

Tefal[®]
Cook4me ⊕



**HAGYOMÁNYOS RECEPTEK
A COOK4ME+ KÉSZÜLÉKHEZ**

Köszönjük a bizalmát. Próbálja ki receptjeinket a Cook4me+ multifunkcionális edény beállításával.

Összesen 10 hagyományos receptet próbálhat ki az intelligens multifunkcionális edény kézi beállításával. Különbéféle levesek és főételek közül választhat.

Használja ki az egyedülálló lehetőséget arra, hogy az új szakácskönyv segítségével mindegyik ételt a készülékében megfőzze és megkóstolja.

Hisszük, hogy élvezni fogja ezeket az ételeket, és megosztja velünk a főzés eredményét a közösségi média oldalain.





Burgonyaleves	3
Pacal	4
Gulyásleves	5
Marhapörkölt	6
Marhahús kapormártással	7
Tejszínes csirkeleves	8
Paprikás csirke	9
Szegedi gulyás	10
Sertés becsinált sárgarépával	11
Káposztaleves kolbásszal	12



Összetevők

	2	4	6
babérlevél	1 db	2 db	3 db
sárgarépa	75 g	150 g	200 g
zellerszár	50 g	100 g	150 g
majoránna	csipet	csipet	csipet
fokhagyma	3 gerezd	6 gerezd	9 gerezd
kömény	½ kiskanál	1 kiskanál	1½ kiskanál
burgonya	180 g	300 g	400 g
zsír	40 g	60 g	75 g
szárított gomba	10 g	20 g	30 g
víz	0,4 l	0,6 l	0,8 l
hagyma	1 db	2 db	3 db
petrezselyemgyökér	50 g	100 g	150 g
só, bors	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

Vágja a hagymát csíkokra, a többi zöldséget kockákra. A fokhagymát, a majoránna és a borsot keverje el a sóval. Áztassa be a gombát.

Válassza ki a pirítást (saját beállítás), és olvassa meg a zsírt. Adja hozzá a zöldségeket, a köményt és a babérlevelet.

Süsse, amíg aranybarna nem lesz. Adja hozzá a burgonyát, a gombát a levével és a vizet.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 8 percig.

Ízesítse meg a fűszerkeverékkel.

A recept glutén- és laktózmentes.



Összetevők

	2	4	6
főtt pacal	150 g	350 g	500 g
zsír	40 g	60 g	80 g
hagyma	1 db	2 db	3 db
fokhagyma	4 gerezd	8 gerezd	12 gerezd
babérlevél	2 db	4 db	6 db
víz	0,5 l	1 l	1,5 l
finomliszt	1½ kanál	3 kanál	4½ kanál
majorránna	csipet	csipet	csipet
szegfűbors	3 db	6 db	9 db
édes paprika	1 kanál	2 kanál	3 kanál
só, bors	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

A hagymát vágja finomra. A pacalt metélje fel. Keverje el a fokhagymát sóval és majoránnával.

Kapcsolja be a pirítást (saját beállítás).

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát, pacalt, paprikát, szegfűborsot, babérlevelet.

Szórja meg liszttel és pirítsa meg. Öntse fel vízzel.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 10 percre.

Ízesítse meg a fűszeres keverékkel.

GULYÁSLEVES

5



Összetevők

	2	4	6
marhacomb	100 g	200 g	300 g
burgonya	100 g	200 g	300 g
hagyma	50 g	100 g	150 g
babérlevél	2 db	4 db	6 db
majorránna	csipet	csipet	csipet
zsír	30 g	60 g	90 g
víz	0,5 l	1 l	1,5 l
finomliszt	1 kanál	2 kanál	3 kanál
édes paprika	½ kanál	1 kanál	1½ kanál
fokhagyma	3 gerezd	6 gerezd	9 gerezd
szegfűbors	2 db	4 db	6 db
só	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

Vágja a húst és a burgonyát apró kockákra. Keverje el a fokhagymát a majoránnával és sóval.

Kapcsolja be a pirítást (saját beállítás).

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát, a babérlevelet és a szegfűborsot.

Pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a paprikát, keverje össze és adja hozzá a húst. Sózza meg. Pirítsa.

Szórja meg liszttel és pirítsa. Öntse fel vízzel és adja hozzá a burgonyát. Állítsa be a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 10 percre.

Ízesítse meg a fűszeres keverékkel.

A gluténmentes változat esetében a lisztet egy burgonyával helyettesítse.



Összetevők

	2	4	6
marhalábszár	300 g	700 g	1000 g
zsír	40 g	80 g	100 g
hagyma	150 g	300 g	450 g
babérlevél	2 db	4 db	6 db
édes paprika	1 kanál	2 kanál	3 kanál
paradicsompüré	1 kanál	2 kanál	3 kanál
fokhagyma	4 gerezd	8 gerezd	12 gerezd
burgonya	½ db	1 db	1½ db
kömény	½ kiskanál	1 kiskanál	1½ kiskanál
víz	0,3 l	0,6 l	0,8 l
só, bors	csipet	csipet	csipet
szegfűbors	2 db	4 db	6 db
majoránna	csipet	csipet	csipet
chili paprika	½ db	1 db	1½ db

Elkészítés

Vágja a húst nagy darabokra és keverje össze a paprikával. Vágja finomra a hagymát.

Dörzsölje el a fokhagymát, a majoránna és a borsot a sóval. Válassza a pirítás (saját beállítás) lehetőséget.

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát, a babérlevelet, a szegfűborsot és a köményt.

Pirítsa. Adja hozzá a húst a paprikával, a chili paprikát, sózza és pirítsa meg. Adja hozzá a paradicsompürét és pirítsa. Öntse fel vízzel és adjon hozzá reszelt burgonyát.

Állítsa be a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 30 percre.

Ízesítse meg a fűszeres keverékkel.

A recept glutén- és laktózmentes.

MARHAHÚS KAPORMÁRTÁSSAL

7



Összetevők

	2	4	6
marhanyak	300 g	600 g	900 g
hagyma	½ db	1 db	1½ db
vaj	40 g	80 g	120 g
finomliszt	2 kanál	4 kanál	6 kanál
citrom	1 db	2 db	3 db
tejszín	100 ml	200 ml	300 ml
víz	0,75 l	1,2 l	1,5 l
babérlevél	2 db	4 db	6 db
egész bors	3 db	6 db	9 db
cukor	1½ kanál	3½ kanál	5 kanál
kapor	½ köteg	1 köteg	1½ köteg
szegfűbors	2 db	4 db	6 db
só	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

Vágja a húst nagyobb kockákra. Válassza a pirítás (saját beállítás) lehetőséget.

Olvassza fel a vaját, adja hozzá a lisztet és pirítsa meg a rántást.

Öntse fel vízzel és tejszínnel, adja hozzá a húst. Adja hozzá az egész hagymát és a fűszereket a kapor kivételével. Sózza meg.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 40 percig.

Távolítsa el a hagymát és a fűszereket. Ízesítse kaporral, cukorral, citromlével, sóval és borssal.

A gluténmentes változathoz használjon gluténmentes lisztet. Laktózmentes termékek is felhasználhatók.



Összetevők

	2	4	6
egész csirke	½ db	1 db	1 db
sárgarépa	100 g	200 g	300 g
egész bors	4 db	8 db	12 db
babérlevél	2 db	4 db	6 db
őrölt szerecsendió	¼ kiskanál	½ kiskanál	¾ kiskanál
petrezselyemgyökér	100 g	200 g	300 g
szegfűbors	3 db	6 db	9 db
vaj	30 g	60 g	90 g
petrezselyemlevél	15 g	30 g	45 g
víz	0,75 l	1,2 l	1,5 l
hagyma	½ db	1 db	1 db
zeller	100 g	200 g	300 g
só	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

Vágja a csirkét negyedekre. Vágja a gyökérzöldségeket nagyobb darabokra. Vágja a hagymát szeletekre.

Állítsa be a pirítás funkciót (saját beállítás).

Olvassa fel a vajat. Pirítsa meg a gyökérzöldségeket és a hagymát aranybarnára.

Adja hozzá a csirkét, pirítsa meg és öntse fel vízzel. Adjon hozzá babérlevelet, szegfűborsot és petrezselymet.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 45 percig.

Vegye ki a csirkét és csontozza ki. Mixerrel pépesítse az edény tartalmát. Adja hozzá a húsdarabokat, a sót és a szerecsendiót.

PAPRIKÁS CSIRKE

9



Összetevők

	2	4	6
csirkemell	2 db	4 db	6 db
hagyma	1 db	2 db	3 db
tejszín 33%	100 ml	200 ml	300 ml
édes paprika	1½ kanál	3 kanál	4½ kanál
finomliszt	1½ kanál	3 kanál	4½ kanál
csirke alaplé	0,3 l	0,5 l	0,7 l
vaj	40 g	60 g	90 g
só	csipet	csipet	csipet

Elkészítés

Vágja a húst csíkokra. Vágja a hagymát finomra.

Állítsa be a pirítás funkciót (saját beállítás).

Olvassza fel a vaját. Adja hozzá a hagymát. Pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a húst és pirítsa meg.

Adja hozzá a lisztet. Adja hozzá a paprikát és a sót, pirítsa meg. Öntse fel a húsvesszel és adja hozzá a tejszínt.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 15 percig.

Ízesítse.



Összetevők

	2	4	6
sertésrész	300 g	600 g	800 g
hagyma	1 db	2 db	3 db
savanyú káposzta	150 g	300 g	450 g
szegfűbors	3 db	6 db	9 db
őrölt kömény	½ kiskanál	1 kiskanál	1½ kiskanál
zsír	30 g	60 g	90 g
növényi tejszín	100 ml	200 ml	300 ml
víz	0,3 l	0,5 l	0,6 l
só, bors	csipet	csipet	csipet
édes paprika	½ kanál	1 kanál	1½ kanál
babérlevél	1 db	2 db	3 db

Elkészítés

Vágja a húst közepes méretű kockákra. Vágja fel a hagymát fél karikákra.

Állítsa be a pirítás (saját beállítás) lehetőséget.

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát és pirítsa aranybarnára.

Adja hozzá a húst, a paprikát, a köményt, a szegfűborsot és a babérlevelet. Pirítsa barnára. Öntse fel vízzel. Adja hozzá a káposztát, a sót, a borsot és a tejszínt.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 30 percig.

Ízesítse.



Összetevők

	2	4	6
sertéscomb	300 g	600 g	900 g
sárgarépa	200 g	400 g	600 g
hagyma	1 db	1 ½ db	2 db
citrom	½ db	1 db	1½ db
só, őrölt szerecsendió	csipet	csipet	csipet
zsír	40 g	60 g	90 g
kanál finomliszt	1½ kanál	3 kanál	4½ kanál
kanál cukor	1 kanál	2 kanál	3 kanál
víz	300 ml	600 ml	750 ml
tejszín	50 ml	100 ml	150 ml

Elkészítés

Vágja a húst nagy darabokra. Vágja a hagymát finomra. Karikázza fel a sárgarépát.

Állítsa be a pirítás (saját beállítás) lehetőségét.

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát és a sárgarépát. Pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a cukrot és hagyja karamellizálódni.

Szórja meg liszttel és pirítsa meg. Adja hozzá a húst, a sót és pirítsa meg. Öntse fel vízzel.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 25 percig.

Adja hozzá a citromhéjat, a szerecsendiót és a tejszínt.

KÁPOSZTALEVES KOLBÁSSZAL

12



Összetevők

	2	4	6
hagyma	1 db	2 db	3 db
savanyú káposzta	150 g	350 g	500 g
burgonya	1 db	2 db	3 db
babérlevél	3 db	6 db	9 db
édes paprika	1 kanál	2 kanál	3 kanál
őrölt kömény	½ kiskanál	1 kiskanál	1½ kiskanál
zsír	25 g	50 g	75 g
tejföl	150 ml	300 ml	450 ml
víz	0,7 l	1 l	1,5 l
só	csipet	csipet	csipet
kolbász	1 db	2 db	3 db
szegfűbors	3 db	6 db	9 db

Elkészítés

Vágja fél karikákra a kolbászt. Vágja finomra a hagymát. Vágja a burgonyát kockákra.

Állítsa be a pirítás (saját beállítás) lehetőséget.

Olvassza meg a zsírt. Adja hozzá a hagymát és a kolbászt. Pirítsa aranybarnára. Adja hozzá a paprikát, a burgonyát és a káposztát.

Adja hozzá a köményt, a babérleveleket és a szegfűborsot. Öntse fel vízzel.

Válassza ki a nyomás alatt történő főzést (saját beállítás) 10 percre.

Ízesítse sóval és tejjel.

Tefal®

www.tefal.hu

1520010350