Telecí maso v hrnci přelijte směsí vína. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Otočte rukojeť pro uvolňování páry do polohy "Venting". Stiskněte tlačítko [Pomalé vaření] a pomocí tlačítka [Nastavit] vyberte možnost "Less" (Méně). Stisknutím tlačítka [-] nebo [+] zvolte dobu vaření 4 hodiny. (V případě potřeby vařte další dobu, dokud není telecí maso velmi měkké.)
6. Telecí maso vyjměte z plotny; uchovávejte je teplé. Odstraňte tuk z povrchu tekutiny z vaření; přelijte vařící do středně velkého hrnce.
7. Přiveďte k varu na středním plameni; vařte, dokud se množství nesníží na 3 šálky (asi 13 minut), za občasných míchání.
8. V malé misce smíchejte petržel, pomerančovou kůru a 1 stroužek česneku.
9. Telecí maso rozdělte do 6 mělkých misek; rovnoměrně je zalijte tekutinou z vaření a petrželovou

ARAŠÍDOVÉ KUŘE A CUKROVÝ HRÁŠEK S NUDLEMI



Podle: Time Inc.
www.timeinc.com

1,5 libry (750 g) kuřecích prsních řízků, nakrájených na kousky velikosti sousta
3 polévkové lžíce kukuřičného škrobu
2 polévkové lžíce teriyaki omáčky
2 lžičky čerstvého mletého česneku
¼ lžičky drceného červeného pepře
1 lžička tmavého sezamového oleje
2 šálky (500 ml) kuřecího vývaru, bez tuku a s nižším obsahem sodíku
¼ šálku (50 ml) arašídového másla v přírodním provedení
2 ½ (625 ml) šálků ořezaného cukrového hrášku
1 šálek mrkve nakrájené na nudličky
1 balení špaget (12 oz)
½ šálku (125 ml) šalvěje, nakrájené na plátky
¼ šálku (50 ml) arašídů, nasekaných nesolených a nasucho pražených
Klíny limetky (volitelné)

PORCE: 6
DOBA PŘÍPRAVY: 11 MINUT
DOBA VÁŘENÍ: 2 HODINY

1. V míse smíchejte kuře, 2 lžíce kukuřičného škrobu, 1 lžičku teriyaki omáčky, 1 lžičku česneku a červenou papriku.
2. Rozpalte velkou nepřilnavou pánev na středně vysokém ohni. Přidejte na pánev olej; otáčejte, aby se obalil. Přidejte na pánev kuřecí směs; smažte 6 minut, aby zhnědla ze všech stran. Vmíchejte ½ šálku vývaru a seškrábněte pánev, aby se uvolnily připečené kousky. Přeneste kuřecí směs do vnitřního hrnce šestičtvrtlitrového hrnce Instant Pot.
3. Smíchejte zbývající ½ šálku vývaru, arašídové máslo a zbývající 1 lžičku kukuřičného škrobu, zbývající 1 lžičku teriyaki omáčky a zbývající 1 lžičku česneku v misce; přelijte je přes pokrm. kuřecí směs.

ARAŠÍDOVÉ KUŘE A CUKROVÝ HRÁŠEK S NUDLEMI

(pokračování)



Podle: Time Inc.
www.timeinc.com

4. Zavřete a zajistěte víko hrnce Instant Pot. Otočte rukojeť pro uvolňování páry do polohy "Venting", do polohy "Ventil". Stiskněte tlačítko [Pomalé vaření] a pomocí tlačítka [Nastavení] vyberte režim "Více". Stisknutím tlačítka [-] nebo [+] zvolte dobu vaření 1 hodinu a 30 minut.
5. Po uplynutí času otevřete víko a vmíchejte hrášek a mrkev. Opakujte postup pomalého vaření, a zvolte dobu vaření 30 minut. Po uplynutí doby by měl být hrášek křupavý.
6. Zatímco se hrášek a mrkev vaří, uvařte těstoviny podle návodu na obalu, přičemž vynechejte sůl. a tuku; slijte vodu. Uvařené špagety přidejte ke kuřecí směsi v hrnci; dobře promíchejte.
7. Posypte šalotkou a arašidy; v případě potřeby podávejte s limetkovými klínky. Vychutnejte si!

MINI LÁVOVÝ DORT S ČOKOLÁDOU, POMERANČEM A OLIVOVÝM OLEJEM



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 4 polévkové lžíce hladké mouky
- ¼ lžičky koření (pomerančová kůra)
- 4 lžíce cukru (60 ml)
- 1 špetka soli
- 1 polévková lžíce hořkého kakaového prášku
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 1 střední vejce
- 4 lžíce mléka (60 ml)
- 2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

PORCE: 1 LÁVOVÝ DORTÍK
DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 10 MINUT

1. Tlakový hrnec naplňte jedním šálkem vody a vložte do něj napařovací koš (nebo napařovací koš a trojnožkou) a dejte jej stranou.
2. Připravte si hrnec tak, že ho uvnitř potřete olivovým olejem až po horní okraj a odložte jej stranou.
3. Do odměrky přidejte mouku, pomerančovou kůru (nebo oblíbené koření), cukr, sůl, kakao a prášek do pečiva a vše promíchejte vidličkou. Poté přidejte vejce, mléko, olivový olej a intenzivně míchejte, dokud nevznikne homogenní těsto na minidortíky. Nalijte jej do hrnků. (všechny samostatné kroky najdete na dalších stránkách)
4. Nezakrytý hrnec vložte do tlakového hrnce. Pokud připravujete více než jeden hrnec, uspořádejte je tak, aby byly všechny rovně a nedotýkaly se vnitřku tlakového hrnce.
5. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce a nastavte vysokou teplotu. Jakmile hrnec dosáhne tlaku, stáhněte teplotu na minimum a počítejte s 10-15 minutami vaření pod vysokým tlakem (vařte méně, chcete-li mít lepkavý střed s koláčovitým povrchem, více, chcete-li mít pevnou konzistenci koláče).
6. Po uplynutí času uvolněte tlak.
7. Otevřete horní část a rukou přikrytou chňapkou je vyjměte z hrnce a ihned podávejte na talíři se lžičkou pro mazlavý střed - bude se vařit dál, takže pokud je necháte odpočívat, vnitřek ztuhne.

TIP OD INSTANTU: Použití příslušenství a vnitřních hrnců Instant Pot®



Příslušenství a díly, které nejsou značkové (nebo doporučené) společností Instant Pot®, mohou způsobit nesprávnou funkci tlakového hrnce.

Navštivte náš obchod a zakupte si nejnovější příslušenství Instant Pot®: <https://instant-pot.cz/>.

RÝŽOVÝ NÁKYP PIÑA COLADA



Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

- 1 šálek rýže Arborio
- 1 ½ šálku (375 ml) vody
- 1 polévková lžička kokosového oleje
- ¼ lžičky soli
- 1 (14 uncí) plechovka kokosového mléka
- ½ šálku (125 ml) cukru
- 2 vejce
- ½ šálku (125 ml) mléka
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 1 (8 uncí) plechovka drceného ananasu, dobře osušená a rozpůlená

PORCE: 8

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 13 MINUT

- 1.V instantním hrnci smíchejte rýži, vodu, olej a sůl. Uzamkněte víko a zvolte vysoký tlak a dobu vaření 3 minuty.
- 2.Po zaznění zvukového signálu tlakový hrnec vypněte a po dobu 10 minut používejte přirozené uvolňování tlaku. Po 10 minutách uvolněte zbývajícím tlak rychlým uvolněním tlaku.
- 3.Přidejte kokosové mléko a cukr k rýži v tlakovém hrnci a vše dokonale promíchejte.
- 4.V malé míse vyšlehejte vejce s mlékem a vanilkou. Nalijte přes jemné sítko do tlakového hrnce.
- 5.Zvolte možnost restování a za stálého míchání vařte, dokud směs nezačne vřít. Vypněte tlakový hrnec. Vmíchejte kousky ananasu.
- 6.Nalijte do servírovacích misek a nechte vychladnout. Nákyp po vychladnutí zhoustne.
- 7.Podává se se šlehačkou, opečeným kokosem a třešní maraschino. Dobrou chuť!

TIP OD INSTANTU: Používejte pouze rýži Arborio



Rýže Arborio si při přípravě rýžového nákypu zachovává skvělou pevnost a krémovitost. Pro dosažení optimálních výsledků ji nenahrazujte bílou rýží.

CRÈME BRÛLÉE



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

2 šálky čerstvé smetany
6 žloutků
5 lžic bílého cukru
1 celá skořice nebo 1 lžičce skořicového prášku
1 pomeranč zbavený kůry (nebo citron, mandarinka, případně trochu od každého)
Na ozdobu:
Několik hoblinek muškátového oříšku
4 lžičce surového cukru (demarara) na karamelizaci

Tento recept je určen pro 6 misek Ramekin, nebo pro pobavení můžete použít šálky na espresso - tento recept jich naplní 10.

PORCE: 6-10
DOBA PŘÍPRAVY: 35 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 6-14 MINUT

1. Začněte zahříváním smetany, citrusové kůry a celé skořice na mírném ohni v malém hrnci za občasného míchání. Když smetana začne vařit (pěnit), vypněte ohřev a nechte ingredience vyluhovat (asi 30 minut).
2. Mezitím si připravte tlakový hrnec a přidejte dva šálky vody a parní koš. Nechte stranou.
3. Do misky přidejte žloutky a cukr a šlehejte, dokud se cukr nerozpustí.
4. Poté, když smetana vychladne na pokojovou teplotu (neměla by být ani horká, ani studená, když do ní strčíte prst), přidejte žloutky a metličkou míchejte jen tolik, aby se vše dobře promíchalo (nešlehejte).
5. Poté směs pomalu přelijte přes cedník do nádoby s výlevkou (pokud ji máte, usnadní vám to nalévání směsi do šálků nebo do Ramekin misek).
6. Směs nalijte do misek, pevně je zakryjte fólií a urovnejte do napařovacího koše tak, aby všechny seděly rovně (jinak se vám pěna vytvoří nakřivo).
7. Pokud máte ještě trochu místa na výšku a další košíčky, můžete je naskládat do druhé vrstvy.
8. Tlakový hrnec zavřete a zajistěte. Zesílíte ohřev a počítejte s 8 minutami vaření v miskách Ramekin a pouze 5 minutami vaření pro šálky na espresso při NÍZKÉM tlaku (doba se bude lišit podle velikosti a materiálu použité Ramekin misky).

CRÈME BRÛLÉE

(pokračování)

Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com



9. Po uplynutí času otevřete tlakový hrnec metodou přirozeného uvolnění - přesuňte ho na studený hořák a nic nedělejte. Počkejte, až tlak přirozeně klesne (asi 10 minut). U elektrických tlakových hrnců zrušte nebo odpojte hrnec ze zásuvky, aby se vypnul cyklus "udržování teploty", a odpočítejte 10 minut času a poté uvolněte zbytek tlaku pomocí ventilu.
10. Otevřete tlakový hrnec a opatrně vyjměte pudinky. Otevřete první a trochu s ním zatřeste. Měly by být téměř pevné, ale ne tekuté (to znamená, že ztuhly) - po vychladnutí ještě více ztuhnou. Pokud jsou stále velmi tekuté, vařte je pod tlakem dalších 5 minut stejným postupem otevírání, který je uveden výše.
11. Vyjměte pudinky a nechte je odkryté chladnout asi 30-45 minut.
12. Po vychladnutí pudinky přikryjte fólií a dejte je na 3-4 hodiny nebo přes noc chladit do lednice.
13. Před podáváním vyjměte pudinky z chladničky, nastrouhejte trochu muškátového oříšku a posypte je tenkou rovnoměrnou vrstvou cukru.
14. Poté cukr rozpustíte pomocí hořáku nebo ho vložte pod gril ve vaší troubě, aby se cukr rozpustil a zkaramelizoval.
15. Vydá na 10 šálků na espresso, 6 misek Ramekin nebo 4-6 misek Cazuel (podle velikosti).

MALINOVÝ CHEESECAKE



Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

1 hrnek (250 ml) rozdrčených sušenek Oreo
(12 sušenek Oreo)

2 polévkové lžíce rozpuštěného másla

Náplň:

16 uncí smetanového sýra (pokojová teplota)

¼ šálku (50 ml) cukru

½ šálku (125 ml) malinového džemu bez pecek

¼ šálku (50 ml) zakysané smetany

1 polévková lžíce hladké mouky

2 vejce (pokojová teplota)

Topping:

¾ hrnku (6 uncí) mléčné čokolády, *jemně nasekané*

⅓ šálku (75 ml) tučné smetany

Čerstvé maliny, *na ozdobu*

PORCE: 8

DOBA PŘÍPRAVY: 20 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 25 MINUT

1. Připravte si sedmipalcovou dotovou formu s nepřilnavým povrchem. V případě potřeby ji vyložte pečícím papírem.
2. V malé misce smíchejte drobký z sušenek Oreo a másla. Rovnoměrně je rozetřete na dno a 1 palec po stranách formy. Vložte na 10 minut do mrazničky.
3. V míse smíchejte smetanový sýr a cukr při střední rychlosti do hladka. Vmíchejte džem, zakysanou smetanu a mouku.
4. Vejce vmíchejte jedno po druhém, dokud se nespojí; nepřehánějte to. Náplň nalijte do dortové formy po vrchní část okraje těsta po stranách.
5. Do tlakového hrnce nalijte 1 šálek vody a na dno umístěte trojnožku. Opatrně vycentrujte naplněný hrnec na fóliovém závěsu a spusťte jej do tlakového hrnce. Fóliový závěs sklopte dolů, aby nepřekážel při zavírání poklice.
6. Uzamkněte víko. Zvolte vysoký tlak a nastavte časovač na 25 minut. Po zaznění zvukového signálu tlakový hrnec vypněte. 10 minut používejte přirozené uvolňování tlaku a poté proveďte rychlé uvolnění tlaku, abyste uvolnili zbývající tlak. Když ventil klesne, opatrně sejměte víko.
7. Vyjměte cheesecake a zkontrolujte, zda je uprostřed ztuhlý. Pokud ne, vařte cheesecake dalších 5 minut. Pomocí rohu papírové utěrky nasajte případnou vodu na povrchu cheesecaku.
8. Dortovou formu vyjměte na drátěnou mřížku, aby vychladla. Když je cheesecake vychladlý, uložte ho do chladničky přikrytý fólií alespoň na 4 hodiny nebo přes noc.
9. Když je cheesecake vychladlý, připravte polevu.

MALINOVÝ CHEESECAKE

(pokračování)

Podle: Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com



Příprava polevy

1. Polovinu čokolády dejte do mísy. Zahřívajte smetanu na středním plameni, dokud nepřijde k varu. Odstavte z ohně a ihned nalijte smetanu na čokoládu a míchejte, dokud se čokoláda zcela nerozpustí.
2. Přidejte zbývající čokoládu a míchejte, dokud se čokoláda zcela nerozpustí. Chlaďte, dokud poleva nezhoustne, ale zůstane dostatečně řídká, aby mohla stékat po stěnách cheesecaku.
3. Na tvarohový koláč naneste čokoládovou polevu, rozetřete až ke krajům a nechte polevu stékat po stranách. Povrch ozdobte malinami. Uložte do chladničky, dokud nebude připraven k podávání.

HRUŠKY DUŠENÉ NA ČERVENÉM VÍNĚ



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

6 pevných hrušek, *oloupaných*
1 láhev červeného vína - suché, dehtové,
tříslavinové červené víno (například
Sangiovese nebo Barbaresco).
1 bobkový list
4 hřebíčky (koření)
1 tyčinka nebo 1 lžička skořice
1 lžička zázvoru (5 ml) nebo 1 kousek
čerstvého zázvoru
2 šálky cukru
1 svazek bylinek na ozdobu, *šalvěj, máta,*
oregano nebo bazalka
(nepovinné)

PORCE: 6 HRUŠEK
DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 9 MINUT

1. Hrušky oloupejte, ale stopky ponechte. Do tlakového hrnce nalijte láhev vína.
2. Přidejte bobkový list, hřebíček, skořici, zázvor a cukr. Dobře promíchejte, aby se rozpustil.
3. Hrušky vložte do tlakového hrnce, zavřete a zajistěte víko.
4. Zapněte vysokou teplotu, a když pánev dosáhne tlaku, snižte teplotu na minimum a začnete počítat 5-7 minut vaření při vysokém tlaku.
5. Po uplynutí času otevřete tlakový hrnec metodou přirozeného uvolnění - hrnec odstavte z hořáku a počkejte, až tlak sám klesne (asi 10 minut). Po uplynutí doby vaření započítejte 10 minut přirozeného otevření. Poté pomalu uvolněte zbytek tlaku pomocí ventilu.
6. Hrušky opatrně vytáhněte kleštěmi nebo dvěma lžicemi.
7. Hrušky dejte stranou a tlakový hrnec znovu postavte na oheň bez pokličky, aby se množství tekutiny při vaření snížilo na třetinu původního množství.
8. Hrušky pokapejte sirupem, ozdobte bylinkami a podávejte buď při pokojové teplotě, nebo vychlazené.
9. Pokud hrušky připravujete předem, uložte je do chladničky v tekutém sirupu.



TIP OD INSTANTU: Vaření ovoce v páře

Při vaření ovoce v páře použijte nejméně 2 šálky (500 ml) vody a volně stojící parní hrnec na zeleninu, drátěný síťový koš nebo nerezovou mísu na parním stojanu.

K přerušení vaření použijte funkci **Quick Release**.

LIMONCELLOVÝ TVAROHOVÝ DEZERT S RICOTTOU VE SKLENICI

Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com



PORCE: 4
DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 15-20
MINUT

- 4 unce (125 g) piškotů
- 2 polévkové lžíce nesoleného másla (polovina rozpuštěného a polovina změkklého)
- 2 polévkové lžíce citronové kůry, *nastrouhané*
- 6 uncí (170 g) ricotty, odkapané (pokojové teploty)
- 8 uncí (225 g) smetanového sýra (pokojové teploty)
- ⅓ šálku (75 ml) cukru
- ¼ šálku (50 ml) limoncelového likéru (nebo citronové šťávy)
- 1 polévková lžíce vanilkového extraktu (nebo 1 balení vanilinu)
- 2 velká vejce, rozšlehaná (pokojové teploty)
- 1 čokoládová tyčinka s lískovými oříšky, na ozdobu

- 1.Recept začněte připravovat asi hodinu předtím, než si myslíte, že chcete začít, a to tak, že vytáhnete vejce, ricottu a smetanový sýr z lednice, aby měly pokojovou teplotu.
- 2.Připravte si tlakový hrnec - přidejte do něj dva šálky vody a vložku s parním košem odložte stranou.
- 3.Pak vezměte čtvereček změkklého másla a potřete jím dno a okraje sklenice nebo žáruvzdorné misky, poté ji dejte stranou.
- 4.V malé pánvi rozpusťte máslo. V sekáčku rozemelte piškoty na prášek, přilijte rozpuštěné máslo a naposledy je rozmixujte.
- 5.Hřbetem prstů nebo lžící přitlačte drošky na dno sklenice, pánve nebo formy do vrstvy ne silnější než ¼" palce nebo ½ cm.
- 6.Vložte sklenici do chladničky, aby kůrka ztuhla, a přejděte k dalším krokům.
- 7.V míse ručním mixérem nebo vidličkou za intenzivního míchání rozdrobte a rozmixujte ricottu. Přidejte smetanový sýr a cukr. Po troškách přidejte limoncello, vanilku a citronovou kůru. Když je vše promícháno, přidejte rozšlehaná vejce. Výsledek bude mít konzistenci velmi řídkého palačinkového těsta.

LIMONCELLOVÝ TVAROHOVÝ DEZERT S RICOTTOU VE SKLENICI

(pokračování)



Podle: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

8. Vyměňte sklenici z chladničky a jemně nalijte sýrovou směs na spodní vrstvu v ní - polévkovou naběračkou, která sníží rozlití.

9. Sklenici pevně přikryjte alobalem a vložte ji do tlakového hrnce.

10. Zavřete a zajistěte víko tlakového hrnce. Zesilte ohřev na nejvyšší stupeň, a když hrnec dosáhne tlaku, snižte ohřev na minimum, které hrnec vyžaduje k udržení tlaku. Vařte 15-20 minut při vysokém tlaku.



Slovník použití

Zde je několik pojmů, které vám mohou pomoci orientovat se v receptech našich přispěvatelů, kteří používají tlakový hrnec Instant Pot®.

Volba vysokého nebo nízkého tlaku

- Zvolte inteligentní program pro ruční ovládání [Manual] nebo tlakové vaření [Pressure Cook] a poté pomocí tlačítek [+] nebo [-] nastavte dobu tlakového vaření.
- Stisknutím tlačítka úrovně tlaku [Pressure Level] zvolte nízký nebo vysoký tlak a přepínejte mezi nízkým a vysokým tlakem.
- U hrnce Instant Pot® Max tento krok provedete dotknutím se tlačítka pro nastavení tlaku [Pressure] a přepnutím mezi režimy Low / High / Max.

Vaření "bez víka"

Znamená, že vaření bude probíhat pomocí inteligentních programů [Sauté] nebo [Sauté/Brown].

Volba teploty ohřevu při vaření "bez víka"

- Zvolte inteligentní programy [Sauté] nebo [Sauté/Brown] a přepínejte mezi možnostmi teploty vaření Less / Normal / More (Méně / Normální / Více).
- U hrnce Instant Pot® Max se tento krok provede stisknutím tlačítka "Temperature"
- (Teplota) a přepínáním mezi teplotními režimy Low / High / Custom (nízký / vysoký / vlastní).

Vaření pomocí inteligentního ručního [Manual] nebo tlakového vaření [Pressure Cook]

- Pokud je požadovaný způsob odvodu páry Natural Release, nastavte rukojeť pro
- uvolnění páry nebo tlačítko rychlého uvolnění do polohy "Sealing".
- U hrnce Instant Pot® Max je tento krok automatický při výběru způsobu odvodu páry.

Uvolnění tlaku

- Pokud není v receptu uvedeno jinak, použijte v receptech, které nařizují "otevřít hrnec uvolněním tlaku", metodu rychlého uvolnění.
- Pokud je v receptech uvedeno Normální uvolňování, použijte metodu přirozeného uvolňování.
- Pokud je v receptu uvedeno, že se má tlak uvolnit "otevřením ventilu", použijte metodu rychlého odvodu páry.

Další zajímavé termíny

Svazek - skupina bylinek (cca 55 g)

Větvička - stoněk byliny s listy nebo květy (dlouhý přibližně 3 až 4 palce).

Deglazování - po osmažení a vyjmutí pokrmu z tlakového hrnce nalijte tekutinu do vnitřního hrnce a opatrně seškrábněte kousky jídla. Tato tekutina bude základem omáčky nebo omáčky.

Poznámka: Při tlakovém vaření "snižte plamen".

Protože je Instant Pot® samoregulační, neberte tento krok v úvahu a jednoduše nastavte čas uvedený v receptu.

Instant Pot®

Produkty řady Instant Pot®



Lux
3, 6, 8 Quart

Duo
3, 6, 8 Quart

Max
6 Quart

Duo Plus
3, 6, 8 Quart

Ultra
3, 6, 8 Quart

Přístroje pro nový životní styl

Instant Pot®



Další recepty a informace naleznete na:

www.instant-pot.cz/recepty



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



www.instant-pot.cz

607-0201-01

Aplikace Instant Pot® pro recepty zdarma a další