

**zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER



I ♥ COOKING



**NADAL MASZ DYLEMAT,  
CO UGOTOWAĆ?  
Do dzieła!**



**I ❤️ COOKING**

# SPIS POTRAW

<b>BIGOS ZE SŁODKIEJ KAPUSTY</b>	<b>4</b>
<b>GROCHÓWKA</b>	<b>5</b>
<b>ZUPA BEZ WODY</b>	<b>6</b>
<b>MUS JABŁKOWY</b>	<b>7</b>
<b>ŻEBERKA W KAPUŚCIE</b>	<b>8</b>
<b>ŻEBERKA W KAPUŚCIE</b>	<b>9</b>
<b>RISOTTO</b>	<b>10</b>
<b>ROLADY WOŁOWE</b>	<b>11</b>
<b>Z SUSZONYMI POMIDORAMI</b>	<b>11</b>
<b>PRAŻONE Z ZIEMNIAKÓW</b>	<b>12</b>
<b>KRÓLEWSKIE ŻEBERKA</b>	<b>13</b>
<b>ŁAZANKI</b>	<b>14</b>
<b>LENIWE GOŁĄBKI</b>	<b>15</b>
<b>GULASZ WĘGIERSKI</b>	<b>16</b>
<b>ŻUREK</b>	<b>17</b>



# Bigos ze słodkiej kapusty



## **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 rosołową i przecier pomidorowy. Zamknąć pokrywą Syncro-Clik®. Gotować 7 minut od momentu, kiedy czerwony guzik uniesie się do góry.

## **SKŁADNIKI:**

1 główka kapusty  
20 dag kiełbasy  
20 dag wędzonki lub mięsa  
1 średnia cebula  
1 marchewka  
Przyprawy: pieprz, majeranek,  
kostka rosołowa,  
papryka, przecier pomidorowy



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,8 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



I ♥ COOKING

# Grochówka



## 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.

## 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



## POTRZEBUJESZ:

- NACZYNIE 4,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



I ♥ COOKING

# Zupa bez wody



## 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.

## 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



## POTRZEBUJESZ:

- NACZYNIĘ 4,7 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



# Mus jabłkowy



## **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.

## **SKŁADNIKI:**

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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 3L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



**I ♥ COOKING**

# Żeberka w kapuście



## **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.

## **SKŁADNIKI:**

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



## **WSKAZÓWKA**

Można dodać  
3 pomidory  
i 3 ziemniaki

## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLICK® 20 CM



# Żeberka w kapuście



## **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-Click®. Czas gotowania liczymy od momentu, kiedy uniesie się czerwony guzik w pokrywie. Potrawa gotowa po 10 minutach.

## **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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLICK® 20 CM



# Risotto



## **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.

## **SKŁADNIKI:**

- 1/2 kg surowego mięsa wołowego (może być szynka lub kiełbasa)
  - 2 marchewki
  - 2 pietruszki
  - 1 papryka czerwona, 1 papryka zielona
  - 1 por
  - 1 ogórek świeży
  - 1 szklanka ryżu
- Przyprawy: pieprz, odrobina curry



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 4,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



**I ♥ COOKING**

# Rolady wołowe z suszonymi pomidorami



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.

## SKŁADNIKI:

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



- POTRZEBUJESZ:**
- NACZYNIĘ 2 L 20 CM
  - POMPA VACSY
  - POJEMNIK VACSY 1,9 L
  - SYNCRO-CLIK® 20 CM

# Prażone z ziemniaków



## **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.

Potrawa gotowa po 10 minutach.

## **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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



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.

Potrawa gotowa po 10 minutach.

## **SKŁADNIKI:**

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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM

# Łazanki



## **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.

## **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 ziołowy (do smaku)



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



# Leniwe gołąbki



## **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-Click®.

Od momentu zagotowania odliczamy 7 min i leniwe gołąbki gotowe.

## **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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIEM 5,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLICK® 20 CM



**I ♥ COOKING**

# Gulasz węgierski



## **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.

## **SKŁADNIKI:**

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



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 4,0 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



# Żurek



## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Cebulę i ziemniaki kroimy w kostkę dodajemy czosnek. Kielbasę zalewamy wodą w trzech czwartych naczynia. Zamykamy naczynie pokrywą Syncro-Clik® i gotujemy 10 min. Po ugotowaniu dodajemy wcześniej ugotowane i pokrojone w ósemki jajka, przyprawiamy majerankiem, cytryną i śmietaną.

## **SKŁADNIKI:**

- 4 cebule
- Pół kg ziemniaków
- 1 główka czosnku
- 5 białych surowych kiełbasek
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- Cytryna, śmietana 18%
- Przyprawy: majeranek



## **POTRZEBUJESZ:**

- NACZYNIĘ 5,8 L 20 CM
- SYNCRO-CLIK® 20 CM



I ♥ COOKING

## **Masz swoje sprawdzone przepisy?**

Nasze propozycje zainspirowały Cię do stworzenia nowych wersji znanych dań?

**Podziel się z nami swoimi pomysłami!**



 **zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER



**I ♥ COOKING**