

# concept

chytré vymyšleno pro život



## Tipy pro vaření v tlakovém hrnci

## Tips for cooking in a pressure cooker

## Porady o gotowaniu w szybkowarze



CK7000 / CK7001



## CIZRNOVÉ KARI

- 1 cibule*
- 2 mrkve*
- 250g** *sterilované cizrny*
- 150g** *červené čočky*
- 2 lžíce** *rajského protlaku*
- 2 lžičky** *kari*
- 200 ml** *smetany na vaření*

Zvolíme program „DIY“ a na troše oleje zpěníme cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, propláchnutou cizrnu, čočku a vše orestujeme. Přidáme protlak, kari a zalejeme 700ml vody. Hrncem uzavřeme poklicí a zvolíme program „**BEAN**“. Po skončení programu zvolte program „DIY“ a vmíchejte smetanu.

## CHICKPEA CURRY

---

- 1** onion
- 2** carrots
- 250g** canned chickpeas
- 150g** red lentils
- 2 tbsp** tomato purée
- 2 tsp** curry powder
- 200 ml** cooking cream

Select the “DIY” program and fry the onion in a little oil, add the diced carrots, the rinsed chickpeas, the red lentils and fry everything. Add the purée, curry and 700ml of water. Cover the pot with a lid and select the “**BEAN**” program. When the program is finished, select the “DIY” program and stir in the cream.

## CURRY Z CIECIERZYCĄ

---

- 1** cebula
- 2** marchewki
- 250g** sterylizowanej ciecierzycy
- 150g** czerwonej soczewicy
- 2 łyżki** przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki** curry
- 200 ml** śmietanki do gotowania

Wybieramy program „Zrób to sam” i smażymy cebulę na odrobinie oleju, dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę, opłukaną ciecierzycę, soczewicę i wszystko smażymy. Dodaj przecier, curry i zalej 700ml wody. Zamknij garnek pokrywką i wybierz program „**BEAN**”. Pod koniec programu wybierz program „DIY” i wymieszaj śmietaną.



## KUŘECÍ VÝVAR

- 1 kuřecí skelet*
- 2 mrkve*
- 1 kořenová petržel*
- 1 cibule*
- 1 stroužek česneku*
- 10 kuliček pepře*
- 5 kuliček nového koření*
- 3 bobkové listy*
- sůl*

Všechny ingredience vložíme do hrnce, zalijeme vodou a zvolíme program „**SOUP**“. Po skončení programu polévku přecedíme a do čistého vývaru nakrájíme uvařenou zeleninu a obereme zbylé maso. Zvolíme program „DIY“, do polévky nasypeme nudle a vaříme do změknutí.

## CHICKEN BROTH

---

- 1 chicken carcass*
- 2 carrots*
- 1 parsley root*
- 1 onion*
- 1 clove** *garlic*
- 10** *peppercorns*
- 5 psc** *allspice*
- 3** *bay leaves*
- salt*

Put all the ingredients in the pot, add water and select the “**SOUP**” program. When the program is finished, strain the soup and into the clear broth, add the cut, cooked vegetables and the remaining meat off the chicken. Select the “DIY” program, add noodles and cook until soft.

## ROSÓŁ Z KURCZAKA

---

- 1 tuszka kurczaka*
- 2 marchewki*
- 1 pietruszka*
- 1 cebula*
- 1 ząbek** *ząbek czosnku*
- 10 ziarenek** *pieprzu*
- 5 ziarenek** *ziela angielskiego*
- 3** *liście laurowe*
- sól*

Wszystkie składniki włóż do garnka, zalej wodą i wybierz program „**SOUP**”. Pod koniec programu odcedź zupę i do czystego bulionu pokrój ugotowane warzywa i obierz pozostałe mięso. Wybierz program „DIY”, dodaj makaron do zupy i ugotuj go do miękkości.



## HOVĚZÍ MASO PO MAĎARSKU

- 1 cibule*
- 650g** *hovězího masa*
- 1 pikantní klobása*
- 1 červená paprika*
- 1 lžička** *sladké papriky*
- 1 lžička** *mletého kmínu*
- 1 lžička** *majoránky*
- 2 lžíce** *protlaku*  
*sůl, pepř*

Zvolte program „DIY“ a na troše oleje zpěňte cibuli, přidejte pokrájené maso a orestujte. Osolte, opepřete, přidejte červenou papriku, kmín, majoránku, protlak, pokrájenou klobásu a papriku, opět restujte. Zalijte 800ml vody a zvolte program „**SLOW COOK**“. Po skončení programu, zvolte program „DIY“ a podle potřeby omáčku zahustěte.

## HUNGARIAN BEEF

---

- 1 onion*
- 650g** *beef*
- 1 spicy sausage*
- 1 red pepper*
- 1 tsp** *sweet pepper*
- 1 tsp** *ground cumin*
- 1 tsp** *marjoram*
- 2 tbsp** *tomato puree*
- salt, pepper*

Select the “DIY” program and fry the onion in a little oil, add the chopped meat and fry. Season with salt and pepper, add red pepper, cumin, marjoram, purée, red pepper and the chopped sausage and fry again. Pour in 800ml of water and select the “**SLOW COOK**” program. When the program is finished, select the “DIY” program and thicken the sauce as needed.

## WOŁOWINA PO WĘGIERSKU

---

- 1 cebula*
- 650g** *wołowiny*
- 1 pikantna kiełbasa*
- 1 czerwona papryka*
- 1 łyżeczka** *łódkiej papryki*
- 1 łyżeczka** *mielonego kminku*
- 1 łyżeczka** *majeranku*
- 2 łyżki** *przecieru*
- sól, pieprz*

Wybierz program „DIY” i usmaż cebulę na odrobinie oleju, dodaj pokrojone mięso i podsmaż. Dodaj sól i pieprz, dodaj czerwoną paprykę, kminek, majeranek, przecier, pokrojoną kiełbasę i pieprz, ponownie podsmaż. Wlej 800ml wody i wybierz program „**SLOW COOK**”. Pod koniec programu wybierz program „DIY” i zagęść sos według potrzeb.



## KUŘECÍ SMĚS SE ŽAMPIÓNY

**450g** kuřecích prsou

**1** cibule

**100g** pórků

**150g** žampionů

**1 lžička** sladké červené papriky

**2 lžičky** plnotučné hořčice

**100 ml** smetany

sůl, pepř

Zvolte program „DIY“ a na troše oleje zpěňte cibuli, přidejte pokrájené maso, osolte, opepřete a přidejte červenou papriku. Orestujte a přidejte nakrájený pórek, žampiony a hořčici. Promíchejte a přidejte 300ml vody. Umístěte poklici a zvolte program „**SAUTÉ**“. Po skončení programu přidejte smetanu.



## CHICKEN WITH MUSHROOMS

---

**450g** chicken breast  
**1** onion  
**100g** leek  
**150g** mushrooms  
**1 tsp** sweet red pepper  
**2 tsp** yellow mustard  
**100 ml** cooking cream  
salt, pepper

Select the “DIY” program and fry the onion in a little oil, add the chopped meat, season with salt, pepper and red pepper. Fry and add the chopped leek, mushrooms and mustard. Mix and add 300ml of water. Place the lid on and select the “**SAUTÉ**” program. When the program is finished, add the cream.

## KURCZAK Z PIECZARKAMI

---

**450g** piersi z kurczaka  
**1** cebula  
**100g** pora  
**150g** pieczarek  
**1 łyżeczka** słodkiej czerwonej papryki  
**2 łyżeczki** pełnotłustej musztardy  
**100 ml** śmietany  
sól, pieprz

Wybierz program „DIY” i usmaż cebulę na odrobinie oleju, dodaj pokrojone mięso, sól, pieprz i słodką paprykę. Podsmaż i dodaj pokrojonego w plastry pora, pieczarki i musztardę. Wymieszaj i dodaj 300ml wody. Załóż pokrywkę i wybierz program „**SAUTÉ**”. Pod koniec programu dodaj śmietanę.



## HOVĚZÍ MASO V MRKVI

- 1 cibule*
- 300g** *hovězího masa*
- 400g** *mrkve*
- 1l** *vývaru*
- 1 lžička** *sladké papriky*
- ½ lžičky** *mletého kmínu*  
*sůl, pepř*

Zvolte program „DIY“ a na troše oleje zpěňte cibuli, přidejte pokrájené maso, osolte, opepřete a přidejte červenou papriku a kmín. Orestujte, přidejte na kolečka nakrájenou mrkev a zalijte vývarem. Promíchejte, umístěte poklici a zvolte program „**MEAT STEW**“.

## BEEF WITH CARROTS

---

- 1 onion*
- 300g** *beef*
- 400g** *carrots*
- 1l** *of broth*
- 1 tsp** *sweet pepper*
- ½ tsp** *ground cumin*  
*salt, pepper*

Select the “DIY” program and fry onion in a little oil, add the chopped meat, season with salt, pepper, red pepper and cumin. Sauté, add the sliced carrots and pour in the broth. Stir, place the lid on and select the “**MEAT STEW**” program.

## WOŁOWINA W MARCHEWCE

---

- 1 cebula*
- 300g** *wołowiny*
- 400g** *marchewki*
- 1l** *bulionu*
- 1 łyżeczka** *słodkiej papryki*
- ½ łyżeczki** *mielonego kminku*  
*sól, pieprz*

Wybierz program „DIY” i podsmaż cebulę na odrobinie oleju, dodaj pokrojone mięso, sól, pieprz, słodką paprykę i kminek. Podsmaż, dodaj pokrojoną marchewkę i zalej bulionem. Wymieszaj, nałóż pokrywkę i wybierz program „**MEAT STEW**”.



## VEPŘOVÁ PANENKA

*vepřová panenka  
sůl, pepř*

Panenku očistíme, osolíme, opepříme a zavakuujeme. Pokud nemáte vakuovačku, stačí použít uzavíratelný silnější igelitový sáček. Naplníte hrnec do poloviny vodou. Jakmile budete maso v sáčku ponořovat do vody, voda bude přebytečný vzduch vytlačovat. Sáček pevně uzavřete. Umístíte poklici a zvolíte program „**SOUS VIDE**“. Po skončení programu vyjměte maso ze sáčku. Z hrnce vylijte vodu a vysušte jej, zvolte program “DIY” a maso ze všech stran prudce na kapce oleje opečte.

## PORK TENDERLOIN

---

*pork tenderloin*  
*salt, pepper*

Clean the tenderloin, season with salt and pepper and vacuum seal the meat. If you don't have a vacuum sealer, just use a re-sealable, thicker plastic bag. Fill the pot halfway with water. As you submerge the meat in the bag in the water, the water will push out the excess air. Close the bag tightly. Place the lid on and select the "**SOUS VIDE**" program. When the program is finished, remove the meat from the bag. Pour the water out of the pot and dry the pot, then select the "DIY" program and sear the meat on all sides in a drop of oil.

## POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE

---

*połędwiczki wieprzowe*  
*sól, pieprz*

Oczyszczamy, solimy, pieprzymy i dajemy do worka próżniowego połędwiczki. Jeśli nie masz pakowarki próżniowej, użyj zamykanej, grubszej plastikowej torby. Napełnij garnek do połowy wodą. Gdy tylko zanurzysz mięso w worku w wodzie, woda usunie nadmiar powietrza. Zamknij szczelnie worek. Załóż pokrywkę i wybierz program „**SOUS VIDE**”. Pod koniec programu wyjmij mięso z woreczka. Wylej wodę z garnka i osusz go, wybierz program „DIY” i obsmaż mięso szybko na kropli oleju ze wszystkich stron.



## DORT S JAHODAMI

- 4** vejce
- 160g** cukru krupice
- 4 lžíce** oleje
- 160g** hladké mouky
- 150g** jahodové marmelády
- 200g** mascarpone
- 200g** měkkého tvarohu
- 50g** cukru moučky
- čerstvé ovoce
- na ozdobu

Ušlehejte bílky, přidejte cukr a vyšlehejte do pevného sněhu. Po jednom přidávejte žloutky a dále šlehejte. Postupně přidejte olej. Nakonec do připravené hmoty opatrně vmíchejte mouku. Těsto nalijte do hrnce a zvolte program „**DESSERT**“ a upravte čas na 25min. Po skončení programu celou vnitřní nádobu vyndejte a nechte vychladnout. Zatím si připravte krém. Smíchejte mascarpone s cukrem, postupně přidávejte do hmoty tvaroh. Korpus opatrně vyklopte z nádoby. Podélně rozřízněte, promažte marmeládou a připraveným krémem. Vrchní část dortu ozdobte krémem a čerstvým ovocem.

## CAKE WITH STRAWBERRIES

---

- 4** *eggs*
- 160g** *sugar*
- 4 tbsp** *oil*
- 160g** *plain flour*
- 150g** *strawberry jam*
- 200g** *mascarpone*
- 200g** *soft curd*
- 50g** *powdered sugar*  
*fresh fruits*  
*for decoration*

Beat the egg whites, add the sugar and whisk until stiff. Add the egg yolks one at a time and continue whisking. Gradually add the oil. Finally, carefully stir the flour into the prepared mixture. Pour the batter into the pot, select the **"DESSERT"** program and adjust the time to 25min. When the program is finished, take out the whole inner container and let it cool down. Meanwhile, prepare the cream. Mix the mascarpone with the sugar, gradually add the curd to the mixture. Carefully invert the cake out of the container. Cut lengthwise, spread jam and prepared cream on top of the bottom layer. Decorate the top of the cake with cream and fresh fruit.

## TORT Z TRUSKAWKAMI

---

- 4** *jajka*
- 160g** *cukru kryształ*
- 4 łyżki** *oleju*
- 160g** *zwykłej mąki*
- 150g** *dżemu truskawkowego*
- 200g** *mascarpone*
- 200g** *miękkiego twarogu*
- 50g** *cukru pudru*  
*świeżych owoców*  
*do dekoracji*

Białka ubij, dodaj cukier i ubij ponownie do twardej konsystencji. Dodawaj żółtka jedno po drugim i dalej ubijaj. Stopniowo dodawaj olej. Na koniec ostrożnie wymieszaj mąkę z przygotowaną masą. Wlej ciasto do garnka i wybierz program **"DESSERT"** i ustaw czas na 25 minut. Pod koniec programu wyjmij cały wewnętrzny pojemnik i pozwól mu ostygnąć. W międzyczasie przygotuj krem. Mascarpone wymieszaj z cukrem, do masy stopniowo dodawaj twarożek. Ostrożnie wychyl korpus z pojemnika. Przekrój wzdłuż, posmaruj dżemem i przygotowaną śmietaną. Wierzch tortu udekoruj kremem i świeżymi owocami.



## RÝŽE

Do hrnce vložte 4 odměrky propláchnuté rýže. Rýži proplachujte tak dlouho, dokud neprotéká čirá voda. Doplňte vodou k číslu 4 na stupnici na vnitřní straně hrnce, osolte. Zvolte program „**RICE**“.

Pokud připravujete výrazně menší množství, než je kapacita hrnce, je třeba upravit i čas přípravy pokrmu.



## RICE

---

Place 4 scoops of rinsed rice into the pot. Rinse the rice until the water runs clear. Fill with water up to number 4 on the scale on the inside of the pot, add salt. Select the “**RICE**” program.

If you are preparing a significantly smaller quantity than the capacity of the pot, the cooking time should be adjusted.

## RYŻ

---

Włóż do garnka 4 miarki wypłukanego ryżu. Przepłucz ryż, aż zacznie przepływać czysta woda. Dodaj wodę do numeru 4 na podziałce po wewnętrznej stronie garnka, posól. Wybierz program „**RICE**”.

Jeśli gotujesz znacznie mniejszą ilość niż pojemność garnka, musisz również dostosować czas gotowania.



## POHANKA S CIBULKOU

*2 cibule  
sůl  
pohanka*

Zvolte program „DIY“ a na oleji zpěňte cibuli do zlatova. Dejte cibuli stranou. Do hrnce vložte pohanku a vodu v poměru 1 díl pohanky a 2 díly vody. Uzavřete hrnec a zvolte program „**MULTIGRAIN**“. Po skončení programu pohanku osolte a vmíchejte připravenou cibulku. Ideální přílohové jídlo.

Pokud připravujete výrazně menší množství, než je kapacita hrnce, je třeba upravit i čas přípravy pokrmu.

## BUCKWHEAT WITH ONION

---

**2** *onions*  
*salt*  
*buckwheat*

Select the “DIY” program and fry the onions in the oil until golden brown. Put the onion aside. Put buckwheat and water in the pot in a ratio of 1 part buckwheat and 2 parts water. Place the lid on and select the “**MULTIGRAIN**” program. When the program is finished, salt the buckwheat and stir in the prepared onion. Ideal side dish.

If you are preparing a significantly smaller quantity than the capacity of the pot, the cooking time should be adjusted.

## CURRY Z CIECIERZYCĄ

---

**2** *cebule*  
*sól*  
*gryka*

Wybierz program „DIY” i usmaż cebulę na oleju na złoto. Odłóż cebulę na bok. Do garnka wsyp kaszę gryczaną i wodę w porcjach 1 część kaszy gryczanej i 2 części wody. Zamknij garnek i wybierz program „**MULTIGRAIN**”.

Pod koniec programu posól kaszę gryczaną i wmieszaj przygotowaną cebulę. Idealna przystawka.



## ZDRAVÁ KAŠE

Do hrnce vložte ovesné vločky a vodu v poměru 1 díl vloček a 2 díly vody. Uzavřete hrnec a zvolte program „**PORRIDGE**“. Vzniklou kaši lze dochutit medem, ořechovým máslem a čerstvým ovocem.

Pokud připravujete výrazně menší množství, než je kapacita hrnce, je třeba upravit i čas přípravy pokrmu.

## HEALTHY POR

---

Put oatmeal and water in the pot in a ratio of 1 part oatmeal and 2 parts water. Place the lid on and select the **“PORRIDGE”** program. The resulting porridge can be flavoured with honey, nut butter and fresh fruit.

If you are preparing a significantly smaller quantity than the capacity of the pot, the cooking time should be adjusted.

## ZDROWA KASZA

---

Wrzucaj do garnka płatki owsiane i wodę w proporcji 1 część płatków i 2 części wody. Zamknij garnek i wybierz program „**PORRIDGE**”. Powstałą owsiankę można doprawić miodem, masłem orzechowym i świeżymi owocami.

Jeśli gotujesz znacznie mniejszą ilość niż pojemność garnka, musisz również dostosować czas gotowania.



## YOGURT

*1l plnotučného mléka*  
**100g** *bílého jogurtu*

Do hrnce nalijte mléko, přidejte jogurt a důkladně rozmíchejte. Uzavřete hrnec a zvolte program „**YOGURT**“. Vzniklý jogurt rozdělte do sklenic a dejte chladit do lednice. Výslednou svačinku doplňte čerstvým ovocem a cereáliemi.

## YOGURT WITH FRUIT

---

**1l** of whole milk  
**100g** white yogurt

Pour the milk into the pot, add the yoghurt and stir thoroughly. Place the lid on and select the “**YOGURT**” program. Divide the resulting yoghurt into glasses and let it cool in the fridge. Top the resulting snack with fresh fruit and cereal.

## CURRY Z CIECIERZYCĄ

---

**1l** tłustego mleka  
**100g** białego jogurtu

Wlej mleko do garnka, dodaj jogurt i dokładnie wymieszaj. Zamknij garnek i wybierz program „**YOGURT**”. Otrzymany jogurt podzielić na szklanki i schłodzić w lodówce. Uzupełnij powstałą przekąskę świeżymi owocami i płatkami zbożowymi.



## ZAVAŘOVÁNÍ

Na dno hrnce vložte složenou utěrku, na kterou umístíte sklenice připravené k zavařování. Poklice se nesmí dotýkat víček sklenic. Hrnec naplňte vodou minimálně do poloviny výšky sklenic. Umístěte poklici a zvolte program „**STERILIZE**“.



## STERILIZE

---

Place a folded tea towel on the bottom of the pot and put on top the jars ready for preservation. The lid of the pot must not touch the lids of the jars. Fill the pot with water at least half the height of the glasses. Place the lid on and select the “**STERILIZE**” program.

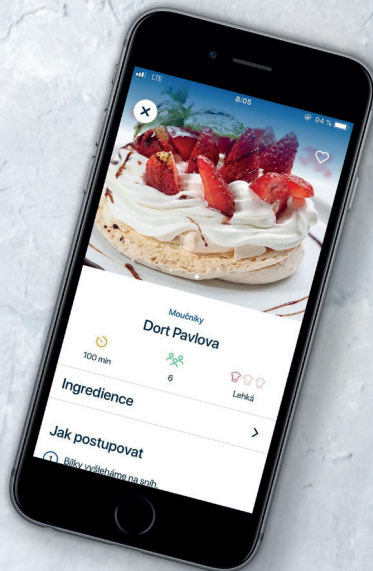
## STERYLIZACJA

---


Umieść złożoną szmatkę na dnie garnka i umieść słoiki gotowe do zagotowania. Pokrywka nie może dotykać pokrywek słoików. Napełnij garnek wodą – minimum połową szklanki. Załóż pokrywkę i wybierz program „**STERILIZE**”.

Další výborné tipy na recepty nejen k CK7000/CK7001 naleznete v naší aplikaci Concept vaření.

Ďalšie výborné tipy na recepty nielen k CK7000/CK7001 nájdete v našej aplikácii Concept varenie.



 is trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

 is trademark of Google Inc., registered in the U.S. and other countries.