


RECIPES

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

WE HOPE YOU LOVE THE NEW TWIN CHEF AS
MUCH AS WE DO

**ENGLISH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
DEUTSCH
УКРАЇНСЬКА**



FITCOOKER

GRAINS & CEREALS GUIDE

- The table below provides recommended settings for cooking various types of grains and cereals in the TWIN CHEF. Here you will find the appropriate program, water-to-grain ratio, cooking time, as well as useful tips to help you achieve the best flavor and texture.
- You can adjust the grain-to-liquid ratio according to your taste preferences to achieve the exact result that you and your family enjoy each time.

Grain	Program	Ratio	Time	Notes
Buckwheat	Grains	1 : 2	25 min	Classic, fluffy
Polenta	Grains	1 : 4	30 min	Stir occasionally
Cornmeal	Porridge / Stew	1 : 4.5	40 min	Slow cooking required
Semolina (milk)	Porridge	1 : 5	10 min	Add to hot liquid
Brown Rice	Grains	1 : 1.5	40 min	Longer cooking time
Basmati Rice	Grains	1 : 1.5	30 min	Light aroma
Jasmine Rice	Grains	1 : 1.5	20 min	Soft and fragrant
Long Grain White Rice	Grains	1 : 1.5	20 min	Classic garnish
Round Rice	Grains	1 : 1.5	20 min	Ideal for sushi or casseroles
Risotto Rice (Arborio)	Risotto/Pilaf	1 : 3	25 min	Add water gradually or all at once
Quinoa	Grains	1 : 1.5	20 min	Rinse before cooking
Red Lentils	Stew	1 : 2	20 min	No soaking required
Old-Fashioned Oats	Porridge	1 : 2	60 min	Use milk or water
Quick Oats	Porridge	1 : 1.5	20 min	Instant cooking

BREAKFASTS & APPETIZERS



CREAMY SLOW-COOKED OATMEAL

Cooking time 1 hour

Serving 4 persons

- Long-cook oat flakes - 90 g
- Milk - 600 ml
- Butter - 30 g
- Sugar - to taste
- Salt - to taste
- Bannan - 1 pcs
- Berries, nuts, dried fruits, jam - to taste

Pot 1

1. Select the "Porridge" setting and pour the milk into a pot. Stir in the oats and mix well. Add sugar and salt.
2. Close the lid and cook until the program is complete.
3. About 5 minutes before it's done, add the butter, salt, and sugar to taste. Stir until smooth.
4. Slice the banana and prepare your desired toppings.
5. Spoon the oatmeal into bowls.
6. Top with banana, berries, nuts, dried fruits, or jam — according to your taste.



VEGGIE OMELET (SERVE WITH TOAST)

Cooking time 15 minutes

Serving 3 persons

- Eggs - 4 pcs
- Bell pepper - 0,5 pcs
- Small red onion - 1 pcs
- Spinach - 20 g
- Cherry tomatoes - 5 pcs
- Milk - 20 ml
- Butter - 15 g
- Feta cheese - to taste
- Salt - to taste
- Pepper - to taste

Pot 1

1. Prepare the vegetables: Dice the bell pepper. Finely chop the red onion. Cut the cherry tomatoes in halves. Tear spinach leaves into smaller pieces if needed. Crumble or chop the feta.
2. Use the "Cake" program and Melt 1 tablespoon butter.
3. Add sauté onion and bell pepper for 3 mins.
4. Add spinach and tomatoes, cook for 1 min more.
5. In a bowl, whisk the eggs with milk, salt, and pepper until smooth.
6. Mix eggs with milk and add to vegetables.
7. Spread the vegetables evenly on the bottom of the multicooker bowl.
8. Pour in the egg mixture.
9. Sprinkle crumbled feta on top.
10. Close the multicooker lid and cook for 6-8 minutes until done (without stirring!).
11. Serve with toast Enjoy!

BREAKFASTS & APPETIZERS



CHEESE FONDUE

Cooking time 30 minutes

Serving 6 persons

- Cheddar cheese - 350 g
- Garlic - 1 clove
- Starch - 10 g
- White wine - 100 ml
- Cream 20 % - 75 ml
- Water - 50 ml
- Lemon juice - 5 ml
- Sugar - to taste
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Finely grate the cheddar cheese so it melts evenly and smoothly.
2. Cut the garlic clove in half and rub the inside of your pot with it to add a subtle aroma.
3. Combine the white wine, water, and lemon juice and Add into the same pot, Use the “Soup” setting for 20 minutes and bring to a gentle simmer .
4. Add a pinch of sugar and stir.
5. Pour in the cream. Do not allow it to boil vigorously.
6. Dissolve the starch in a small amount of cold water or wine (about 1–2 tbsp). Slowly pour the starch mixture into the pot while whisking continuously. This will help thicken the fondue.
7. Gradually add the grated cheddar in small portions, stirring constantly until it melts completely and becomes smooth.
8. Add spices to taste (e.g., a pinch of nutmeg, white pepper, paprika).
9. Serv with Cubes of crusty bread, boiled potatoes, vegetables, sausages, or fruits like apples and pears.
10. You can select the “Re-heat” mode to keep Fondue warm.



HUMMUS (CHICKPEA/TAHINI)

Cooking time 2 hours 10 minutes

Serving 4 persons

- Chickpeas - 150 g
- Sesame -30 g
- Water - 300 g
- Lemon juice - 30 g
- Garlic - 1 clove
- Olive oil - 30 ml
- Black pepper – to taste
- Cuminous – to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Soak the chickpeas in plenty of water overnight (8–12 hours). They will expand in size.
2. In the morning, drain, rinse, and cook them in fresh water until soft, select “Stew” mode — 60 minutes.
3. After boiling, you can save some of the cooking liquid — it helps with texture late.

Pot 2

1. Place sesame and cumin in an empty multicooker bowl. Fry in a dry frying pan in the “Saute” mode until golden brown (3–4 minutes).
2. Let them cool and then blend into a paste, optionally with a bit of olive oil — this is your homemade tahini.
3. Peel the garlic clove. Measure the lemon juice, olive oil, and spices.
4. In a blender, combine:
 - boiled chickpeas,
 - sesame paste or ground sesame,
 - garlic,
 - lemon juice,
 - olive oil,
 - salt, cumin, black pepper,
 - a bit of water (or chickpea cooking liquid).
5. Blend until smooth and creamy. Add water as needed to reach your desired consistency.
6. Taste the hummus and adjust flavors: more lemon juice, salt, or garlic as desired.
7. Transfer to a bowl, create a swirl or well in the center with a spoon. Drizzle with olive oil on top.
8. Optional garnishes: paprika, sesame seeds, fresh herbs, pomegranate seeds, or whole chickpeas.

BREAKFASTS & APPETIZERS



CHICKEN PÂTÉ (HERB-INFUSED)

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Chicken livers - 400 g
- Unsalted butter - 250 g
- Brandy - 30 g
- Fresh thyme leaves - 1 sprigs
- Fat garlic clove - 1 pcs
- Small onion - 1 pcs
- Heavy cream 20% - 100ml
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Clean the chicken livers: remove membranes and veins, rinse and pat dry. Finely chop the onion and garlic. Strip the thyme leaves from the stem.
2. In a pot, melt 50 g of the butter and select the "SAUTÉ" setting.
3. Add the onion and sauté until soft (about 2–3 minutes).
4. Add the garlic and thyme, cook for another minute.
5. Add the livers and sauté for 4–5 minutes until browned on the outside but still slightly pink inside. Avoid overcooking!
6. Pour in the brandy and simply let it simmer for 1–2 minutes to cook off the alcohol.
7. Transfer the cooked livers, aromatics, and juices from the pot into a blender.
8. Add the cream, salt, and spices (e.g., black pepper, a pinch of nutmeg or allspice).
9. Blend until completely smooth.
10. While blending, gradually add the remaining softened butter (200 g), cubed.
11. Continue blending until the mixture is silky and cream
12. Spoon the pâté into ramekins or jars. Optionally, pour a layer of melted butter on top to seal.
13. Serve with toasted bread, baguette, pickles, or marinated onions. Garnish with a thyme leaf or pink peppercorns if desired.



CLASSIC YOGURT

Cooking time 10 hours

Serving 6 persons

- Milk (3.2 % milk fat) - 1 litre
- Plain natural yogurt - 100 g

Pot 1

1. Pour 1 liter of milk into a pot.
2. In a small bowl, mix 100 g of plain yogurt with 2–3 tablespoons of the warm milk and stir well.
3. Pour this mixture back into the rest of the milk and mix thoroughly.
4. Set the "YOGURT" menu for 10 hours.
5. When everything is ready, place the preparation in the refrigerator for at least 2 hours. You need to keep the mixture closed.
6. You can serve yogurt in individual pots or in like yogurt bowls for breakfast with fresh fruit, muesli, nuts, jam and/or honey.



PUMPKIN CREAM SOUP

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Pumpkin - 300 g
- Cream - 100 g
- Water - 0.5 liters
- Parsley - to taste
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Peel the pumpkin, remove the seeds, and cut it into small cubes.
2. Put the pumpkin and 0.5 liters of water to a boil in a pot.
3. Select the "SOUP" programme and set the cooking time to 20 minutes, until it becomes soft (easily pierced with a fork).
4. Use an immersion blender (or regular blender) to puree the pumpkin until smooth and creamy.
5. Pour in the cream (100 g) and mix well.
6. Select the reheat programme for gently reheat the soup on low heat, without bringing it to a boil.
7. Add salt and spices to taste.
8. Pour the soup into bowls and garnish with chopped parsley.
9. Optionally, add croutons, a drizzle of cream, or pumpkin seeds for decoration.



BORSCHT

Cooking time 2 hours

Serving 4 persons

- Beef (llet) - 140 g
- Potatoes - 100 g
- White cabbage - 60 g
- Carrots - 60 g
- Onions - 40 g
- Beets - 60 g
- Tomato paste - 35 g
- Garlic - 10 g
- Vegetable oil - 20 ml.
- Fresh garlic - 5 g
- Water - 750 ml
- Parsley - to taste
- Dill - to taste
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Cut the beef into small cubes.
2. In a pot, bring 750 ml of water to a boil, add the beef.
3. Use the "Soup" mode and Simmer on low heat, skimming off foam, for about 30–40 minutes, until the meat is tender.
4. Add salt to taste.
5. Add potatoes to the broth with beef, cook for 5–7 minutes.
6. Add the cabbage and cook for another 5 minutes.
7. Add the sautéed vegetables to the pot.
8. Stir well, taste and adjust with salt and spices (like bay leaf, black pepper, or paprika). Cook covered with the lid closed.
9. Simmer everything together for another 10 minutes, until all vegetables are fully cooked.
10. Add the remaining fresh garlic (5 g) and chopped herbs (parsley and dill).
11. Turn off the heat and let the borscht sit for 15–30 minutes with the lid on — this enhances the flavor. Serve hot with a dollop of sour cream, black bread.

Pot 2

1. While the beef is cooking: Peel and dice the potatoes. Thinly shred the cabbage. Grate or julienne the carrots and beets. Finely chop the onion. Mince 10 g of garlic.
2. Heat vegetable oil in "SAUTÉ" mode and fry the onions until translucent.
3. Add the carrots and cook for 2–3 minutes.
4. Add the beets, cook for another 5 minutes.
5. Stir in the tomato paste and a bit of broth from the pot 1. Mix well. Simmer for 7–10 minutes until the beets are tender.
6. Add the minced garlic (10 g) at the end of sautéing.



THAI TOM YUM SOUP

Cooking time 20 minutes

Serving 4 persons

- Chicken broth - 500 ml
- Coconut milk - 90 ml
- Shrimp - 200 ml
- Champignons- 150 ml
- Tom Yum paste - 2 tbsp
- Lemon grass - 1 stem
- Lime leaves - 2 pcs
- Lime juice - 2 tbsp
- Fish sauce - 2 tbsp
- Chili pepper - to taste
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Slice the mushrooms thinly. Cut the lemongrass into 2–3 pieces and lightly crush it with a knife to release its aroma. Slice the chili pepper if you like it spicy, or leave it whole for a milder version. Peel and clean the shrimp, if necessary.
2. Bring the broth to boil, add Tom Yum paste, lemon grass, and lime leaves. Use the "SOUP" program for 15 min.
3. Add the sliced mushrooms and cook for 2–3 minutes.
4. Then add the shrimp and cook until they turn pink and are just done (about 2–3 minutes). Do not overcook.
5. Add fish sauce, lime juice, chili, salt, and spices to taste. Taste and adjust — the flavor should be a balance of sour, spicy, salty, and a hint of sweetness from the coconut milk.
6. Remove the lemongrass and lime leaves before serving (they are not meant to be eaten). Garnish with fresh herbs like cilantro or green onion, if desired. Serve hot and enjoy!



LENTIL SOUP WITH CARROTS AND CELERY

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Lentils - 200 g
- Carrots - 1 pcs
- Celery - 2 stalks
- Onion - 1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Olive oil - 2 tbsp
- Chicken broth - 1 litre
- Salt - to taste
- Pepper - to taste
- Herbs & spices – to taste

Pot 1

1. Prep the ingredients: Rinse the lentils under cold water until the water runs clear. Peel and dice the carrot into small cubes or rounds. Slice the celery thinly. Finely chop the onion. Peel and mince or grate the garlic.
2. Select "SAUTÉ" put into the pot olive oil and heat.
3. Add the onion and sauté for 3–4 minutes until translucent.
4. Add the garlic, carrot, and celery. Cook for another 5 minutes, stirring occasionally, until the vegetables start to soften.
5. Add lentils and broth,
6. Season with salt, pepper, and your favorite spices (e.g. bay leaf, thyme, paprika) and close the lid.
7. Select the "SOUP" programme and set the cooking time to 30 minutes.
8. Once the cooking time is over, blend the soup in a bowl to obtain a smooth texture.
9. Serve hot, garnished with fresh herbs like parsley or cilantro.
10. A drizzle of olive oil or a splash of lemon juice can be added before serving for extra flavor.



HOMEMADE CHICKEN SOUP

Cooking time 1 hour

Serving 4 persons

- Chicken stock - 800 litre
- Chicken -200 g
- Vermicelli -60 g
- Onion - 1 pcs
- Carrot - 1 pcs
- Leek white - 1 pcs
- Potato - 100 g
- Black pepper – to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Cut the chicken into medium pieces. Dice the vegetables into small cubes.
2. Select the “SAUTÉ” program and heat a bit of oil in a pot.
3. Sauté the onion until translucent (about 2–3 minutes).
4. Add the carrot and leek, cook for another 3–4 minutes until softened.
5. Pour in 800 ml of chicken stock into the pot
6. Once the broth is boiling, add the potatoes and chicken.
7. Season with salt and black pepper to taste.
8. Select the SOUP programme and leave to cook for 60
9. minutes.
10. After 55 minutes, add the vermicelli and leave to cook for 5 minutes. Just before serving, crumble the chicken meat into the soup.
11. The soup is ready! Serve hot, optionally topped with fresh herbs like dill or parsley.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



SAUTÉED VEGETABLES

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Aubergine -200 g
- Zucchini -100 g
- Carrot -100 g
- Sweet pepper - 100 g
- Tomatoes - 100 g
- Spices - to taste
- Salt - to taste
- Olive oil - 2 tbsp

Pot 1

1. Cut the aubergine, zucchini, and carrot into small cubes or sticks. Remove seeds from the sweet pepper and slice it into strips or cubes. Cut the tomatoes into large pieces (you can peel them by blanching in boiling water first if desired).
2. Select the "SAUTÉ" programme and heat 1 tbsp of olive oil in a pot
3. Add the carrot and sauté for 3–4 minutes until slightly softened.
4. Add the aubergine and zucchini to the pot. Add another tablespoon of olive oil if needed. Sauté with the lid open for 5–7 minutes until the vegetables are golden and tender.
5. Stir in the sweet pepper and cook for another 3–4 minutes.
6. Add the tomatoes, salt, and spices to taste (e.g., garlic, oregano, basil, or thyme).
7. Mix well and cover with a lid. Let it simmer for 3–5 minutes until the tomatoes soften and release their juices.
8. Serve warm as a side dish or as a main with pasta, grains, or fresh bread.



ITALIAN RISOTTO WITH MUSHROOMS

Cooking time 2 hours

Serving 4 persons

- Rise arborio -200 g
- Champignons - 200 g
- Onion - 1 pc
- Garlic - 2 cloves
- Olive oil - 2 tbsp
- White dry wine -70 ml
- Chicken or vegetable broth - 600 ml
- Butter - 20 g
- Parmesan -50 g
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Finely chop the onion and garlic. Slice the mushrooms. Grate the Parmesan cheese.

Pot 1

1. Select the "SAUTÉ" programme and heat 1 tbsp of olive oil. Put the mushrooms until golden brown (about 5–7 minutes) in the pot 1 of the multicooker. Season with salt and pepper if desired.

Pot 2

1. In the pot 2, heat the remaining 1 tbsp of olive oil and use "SAUTÉ" programme for fry the onion until soft (about 2–3 minutes). Fry with the lid open
2. Add garlic and cook for another 30 seconds until fragrant.
3. Add the Arborio rice and cook, stirring constantly, for 1–2 minutes until the grains look slightly translucent around the edges.
4. Pour in the white wine. Cook, stirring, until the liquid has mostly evaporated.
5. Pour in broth on the "Risotto/Pilaf" program, close the lid and cook for 20 minutes until the rice is soft.
6. About 5 minutes before the rice is done, stir in the sautéed mushrooms. Add the butter and grated Parmesan. Stir until creamy.
7. Taste and adjust salt and seasoning as needed.
8. Cover with a lid and let it rest for 2 minutes and serve immediately.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



TENDER CHICKEN BREASTS IN CREAMY SAUCE

Cooking time 40 minutes

Serving 4 persons

- Chicken breasts - 2 pcs
- Onion - 1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Cream 20% - 200 ml
- Chicken broth - 100 ml
- Olive oil - 2 tbsp
- Butter - 20 g
- Spices (nutmeg or paprika) - to taste
- Salt - to taste
- Thyme - to taste

Pot 1

1. Clean the chicken breasts if necessary, season with salt, pepper, and your favorite spices. Dice the onion. Finely chop or grate the garlic. Prepare the chicken broth and cream.
2. Heat the olive oil on the "SAUTÉ" program, put and fry the chicken breasts for 4–5 minutes per side, until golden brown.
3. Remove from the pot, place on a plate, and cover to keep warm.
4. In the same pot, add the remaining 1 tbsp olive oil and butter.
5. Sauté the onion until soft and translucent (about 3–4 minutes).
6. Add the garlic and thyme, cook for another 30 seconds until fragrant.
7. Pour in the chicken broth, let it simmer for 1–2 minutes to reduce slightly
8. Add the cream and bring to a gentle boil.
9. Season to taste with salt, pepper, and optionally a pinch of nutmeg or paprika. Let the sauce simmer for 3–5 minutes, until slightly thickened.
10. Return the chicken breasts to the pot. Close the lid and simmer on the "Fit Chef" program for the next 20-25 minutes 80°C, allowing the chicken to absorb the creamy flavors and become tender.
11. Ideal with Serve with risotto or potatoes.



FRIED RICE WITH VEGETABLES AND SHRIMP

Cooking time 20 minutes

Serving 4 persons

- Boiled rice - 300 g
- Shrimp - 200 g
- Onion - 1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Carrots - 1 pcs
- Green peas - 100 g
- Soy sauce - 2 tbsp
- Olive oil - 2 tbsp
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Finely chop the onion and garlic. Cut the carrot into small strips or cubes. Clean, rinse, and pat dry the shrimp if needed.
2. Add olive oil to the multicooker pot. Select the "SAUTÉ" program. Add finely chopped onion, garlic. Fry, stirring, until soft (about 5 minutes).
3. Add the carrot and cook for 3–4 minutes until slightly soft.
4. Add the shrimp and green peas to the pot. Fry for another 5 minutes until the shrimp turn pink.
5. Add the boiled rice to the pot. Mix everything together and stir-fry for 3–5 minutes until the rice is heated through and slightly crispy.
6. Pour in the soy sauce and add spices and salt to taste
7. Leave on the "Warm" program for 5 minutes.
8. Serve hot. Optionally garnish with fresh herbs.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



QUINOA WITH VEGETABLES AND FETA

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Quinoa - 200 g
- Zucchini - 1 pcs
- Tomatoes - 2 pcs
- Paper - 1 pcs
- Onion - 1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Olive oil - 2 tbsp
- Feta - 70 g
- Green onion - to taste
- Parsley - to taste
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Rinse the quinoa thoroughly under cold water 2–3 times to remove bitterness.
2. Place the quinoa in pot 1 and turn on the "Grains" program, close the lid and cook until the end of the program.

Pot 2

1. While the quinoa is cooking, dice the zucchini, bell pepper, onion, and tomatoes. Finely chop the garlic.
2. Heat olive oil in a pot 2 with lid open on "SAUTÉ" setting.
3. First, sauté the onion until translucent (about 2–3 minutes), then add the garlic and cook for another 30 seconds.
4. Add zucchini and bell pepper. Cook for 5–7 minutes until soft.
5. Add tomatoes and cook for another 3–5 minutes. Season with salt, pepper, and your favorite spices.
6. Add the cooked quinoa to the pot 2 with the vegetables and mix gently for 3–5 minutes.
7. Transfer to serving plates.
8. Crumble feta cheese on top. For a vegan version: substitute feta with tofu or omit cheese.
9. Keeps well in the fridge for 1–2 days.



MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

Cooking time 60 minutes

Serving 4 persons

- Ground meat (pork, beef) - 500 g
- Gouda cheese - 100 g
- Onion - 1 pcs
- Tomato sauce - 300 g
- White breadcrumbs - 100 g
- Flour - 1 tbsp
- Vegetable oil - 1 tbsp
- Milk - 50 ml
- Sour cream (optional) - 20 ml
- Spices - to taste
- Sugar - to taste
- Salt - to taste
- Black pepper - to taste

Pot 1

1. Soak the breadcrumbs in milk for 5–10 minutes until they absorb the liquid and become soft. Finely chop the onion. (You can lightly sauté it in a pan for a milder flavor.). Grate the Gouda cheese.
2. In a large bowl, mix together the ground meat, soaked breadcrumbs, onion, grated cheese, salt, pepper, and your favorite spices.
3. Knead the mixture thoroughly until well combined.
4. Shape small meatballs (about the size of a walnut).
5. Roll each meatball lightly in flour to help them hold their shape while cooking.
6. Select "SAUTÉ" setting and heat the vegetable oil.
7. Sear the meatballs on all sides until golden brown.
8. Once browned, remove the meatballs and set them aside.
9. In the same pot, add 1 tsp of flour and lightly toast it until golden.
10. Add the tomato Sauce, about 100 ml of water, salt, and spices. Stir well and bring to a light simmer.
11. Taste and adjust seasoning. If the sauce is too acidic, add a pinch of sugar.
12. Add the browned meatballs to the sauce. Cover with a lid and let them simmer on Close the lid and simmer on the "Fit Chef" program for the next 30 minutes 85°C so they soak up the flavor.
13. Serve hot with your choice of side: mashed potatoes, pasta, rice, or fresh bread and Sour cream (optional).

MAIN COURSES & SIDE DISHES



STEAM SALMON WITH LEMON AND HERBS

Cooking time 20-25 minutes

Serving 4 persons

- Salmon fillet - 400 g
- Lemon - 1 pcs
- Olive oil - 2 tbsp
- Spices - to taste
- Salt - to taste
- Black pepper - to taste
- Dill - to taste

Pot 1

1. Rinse the salmon fillet under cold water and pat it dry with a paper towel. Remove any remaining bones if needed. You can leave the skin on to help retain moisture.
2. In a small bowl, mix olive oil, salt, pepper, and your favorite spices.
3. Rub the mixture evenly over the salmon. Let it marinate for 10 minutes.
4. Slice the lemon into thin rounds. Finely chop the dill (or use whole sprigs).
5. Place some lemon slices under the salmon, and the rest on top. Sprinkle with dill.
6. Add water to the pot and select "Steam" setting
7. Place the salmon on the Container and Steam for 10–15 minutes, depending on the thickness. The fish should turn opaque and flake easily with a fork.
8. Transfer the steamed salmon to a plate, garnish with fresh herbs and a lemon wedge.
9. Serve with steamed vegetables, rice, or a fresh green salad.



MASHED POTATOES

Cooking time 40 minutes

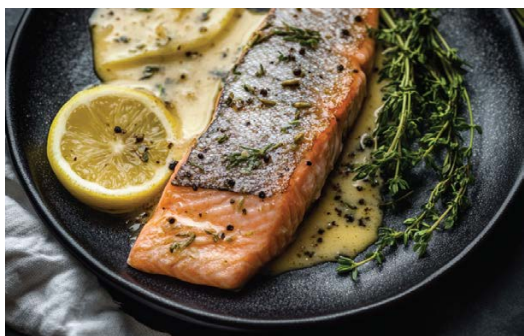
Serving 4 persons

- Potatoes - 500 g
- Butter - 20 g
- Milk - 150 g
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Peel the potatoes and cut them into medium-sized pieces for even cooking.
2. Place the potatoes in a pot, cover with cold water, add some salt, and select the "Boil" setting. Cook for 15–20 minutes until tender (check with a fork).
3. Once cooked, drain the water and let the potatoes sit for 1–2 minutes to allow excess moisture to evaporate.
4. Use a potato masher or ricer to mash the potatoes until smooth.
5. Add the butter to the hot mashed potatoes and mix well until fully melted.
6. Gradually pour milk into the mashed potatoes, mixing until you reach your desired consistency.
7. Add spices to taste — for example, black pepper or a pinch of nutmeg.
8. Taste the mashed potatoes and adjust salt or spices if needed. Serve hot as a side dish.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



SOUS-VIDE TROUT

Cooking time 60 minutes

Serving 2 persons

- Rainbow trout fillet - 200 g
- Lemon (2 slices + zest) -20 g
- Olive oil -15 ml
- Fresh thyme leaves - 2 sprigs
- Spices - to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Rinse the trout fillet and pat dry with a paper towel. Remove any pin bones with tweezers. Season both sides with salt and spices to taste.
2. Rub the fillet with lemon juice and drizzle with olive oil.
3. Add fresh thyme leaves and place two thin lemon slices on top.
4. Let it marinate for 15–30 minutes at room temperature or in the fridge.
5. Place the trout with lemon, thyme, and oil into a vacuum-seal or zip-lock bag.
6. Pour water into the pot and set the program "Fit Chef" for the next 45 minutes. Set the water bath to 50°C (122°F) for a delicate, slightly translucent texture or 55°C (131°F) for a firmer result. Cook the fillet for 30–45 minutes. Do not exceed 1 hour to maintain texture.
7. Remove the fish from the bag and gently pat dry. If desired, quickly sear the fillet in a very hot pot 2 (using this "SAUTÉ" setting) for about 15 seconds per side to enhance flavor and add a light crust.
8. Serve with your favorite side dish (e.g., roasted vegetables, mashed potatoes, quinoa).



SEAFOOD PAELLA

Cooking time 25 minutes

Serving 4 persons

- Fresh mussels, cleaned - 150 g
- Whole prawns - 6 pcs
- Peas -100 g
- Rice - 250 g
- Sweet paprika - 1 tbsp
- Saffron - 5-6 strands
- Vegetable stock - 500 ml
- Oil - 20 ml
- Salt - to taste
- Chilli pepper - to taste

Place the saffron strands in a small bowl and cover with 2–3 tbsp of warm stock. Let it steep for 10–15 minutes to release its aroma and color.

Pot 1

1. Select the "SAUTÉ" setting and heat half of the oil.
2. Quickly sear the whole prawns on both sides for 1–2 minutes until they change color.
3. Add in the same pot, cook the mussels (if in shells, cover and steam until they open, then remove and clean if needed).

Pot 2

1. Select the "SAUTÉ" setting and heat the second part of oil.
2. In the remaining oil, lightly fry the sweet paprika and finely chopped chili pepper for about 30 seconds — don't overcook, or the paprika will turn bitter.
3. Add the rice and stir for 1–2 minutes until the grains are well-coated and lightly toasted.
4. Choose the "Pilaf" program and pour in the vegetable stock along with the infused saffron and its liquid.
5. Add salt to taste. Do not stir the rice after adding the liquid — paella cooks undisturbed. Cooking for about 15 minutes.
6. Evenly distribute the peas and the pre-cooked seafood (mussels and prawns) on top of the rice. Continue cooking for 10 minutes more.
7. Serve the paella with lemon wedges and fresh herbs.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



SOUS-VIDE BEEF STEAK

Cooking time 8 hours

Serving 4 persons

- Beef fillet - 400 g
- Butter - 120 g
- Salt - to taste
- Pepper - to taste
- Garlic - 2 cloves
- Spicy mustard - to taste
- Herbs & spices (rosemary, thyme, tarragon, marjoram) – to taste

Pot 1

1. Rinse and pat dry the beef fillet with paper towels. Tenderize lightly with a meat mallet (aim for ≤ 5 cm thickness).
2. Season all sides with salt and pepper.
3. Rub with spicy mustard for an extra kick of flavor.
4. Peel and lightly crush the garlic cloves with the flat side of a knife.
5. Place the beef into a vacuum-seal bag.
6. Add : A few sprigs of fresh herbs (rosemary, thyme, etc.),
7. Crushed garlic cloves, A few small cubes of butter (save some for later)
8. Vacuum-seal the bag, removing all air.
If you don't have a vacuum sealer, use the water displacement method with a ziplock bag.
9. Fill the multicooker bowl with enough water to fully submerge the bag.
10. Set to "Fitchef" (Sous Vide) at 60°C for 8 hours. Place the sealed bag in the water.
11. Melt butter in a separate bowl. Mix in mustard, minced garlic, herbs, and spices. Stir well.
12. Remove the beef from the bag and pat dry. Sear briefly in a hot pan (optional, for crust).
13. Drizzle with the herb butter sauce.
14. Transfer the steak to a cutting board or rack. Let it rest for 5 minutes to allow the juices to redistribute.
15. Slice against the grain, garnish with fresh herbs, and serve with your favorite sides—grilled veggies, mashed potatoes, or salad.

Key Tips:

For a Crust: After sous vide, sear 30 sec/side in a smoking-hot pan.

Herb Variations: Use fresh thyme/rosemary for aroma.

Time Adjustment: For medium-rare, reduce to 4–6 hours at 55°C.



BEEF IN RED WINE

Cooking time 3-4 hours

Serving 4 persons

- Beef -500 g
- Onion -1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Fresh thyme - 2 sprigs
- Red wine - 200 ml
- Mushrooms -100 g
- Cornstarch - 1 tbsp
- Carrots - 1 pcs
- Chicken broth - 200 ml
- Olive oil - 2 tbsp
- Salt - to taste
- Pepper - to taste
- Herbs & spices (rosemary, thyme, tarragon, marjoram) – to taste

Prep the Ingredients: Cut the beef into large cubes (about 3×3 cm). Slice the onion into half rings or dice it finely. Slice the carrot into rounds or half-moons. Slice the mushrooms. Mince the garlic. Mix the cornstarch with 2–3 tbsp of cold water and set aside.

Pot 1

1. Heat the olive oil in your Fitcooker on the "SAUTÉ" setting. Put into pot 1 Sear the beef on all sides until browned (2–3 minutes per side). Do it in batches to avoid steaming the meat.

Pot 2

1. On the sauté setting for pot 2, add the remaining olive oil and sauté the onion until translucent (about 2–3 minutes).
2. Add the carrot and garlic, and cook for another 2–3 minutes.
3. Add the mushrooms and cook until they brown and release their moisture (about 5 minutes).
4. Add the meat to the fried vegetables
5. Pour in the red wine and chicken broth. Add the thyme sprigs and your chosen herbs/spices. Simmer 5 min to reduce alcohol.
6. Add broth, herbs, mushrooms.
7. Use "Stew" mode . Cover, and simmer for 1.5 to 2 hours, until the beef is tender.
8. Remove the thyme sprigs. Stir in the cornstarch mixture while gently stirring. Simmer for another 3–5 minutes until the sauce thickens.
9. Serve hot, garnished with fresh herbs if desired. This dish pairs wonderfully with mashed potatoes, pasta, or rustic bread.

MAIN COURSES & SIDE DISHES



MACARONI BOLOGNAISE

Cooking time 40 minutes

Serving 4 persons

- Macaroni - 300 g
- Minced beef - 150 g
- Onion - pcs
- Cheese, grated -50 g
- Tomato sauce - 100 ml
- Olive oil - 2 tbsp
- Salt - to taste
- Pepper - to taste
- Herbs & spices – to taste

Prep the Ingredients: Peel and finely chop the onion. Grate the cheese if not already done. Prepare your herbs and spices.

Pot 1

1. Add macaroni to the 3l and pour in enough boiling water to cover them completely (about 1L).
2. Add a pinch of salt and a few drops of olive oil to prevent sticking. Close the lid and set the "Boil" mode (cooking time: 8-10 minutes). Cook the macaroni until al dente (1–2 minutes less than package instructions). Once cooked, drain the water (if necessary) and leave the pasta covered to keep warm.

Pot 2

1. Select the SAUTÉ programme and heat olive oil.
2. Sauté the chopped onion until golden (about 3–4 minutes).
3. Add the minced beef, break it up with a spatula, and cook until browned (about 6–8 minutes).
4. Season with salt, pepper, and your chosen herbs and spices.
5. Pour in the tomato sauce. Add a bit of reserved pasta water if the sauce gets too thick.
6. Add the cooked macaroni. Toss well to coat the pasta evenly with the sauce.
7. Heat everything together for another 1–2 minutes.
8. Plate the pasta. Sprinkle with grated cheese and garnish with herbs. Parmesan or mozzarella work great for topping.



RIZ PILAF WITH TURKEY

Cooking time 1 hour

Serving 4 persons

- Turkey fillet - 200 g
- Rice - 220 g
- Carrots - 60 g
- Onion - 60 g
- Vegetable oil - 40 g
- Water -650 ml
- Black pepper – to taste
- Salt - to taste
- Cumin (zira) – to taste
- Turmeric – to taste

Pot 1

1. Prepare the ingredients: Cut the turkey fillet into medium-sized cubes. Slice the carrots into thin strips or grate coarsely. Finely chop the onion. Rinse the rice in cold water 3–4 times until the water runs clear, then soak it in warm water for 15–20 minutes.
2. Add vegetable oil, chopped onions and carrots to the multicooker bowl. Turn on the "SAUTÉ" mode, cooking time – 20 minutes. Fry the vegetables, stirring occasionally, for 5 minutes.
3. Add the sliced turkey fillet to the slow cooker bowl and mix it well with the vegetable stir-fry. Also, stir periodically during the cooking process.
4. At the end of the program, add well-washed rice and water, as well as salt and spices, to the multicooker bowl. Mix the mixture well and turn on the "Risotto/Pilaf" program. Preparation time: 45 minutes.
5. Serve hot, optionally garnished with fresh herbs. Bon appetit!



VEGETABLE STEW WITH TOFU

Cooking time 30 minutes

Serving 4 persons

- Tofu - 200 g
- Potato - 1 pcs
- Bell pepper - 1 pcs
- Small Zucchini - 1 pcs
- Small Onion - 1 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Peas - 30 g
- Soy sauce - 2 tbsp
- Olive oil - 2 tbsp
- Black pepper – to taste
- Salt - to taste

Pot 1

1. Cut the tofu, potato, and zucchini into cubes (about 1.5 cm). Remove the seeds from the bell pepper and slice or dice it. Finely chop the onion. Mince or grate the garlic.
2. Select “SAUTÉ” and heat 1 tbsp of olive oil
3. Fry the tofu until golden brown on all sides (about 5–7 minutes).
4. Transfer the tofu to a plate and set aside.
5. In the same pot, add the remaining 1 tbsp of oil.
6. Sauté the onion until translucent (2–3 minutes).
7. Add the garlic and cook for another 30 seconds.
8. Add the diced potato and cook for 5 minutes, stirring occasionally.
9. Then add the bell pepper and zucchini and cook for another 5 minutes.
10. Pour in a bit of water (around 100 ml), cover with a lid, and let it simmer on “Fit chef” slow cook mode 85°C for 20 minutes until the potatoes are soft.
11. Pour in the soy sauce, and season with salt and black pepper to taste.
12. Simmer covered for another 3–5 minutes to let the flavors meld.- Serve hot as a main dish.



CRANBERRY PUNCH (HOT MULLED BERRY PUNCH)

Cooking time 4 hours
Serving 6 persons

- Cranberry juice - 500 ml
- Grape juice - 100 ml
- Berry juice (raspberry/blackberry) - 80 ml
- Water - 300 ml
- Orange - 1 pcs
- Cinnamon stick - 1 pcs
- Cloves – to taste
- Allspice – to taste

Pot 1

1. Wash it thoroughly, then zest a small amount. Cut the orange in half and squeeze out the juice.
2. In a pot, mix cranberry juice, grape juice, berry juice, orange juice, water, and spices (cinnamon, cloves, allspice).
3. Set the "Fit Chef" mode (or "Slow Cook" on 75°C / 167°F) for 4 hours. This allows flavors to meld without boiling.
4. Ladle into mugs and garnish with orange slices. Perfect for cozy gatherings!



MOLTEN CHOCOLATE CAKE

Cooking time 45 minutes
Serving 4 persons

- Dark cooking chocolate -250 g
- Butter - 250 g
- Eggs - 6 pcs
- Sugar - 200 g
- Flour - 80 g

Pot 1

1. Break the chocolate into pieces and melt it with butter in a double boiler in one bowl.
2. In a separate bowl, whisk the eggs and sugar together until light and fluffy (about 5 minutes).
3. Gradually pour the slightly cooled chocolate mixture into the egg mixture.
4. Fold gently with a spatula until well combined.
5. Sift the flour into the batter. Gently fold it in until no lumps remain.
6. Grease the inside of pot with butter. Spoon the mixture into the base of the pot. Select the "CAKE" programme and set the cooking time to 45 minutes.
7. Let the cakes rest for about 1 minute after baking.
8. Carefully unmold and serve immediately. Optional: garnish with a scoop of vanilla ice cream, fresh berries, or mint leaves.



OAT BREAD (GLUTEN-FREE OPTION)

Cooking time 2 hours

Serving 5 persons

- Flour - 200 g
- Water - 120 ml
- Oatmeal - 60 ml
- Yeast - 3 g
- Salt - to taste

Pot 1

1. Combine oat flakes, salt, and yeast. Heat the water slightly and pour it over the dry mixture. Stir well and let it soak for 25–30 minutes.
2. Sift the wheat flour well and gradually add it to the yeast mixture. Mix the dough thoroughly, the consistency should remain liquid. Stir until a sticky, soft dough forms. Don't over-flour — oats will absorb some of the moisture as the dough rests.
3. Put the dough in the multicooker bowl. Turn on the "Yoghurt/Dough" mode. Set the temperature to 35°C. Preparation time: 1 hour. Leave the dough under a closed lid. Let the dough rise in a warm place until it doubles in size.
4. When the "Yoghurt/Dough" program is finished, turn on the "Cake" mode. Preparation time: 1 hour.
5. 15 minutes before the end of the "Baking" program, turn the bread and leave it to finish baking.
6. Turn off the multicooker and let the finished bread cool. Bon appetit!

GUIDE DES CÉRÉALES ET GRAINS

- Le tableau ci-dessous présente les réglages recommandés pour cuire différents types de céréales et de grains dans le multicuiseur TWIN CHEF. Vous y trouverez le programme adapté, le ratio eau/grain, le temps de cuisson, ainsi que des conseils utiles pour obtenir la meilleure saveur et texture.
- Vous pouvez ajuster le ratio eau/grain selon vos préférences gustatives pour obtenir exactement le résultat que vous et votre famille aimez.

Céréale	Programme	Ratio	Temps	Remarques
Sarrasin	Grains	1 : 2	25 min	Classique, aéré
Polenta	Grains	1 : 4	30 min	Remuer de temps en temps
Semoule de maïs	Porridge / Stew	1 : 4.5	40 min	Cuisson lente requise
Semoule (lait)	Porridge	1 : 5	10 min	Ajouter dans un liquide chaud
Riz complet	Grains	1 : 1.5	40 min	Temps de cuisson plus long
Riz basmati	Grains	1 : 1.5	30 min	Arôme léger
Riz jasmin	Grains	1 : 1.5	20 min	Doux et parfumé
Riz long grain blanc	Grains	1 : 1.5	20 min	Accompagnement classique
Riz rond	Grains	1 : 1.5	20 min	Idéal pour sushis ou plats mijotés
Riz risotto (Arborio)	Risotto/Pilaf	1 : 3	25 min	Ajouter l'eau progressivement ou d'un coup
Quinoa	Grains	1 : 1.5	20 min	Rincer avant cuisson
Lentilles corail	Stew	1 : 2	20 min	Pas besoin de trempage
Flocons d'avoine entiers	Porridge	1 : 2	60 min	Utiliser du lait ou de l'eau
Flocons d'avoine instantanés	Porridge	1 : 1.5	20 min	Cuisson instantanée

PETITS DÉJEUNERS & ENTRÉES



BOUILLIE D'AVOINE ONCTUEUSE À CUISSON LENTE

Temps de cuisson : 1 heure

Portions : 4 personnes

- Flocons d'avoine à cuisson longue – 90 g
- Lait – 600 ml
- Beurre – 30 g
- Sucre – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Banane – 1 pièce
- Baies, noix, fruits secs, confiture – selon votre goût

Pot 1

1. Sélectionnez le programme «Porridge» et versez le lait dans la cuve. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez bien. Ajoutez le sucre et le sel.
2. Fermez le couvercle et laissez cuire jusqu'à la fin du programme.
3. Environ 5 minutes avant la fin, ajoutez le beurre, le sel et le sucre selon votre goût. Mélangez jusqu'à consistance lisse.
4. Coupez la banane et préparez les garnitures souhaitées.
5. Répartissez la bouillie dans des bols.
6. Garnissez de banane, baies, noix, fruits secs ou confiture — selon vos préférences.



OMELETTE AUX LÉGUMES (À SERVIR AVEC DU PAIN GRILLÉ)

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 3 personnes

- Œufs – 4 pièces
- Poivron – 0,5 pièce
- Petit oignon rouge – 1 pièce
- Épinards – 20 g
- Tomates cerises – 5 pièces
- Lait – 20 ml
- Beurre – 15 g
- Fromage feta – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Poivre – selon votre goût

Pot 1

1. Préparez les légumes : coupez le poivron, émincez l'oignon rouge. Coupez les tomates cerises en deux. Déchirez les feuilles d'épinards en petits morceaux. Émiettez ou coupez la feta.
2. Utilisez le programme «Cake» et faites fondre 1 c. à soupe de beurre.
3. Ajoutez l'oignon et le poivron, faites revenir 3 minutes.
4. Ajoutez les épinards et les tomates, faites cuire encore 1 minute.
5. Dans un bol, battez les œufs avec le lait, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
6. Mélangez les œufs avec les légumes.
7. Répartissez les légumes au fond de la cuve du multicuiseur.
8. Versez le mélange d'œufs.
9. Parsemez de feta émiettée sur le dessus.
10. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à cuisson complète (sans remuer).
11. Servez avec du pain grillé. Bon appétit !

PETITS DÉJEUNERS & ENTRÉES



FONDUE AU FROMAGE

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 6 personnes

- Fromage cheddar – 350 g
- Ail – 1 gousse
- Vin blanc – 100 ml
- Fécule – 10 g
- Crème 20 % – 75 ml
- Eau – 50 ml
- Jus de citron – 5 ml
- Sucre – selon votre goût
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Râpez finement le cheddar pour qu'il fonde uniformément et en douceur.
2. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez l'intérieur de la cuve pour une subtile saveur.
3. Ajoutez le vin blanc, l'eau et le jus de citron dans la même cuve. Sélectionnez le mode «Soup» pendant 20 minutes et portez à frémissement doux.
4. Ajoutez une pincée de sucre et remuez.
5. Versez la crème. Ne laissez pas bouillir fortement.
6. Dissolvez la fécule dans un peu d'eau froide ou de vin (1–2 c. à soupe). Versez lentement le mélange dans la cuve en fouettant constamment — cela épaissira la fondue.
7. Ajoutez progressivement le cheddar râpé par petites portions, en remuant constamment jusqu'à fonte complète et consistance lisse.
8. Ajoutez des épices selon votre goût (par ex. noix de muscade, poivre blanc, paprika).
9. Servez avec des cubes de pain croustillant, pommes de terre, légumes, saucisses ou fruits comme pommes et poires.
10. Vous pouvez utiliser le mode «Re-heat» pour garder la fondue chaude.



HOUMOUS (POIS CHICHES / TAHINI)

Temps de cuisson : 2 heures 10 minutes

Portions : 4 personnes

- Pois chiches – 150 g
- Sésame – 30 g
- Eau – 300 g
- Jus de citron – 30 g
- Ail – 1 gousse
- Huile d'olive – 30 ml
- Poivre noir – selon votre goût
- Cumin – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Faites tremper les pois chiches toute la nuit dans beaucoup d'eau (8–12 h). Ils vont gonfler.
2. Le matin, égouttez-les, rincez-les, et faites-les cuire dans de l'eau fraîche jusqu'à tendreté en sélectionnant le mode «Stew» — 60 minutes.
3. Après la cuisson, conservez une partie de l'eau de cuisson — elle aide à la texture plus tard.

Pot 2

1. Faites griller le sésame et le cumin dans la cuve vide du multicuiseur en mode «Sauté» pendant 3–4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Laissez refroidir, puis mixez-les en pâte avec un peu d'huile d'olive — c'est votre tahini maison.
3. Pelez la gousse d'ail. Mesurez le jus de citron, l'huile d'olive et les épices.
4. Dans un mixeur, combinez :
 - pois chiches cuits,
 - pâte ou graines de sésame,
 - ail,
 - jus de citron,
 - huile d'olive,
 - sel, cumin, poivre noir,
 - un peu d'eau (ou liquide de cuisson).
5. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajoutez de l'eau selon vos préférences.
6. Goûtez et ajustez (plus de citron, sel ou ail, selon vos goûts).
7. Transférez dans un bol, créez un tourbillon au centre avec une cuillère. Arrosez d'huile d'olive.
8. Garnitures facultatives : paprika, graines de sésame, herbes fraîches, graines de grenade ou pois chiches entiers. seeds, or whole chickpeas.

PETITS DÉJEUNERS & ENTRÉES



PÂTE DE FOIE DE VOLAILLE AUX HERBES

Temps de cuisson : 30 minutes
Portions : 4 personnes

- Foies de volaille – 400 g
- Beurre non salé – 250 g
- Cognac ou brandy – 30 g
- Thym frais – 1 branche
- Ail – 1 gousse
- Petit oignon – 1 pièce
- Crème liquide 20 % – 100 ml
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Nettoyez les foies de volaille : retirez les membranes et les veines. Égouttez. Émincez finement l'oignon et l'ail. Effeuillez le thym.
2. Dans la cuve, faites fondre 50 g de beurre en mode « SAUTÉ ».
3. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne tendre (2–3 min).
4. Ajoutez l'ail et le thym, faites revenir encore 1 minute.
5. Ajoutez les foies et faites-les cuire 4–5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur mais encore légèrement rosés à l'intérieur. Ne pas trop cuire !
6. Versez le cognac et laissez mijoter 1–2 minutes pour faire évaporer l'alcool.
7. Transférez les foies cuits, les aromates et les sucs de cuisson dans un mixeur.
8. Ajoutez la crème, le sel, et les épices (ex. poivre noir, pincée de muscade ou de piment de la Jamaïque).
9. Mixez jusqu'à obtention d'une texture complètement lisse.
10. Pendant le mixage, ajoutez progressivement les 200 g de beurre restant, en dés.
11. Mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et soyeuse.
12. Répartissez dans des ramequins ou bocaux. Vous pouvez verser une fine couche de beurre fondu par-dessus pour conserver.
13. Servez avec du pain grillé, de la baguette, des cornichons ou des oignons marinés. Décorez avec une feuille de thym ou des grains de poivre rose si souhaité.



YAOURT CLASSIQUE

Temps de cuisson : 10 heures
Portions : 6 personnes

- Lait (3,2 % de matières grasses) – 1 litre
- Yaourt nature – 100 g

Pot 1

1. Versez 1 litre de lait dans la cuve.
2. Dans un petit bol, mélangez 100 g de yaourt nature avec 2–3 cuillères à soupe de lait tiède. Remuez bien.
3. Versez ce mélange dans le reste du lait et mélangez soigneusement.
4. Sélectionnez le programme « YOGURT » pour 10 heures.
5. Lorsque la préparation est terminée, placez-la au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Gardez le mélange fermé.
6. Servez dans des pots individuels ou dans des bols avec des fruits frais, du muesli, des noix, de la confiture ou du miel.



VELOUTÉ DE POTIRON

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4 personnes

- Potiron – 300 g
- Crème – 100 g
- Eau – 0,5 litre
- Persil – selon votre goût
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Épluchez le potiron, retirez les graines, et coupez-le en petits cubes.
2. Mettez le potiron et 0,5 litre d'eau dans la cuve et portez à ébullition.
3. Sélectionnez le programme « SOUP » et réglez le temps de cuisson sur 20 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre (facilement percé à la fourchette).
4. Utilisez un mixeur plongeant (ou traditionnel) pour réduire le potiron en purée lisse et onctueuse.
5. Ajoutez la crème (100 g) et mélangez bien.
6. Sélectionnez le programme de réchauffage pour chauffer doucement la soupe sans la faire bouillir.
7. Ajoutez le sel et les épices selon votre goût.
8. Versez la soupe dans des bols et décorez avec du persil frais haché.
9. Optionnel : ajoutez des croûtons, un filet de crème ou des graines de potiron pour la décoration.



BORTSCH

Temps de cuisson : 2 heures

Portions : 4 personnes

- Bœuf (filet) – 140 g
- Pommes de terre – 100 g
- Chou blanc – 60 g
- Carottes – 60 g
- Oignons – 40 g
- Betteraves – 60 g
- Purée de tomates – 35 g
- Ail – 10 g
- Ail frais – 5 g
- Huile végétale – 20 ml
- Eau – 750 ml
- Persil – selon votre goût
- Aneth – selon votre goût
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Coupez la viande de bœuf en petits morceaux.
2. Dans la cuve, portez 750 ml d'eau à ébullition, ajoutez la viande.
3. Sélectionnez le programme « SOUP » et laissez mijoter à feu doux pendant 30–40 minutes, en écumant régulièrement, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. Salez selon votre goût.
5. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire 5–7 minutes avec la viande.
6. Ajoutez le chou et laissez cuire encore 5 minutes.
7. Ajoutez les légumes sautés préparés séparément.
8. Mélangez, goûtez et ajustez avec du sel et des épices (par exemple : feuille de laurier, poivre noir ou paprika). Fermez le couvercle.
9. Laissez mijoter encore 10 minutes jusqu'à cuisson complète des légumes.
10. Ajoutez l'ail frais (5 g) et les herbes hachées (persil et aneth).
11. Éteignez le feu et laissez reposer le bortsch pendant 15–30 minutes avec le couvercle fermé — cela renforce les saveurs. Servez avec une cuillerée de crème fraîche et du pain noir.

Pot 2

1. Pendant la cuisson de la viande : épluchez et coupez les pommes de terre. Émincez le chou. Râpez ou coupez les carottes et les betteraves en julienne. Émincez finement l'oignon. Hachez 10 g d'ail.
2. Faites chauffer l'huile en mode « SAUTÉ » et faites revenir les oignons jusqu'à transparence.
3. Ajoutez les carottes et laissez cuire 2–3 minutes.
4. Ajoutez les betteraves, laissez cuire encore 5 minutes.
5. Incorporez la purée de tomates et un peu de bouillon de la cuve. Mélangez bien. Laissez mijoter 7–10 minutes jusqu'à tendreté des betteraves.
6. Ajoutez l'ail haché (10 g) et terminez la cuisson.



SOUPE THAÏLANDAISE TOM YUM

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4 personnes

- Bouillon de poulet – 500 ml
- Lait de coco – 90 ml
- Crevettes – 200 ml
- Champignons – 150 ml
- Pâte Tom Yum – 2 c. à soupe
- Citronnelle – 1 tige
- Feuilles de citron kaffir – 2 pièces
- Jus de citron vert – 2 c. à soupe
- Sauce poisson – 2 c. à soupe
- Piment – selon votre goût
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Émincez les champignons. Coupez la citronnelle en 2–3 morceaux et écrasez-la légèrement au couteau pour libérer les arômes. Coupez le piment si vous aimez les plats épicés, ou laissez-le entier pour une version plus douce. Épluchez et nettoyez les crevettes si nécessaire.
2. Portez le bouillon à ébullition, ajoutez la pâte Tom Yum, la citronnelle et les feuilles de citron. Sélectionnez le programme « SOUP » pour 15 minutes.
3. Ajoutez les champignons émincés et laissez cuire 2–3 minutes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses (environ 2–3 minutes). Ne pas trop cuire.
5. Ajoutez la sauce poisson, le jus de citron vert, le piment, le sel et les épices. Goûtez et ajustez — le goût doit être un équilibre entre acide, épicé, salé et légèrement sucré grâce au lait de coco.
6. Retirez la citronnelle et les feuilles de citron avant de servir (elles ne se mangent pas). Garnissez d'herbes fraîches comme la coriandre ou l'oignon vert. Servez chaud et savourez !



SOUPE DE LENTILLES AUX CAROTTES ET AU CÉLERI

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4 personnes

- Lentilles – 200 g
- Carottes – 1 pièce
- Céleri – 2 branches
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Bouillon de poulet – 1 litre
- Sel – selon votre goût
- Poivre – selon votre goût
- Herbes et épices – selon votre goût

Pot 1

1. Préparez les ingrédients : rincez les lentilles à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Épluchez et coupez la carotte en petits cubes ou rondelles. Coupez finement le céleri. Émincez l'oignon. Épluchez et hachez ou râpez l'ail.
2. Sélectionnez le mode « SAUTÉ », ajoutez l'huile d'olive dans la cuve et chauffez.
3. Ajoutez l'oignon et faites revenir 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Ajoutez l'ail, la carotte et le céleri. Faites cuire 5 minutes de plus en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.
5. Ajoutez les lentilles et le bouillon.
6. Assaisonnez avec du sel, du poivre et vos épices préférées (par exemple : feuille de laurier, thym, paprika). Fermez le couvercle.
7. Sélectionnez le programme « SOUP » et réglez le temps de cuisson sur 30 minutes.
8. Une fois la cuisson terminée, mixez la soupe dans un bol pour obtenir une texture lisse.
9. Servez chaud, garni d'herbes fraîches comme du persil ou de la coriandre.
10. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive ou de jus de citron pour encore plus de saveur.



SOUPE DE POULET MAISON

Temps de cuisson : 1 heure

Portions : 4 personnes

- Bouillon de poulet – 800 ml
- Poulet – 200 g
- Vermicelles – 60 g
- Oignon – 1 pièce
- Carotte – 1 pièce
- Poireau (partie blanche) – 1 pièce
- Pomme de terre – 100 g
- Poivre noir – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Coupez le poulet en morceaux moyens. Coupez les légumes en petits cubes.
2. Sélectionnez le programme « SAUTÉ » et chauffez un peu d'huile dans la cuve.
3. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide (environ 2–3 minutes).
4. Ajoutez la carotte et le poireau, faites cuire encore 3–4 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
5. Versez 800 ml de bouillon de poulet dans la cuve.
6. Une fois le bouillon porté à ébullition, ajoutez les pommes de terre et le poulet.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
8. Sélectionnez le programme « SOUP » et laissez cuire pendant 60 minutes.
9. Après 55 minutes, ajoutez les vermicelles et laissez cuire encore 5 minutes.
10. Juste avant de servir, émiettez le poulet dans la soupe.
11. La soupe est prête ! Servez chaud, avec des herbes fraîches comme de l'aneth ou du persil.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



LÉGUMES SAUTÉS

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4 personnes

- Aubergine – 200 g
- Courgette – 100 g
- Carotte – 100 g
- Poivron doux – 100 g
- Tomates – 100 g
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Huile d'olive – 2 c. à soupe

Pot 1

1. Coupez l'aubergine, la courgette et la carotte en petits cubes ou bâtonnets. Retirez les graines du poivron et coupez-le en lamelles ou en cubes. Coupez les tomates en gros morceaux (vous pouvez les éplucher si souhaité en les blanchissant).
2. Sélectionnez le programme « SAUTÉ » et faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la cuve.
3. Ajoutez la carotte et faites revenir 3–4 minutes jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir.
4. Ajoutez l'aubergine et la courgette. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive si nécessaire. Faites sauter à découvert 5–7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.
5. Ajoutez le poivron et faites cuire encore 3–4 minutes.
6. Ajoutez les tomates, le sel, et les épices (par exemple : ail, origan, basilic ou thym).
7. Mélangez bien et couvrez avec le couvercle. Laissez mijoter 3–5 minutes pour que les tomates ramollissent et libèrent leur jus.
8. Servez chaud comme accompagnement ou comme plat principal avec des pâtes, du riz ou du pain frais.



RISOTTO ITALIEN AUX CHAMPIGNONS

Temps de cuisson : 2 heures

Portions : 4 personnes

- Riz arborio – 200 g
- Champignons – 200 g
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Vin blanc sec – 70 ml
- Bouillon de légumes ou de poulet – 600 ml
- Beurre – 20 g
- Parmesan – 50 g
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Émincez finement l'oignon et l'ail. Coupez les champignons. Râpez le parmesan.

Pot 1

1. Sélectionnez le programme « SAUTÉ » et faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites revenir les champignons dans le pot 1 pendant environ 5–7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez si souhaité.

Pot 2

1. Dans le pot 2, faites chauffer le reste de l'huile d'olive et sélectionnez le programme « SAUTÉ ». Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide (2–3 minutes).
2. Ajoutez l'ail et faites cuire encore 30 secondes.
3. Ajoutez le riz arborio et faites revenir en remuant 1–2 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides sur les bords.
4. Versez le vin blanc et faites cuire en remuant jusqu'à évaporation presque complète.
5. Versez le bouillon, sélectionnez le programme « Risotto/Pilaf », fermez le couvercle et laissez cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.
6. Environ 5 minutes avant la fin, ajoutez les champignons sautés. Ajoutez le beurre et le parmesan râpé. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit crémeux.
7. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Couvrez et laissez reposer 2 minutes avant de servir immédiatement.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES
PORTIONS : 4 PERSONNES

Cooking time 40 minutes
Serving 4 persons

- Blancs de poulet – 2 pièces
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Crème 20 % – 200 ml
- Bouillon de poulet – 100 ml
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Beurre – 20 g
- Épices (muscade ou paprika) – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Thym – selon votre goût

Pot 1

1. Nettoyez les blancs de poulet si nécessaire, assaisonnez avec du sel, du poivre et vos épices préférées. Coupez l'oignon en dés. Émincez ou râpez l'ail.
2. Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive en mode « SAUTÉ », faites revenir les blancs de poulet 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Retirez le poulet, mettez-le de côté sur une assiette et couvrez pour le garder au chaud.
4. Dans la même cuve, ajoutez le reste d'huile d'olive et le beurre.
5. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide (environ 3–4 minutes).
6. Ajoutez l'ail et le thym, faites cuire encore 30 secondes jusqu'à ce que ça sente bon.
7. Versez le bouillon et laissez mijoter 1–2 minutes pour le réduire légèrement.
8. Ajoutez la crème et portez à légère ébullition.
9. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade ou de paprika. Laissez mijoter la sauce 3–5 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
10. Remettez les blancs de poulet dans la cuve. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme « Fit Chef » pendant 20–25 minutes à 80 °C pour que le poulet s'imprègne des saveurs et devienne tendre.
11. Idéal à servir avec du risotto ou des pommes de terre.



RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES ET CREVETTES

Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 4 personnes

- Riz cuit – 300 g
- Crevettes – 200 g
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Carottes – 1 pièce
- Petits pois – 100 g
- Sauce soja – 2 c. à soupe
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Émincez l'oignon et l'ail. Coupez les carottes en bâtonnets ou en cubes. Nettoyez et séchez les crevettes si nécessaire.
2. Ajoutez l'huile d'olive dans la cuve du multicuiseur. Sélectionnez le mode « SAUTÉ ». Ajoutez l'oignon et l'ail émincés. Faites revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à tendreté.
3. Ajoutez les carottes et faites cuire 3–4 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement.
4. Ajoutez les crevettes et les petits pois. Faites revenir encore 5 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses.
5. Ajoutez le riz cuit. Mélangez bien et faites revenir encore 3–5 minutes jusqu'à ce que le riz soit bien chaud et légèrement croustillant.
6. Versez la sauce soja, ajoutez les épices et salez selon votre goût.
7. Laissez en mode « Maintien au chaud » pendant 5 minutes.
8. Servez chaud. Décorez avec des herbes fraîches si souhaité.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



QUINOA AUX LÉGUMES ET À LA FETA

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4 personnes

- Quinoa – 200 g
- Courgette – 1 pièce
- Tomates – 2 pièces
- Poivron – 1 pièce
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Feta – 70 g
- Oignon vert – selon votre goût
- Persil – selon votre goût
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Rincez soigneusement le quinoa sous l'eau froide 2–3 fois pour enlever l'amertume.
2. Mettez le quinoa dans le pot 1, lancez le programme « Grains », fermez le couvercle et laissez cuire jusqu'à la fin du programme.

Pot 2

1. Pendant la cuisson du quinoa, coupez en dés la courgette, le poivron, l'oignon et les tomates. Émincez l'ail.
2. Chauffez l'huile d'olive dans le pot 2 en mode « SAUTÉ », couvercle ouvert.
3. Faites d'abord revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide (environ 2–3 minutes), puis ajoutez l'ail et faites cuire encore 30 secondes.
4. Ajoutez la courgette et le poivron. Faites cuire 5–7 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
5. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 3–5 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et vos épices préférées.
6. Ajoutez le quinoa cuit dans le pot 2, mélangez délicatement pendant 3–5 minutes.
7. Répartissez dans les assiettes.
8. Émiettez la feta sur le dessus. Version vegan : remplacez la feta par du tofu ou omettez le fromage.
9. Se conserve bien au réfrigérateur 1–2 jours.



BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE TOMATE

Temps de cuisson : 60 minutes

Portions : 4 personnes

- Viande hachée (porc, bœuf) – 500 g
- Fromage Gouda – 100 g
- Oignon – 1 pièce
- Sauce tomate – 300 g
- Chapelure – 100 g
- Farine – 1 c. à soupe
- Lait – 50 ml
- Crème aigre (optionnel) – 20 ml
- Huile végétale – 1 c. à soupe
- Épices – selon votre goût
- Sucre – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Poivre noir – selon votre goût

Pot 1

1. Faites tremper la chapelure dans le lait pendant 5–10 minutes jusqu'à ce qu'elle absorbe le liquide. Émincez finement l'oignon. (Vous pouvez aussi le faire revenir légèrement à la poêle). Râpez le fromage.
2. Dans un grand bol, mélangez la viande, la chapelure, l'oignon, le fromage, le sel, le poivre et les épices.
3. Pétrissez bien la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
4. Formez des boulettes de la taille d'une noix.
5. Roulez légèrement chaque boulette dans la farine pour qu'elle garde sa forme pendant la cuisson.
6. Sélectionnez le mode « SAUTÉ » et chauffez l'huile végétale.
7. Faites dorer les boulettes de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
8. Une fois dorées, retirez-les et réservez.
9. Dans le même pot, ajoutez 1 c. à soupe de farine et faites-la légèrement griller jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
10. Ajoutez la sauce tomate, environ 100 ml d'eau, le sel et les épices. Remuez et laissez mijoter.
11. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si la sauce est trop acide, ajoutez une pincée de sucre.
12. Remettez les boulettes dans la cuve. Fermez le couvercle et laissez mijoter en mode « Fit Chef » à 85 °C pendant 30 minutes pour que les boulettes absorbent bien la sauce.
13. Servez chaud avec l'accompagnement de votre choix : purée, pâtes, riz ou pain frais. Vous pouvez ajouter de la crème aigre en option.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



SAUMON VAPEUR AU CITRON ET AUX HERBES

Temps de cuisson : 20–25 minutes

Portions : 4 personnes

- Filet de saumon – 400 g
- Citron – 1 pièce
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Poivre noir – selon votre goût
- Aneth – selon votre goût

Pot 1

1. Rincez le filet de saumon sous l'eau froide, puis séchez-le avec du papier absorbant. Retirez les arêtes si nécessaire. Vous pouvez laisser la peau pour conserver l'humidité.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et vos épices préférées.
3. Enduisez le saumon avec ce mélange et laissez mariner pendant 10 minutes.
4. Coupez le citron en fines rondelles. Hachez finement l'aneth (ou utilisez-le entier).
5. Placez quelques tranches de citron sous le saumon, et le reste dessus. Saupoudrez d'aneth.
6. Ajoutez de l'eau dans la cuve et sélectionnez le programme « Steam».
7. Placez le saumon dans le panier vapeur et faites cuire 10–15 minutes selon l'épaisseur. Le poisson doit devenir opaque et se détacher facilement à la fourchette.
8. Transférez le saumon sur une assiette, décorez avec des herbes fraîches et un quartier de citron.
9. Servez avec des légumes vapeur, du riz ou une salade verte.



PURÉE DE POMMES DE TERRE

Temps de cuisson : 40 minutes

Portions : 4 personnes

- Pommes de terre – 500 g
- Beurre – 20 g
- Lait – 150 g
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de taille moyenne pour une cuisson homogène.
2. Mettez-les dans la cuve, couvrez d'eau froide, ajoutez un peu de sel et sélectionnez le mode «Boil». Faites cuire 15–20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres (testez avec une fourchette).
3. Égouttez les pommes de terre et laissez-les reposer 1–2 minutes pour que l'humidité s'évapore.
4. Réduisez-les en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes.
5. Ajoutez le beurre dans la purée chaude et mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit fondu.
6. Versez progressivement le lait chaud en mélangeant jusqu'à la consistance désirée.
7. Assaisonnez selon votre goût — par exemple, avec du poivre noir ou une pincée de muscade.
8. Goûtez et ajustez les assaisonnements si nécessaire. Servez chaud en accompagnement.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



TRUITE SOUS-VIDE

Cooking time 60 minutes

Serving 2 persons

- Filet de truite arc-en-ciel – 200 g
- Citron (2 tranches + zeste) – 20 g
- Huile d'olive – 15 ml
- Thym frais – 2 brins
- Épices – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Rincez le filet de truite et séchez-le avec du papier absorbant. Retirez les arêtes si nécessaire. Assaisonnez les deux côtés avec du sel et des épices.
2. Frottez le filet avec du jus de citron, puis arrosez-le d'un filet d'huile d'olive.
3. Ajoutez les brins de thym frais et déposez deux fines tranches de citron dessus.
4. Laissez mariner 15–30 minutes à température ambiante ou au réfrigérateur.
5. Placez le filet avec le citron, le thym et l'huile dans un sac sous vide ou un sac hermétique.
6. Versez de l'eau dans la cuve, sélectionnez le programme « Fit Chef » et réglez le bain à 50 °C pour une texture délicate et translucide, ou à 55 °C pour une cuisson plus ferme. Faites cuire 30–45 minutes (ne pas dépasser 1 heure pour conserver la texture).
7. Sortez la truite du sac et épongez-la doucement. Pour plus de goût, vous pouvez la saisir rapidement 15 secondes de chaque côté en mode « SAUTÉ ».
8. Servez avec un accompagnement de votre choix : légumes rôtis, purée ou quinoa.



PAËLLA AUX FRUITS DE MER

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4 personnes

- Moules nettoyées – 150 g
- Grosses crevettes entières – 6 pièces
- Petits pois – 100 g
- Riz – 250 g
- Paprika doux – 1 c. à soupe
- Safran – 5 à 6 filaments
- Bouillon de légumes – 500 ml
- Huile – 20 ml
- Sel – selon votre goût
- Piment – selon votre goût

Placez les filaments de safran dans un petit bol et couvrez-les de 2–3 c. à soupe de bouillon chaud. Laissez infuser 10–15 minutes pour libérer l'arôme et la couleur.

Pot 1

1. Sélectionnez le mode « SAUTÉ » et chauffez la moitié de l'huile.
2. Faites revenir rapidement les crevettes entières 1–2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
3. Dans le même pot, ajoutez les moules (avec coquilles) et faites-les cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez-les ensuite et nettoyez-les si nécessaire.

Pot 2

1. Sélectionnez le mode « SAUTÉ » et chauffez l'autre moitié de l'huile.
2. Faites revenir doucement le paprika doux et le piment finement haché pendant 30 secondes (attention à ne pas brûler le paprika).
3. Ajoutez le riz et faites-le revenir 1–2 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé et légèrement grillé.
4. Sélectionnez le programme « Pilaf », versez le bouillon avec le safran infusé et son liquide.
5. Ajoutez le sel. Ne remuez pas après avoir ajouté le liquide — la paëlla doit cuire sans être dérangée. Cuisson : environ 15 minutes.
6. Disposez les petits pois, les moules et les crevettes par-dessus. Continuez la cuisson encore 10 minutes.
7. Servez la paëlla avec des quartiers de citron et des herbes fraîches.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



STEAK DE BŒUF SOUS-VIDE

Temps de cuisson : 8 heures

Portions : 4 personnes

- Filet de bœuf – 400 g
- Beurre – 120 g
- Sel – selon votre goût
- Poivre – selon votre goût
- Ail – 2 gousses
- Moutarde épicée – selon votre goût
- Herbes & épices (romarin, thym, estragon, marjolaine) – selon votre goût

Pot 1

1. Rincez et séchez le filet de bœuf avec du papier absorbant. Attendez-le légèrement (épaisseur ≤ 5 cm).
2. Assaisonnez toutes les faces avec du sel et du poivre.
3. Enduisez-le de moutarde épicée pour plus de saveur.
4. Écrasez légèrement les gousses d'ail.
5. Placez le bœuf dans un sac sous vide.
6. Ajoutez : quelques brins d'herbes fraîches (romarin, thym...)
7. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et quelques petits morceaux de beurre (gardez le reste pour la sauce).
8. Scellez sous vide (ou utilisez la méthode de déplacement d'eau avec un sac zippé).
9. Remplissez le multicuiseur d'eau pour immerger complètement le sac.
10. Sélectionnez le mode « Fit chef » à 60 °C pendant 8 heures. Plongez le sac dans l'eau.
11. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole. Ajoutez la moutarde, l'ail émincé, les herbes et épices. Mélangez.
12. Sortez le bœuf du sac, séchez-le. Faites-le saisir brièvement dans une poêle chaude pour une croûte (optionnel).
13. Nappez le bœuf avec la sauce au beurre aux herbes.
14. Transférez sur une planche, laissez reposer 5 minutes.
15. Coupez en tranches contre les fibres, garnissez d'herbes fraîches. Servez avec des légumes grillés, purée ou salade.

Conseils clés :

Pour une croûte : après la cuisson sous vide, saisir 30 s par face dans une poêle très chaude.

Variante d'herbes : utilisez du thym ou du romarin frais.

Pour une cuisson à point : réduire à 55 °C pendant 4–6 heures.



BOEUF AU VIN ROUGE

Temps de cuisson : 3–4 heures

Portions : 4 personnes

- Bœuf – 500 g
- Oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Thym frais – 2 brins
- Vin rouge – 200 ml
- Champignons – 100 g
- Carottes – 1 pièce
- Bouillon de volaille – 200 ml
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Sel – selon votre goût
- Poivre – selon votre goût
- Fécule de maïs – 1 c. à soupe
- Herbes & épices (romarin, thym, estragon, marjolaine) – selon votre goût

Coupez la viande en gros cubes (env. 3x3 cm). Émincez l'oignon et les champignons. Coupez la carotte en rondelles ou demi-lunes. Hachez l'ail. Mélangez la fécule avec 2–3 c. à soupe d'eau froide.

Pot 1

1. Chauffez l'huile dans le pot en mode « SAUTÉ ».
2. Saisissez le bœuf de tous les côtés jusqu'à coloration (2–3 min/face). Procédez en plusieurs fois pour éviter qu'il ne bouille.

Pot 2

1. Dans le pot 2, en mode « SAUTÉ », faites revenir l'oignon avec le reste d'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide (env. 2–3 minutes).
2. Ajoutez la carotte et l'ail, faites revenir encore 2–3 minutes.
3. Ajoutez les champignons, faites cuire 5 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
4. Remettez la viande dans le pot avec les légumes.
5. Ajoutez le vin rouge et le bouillon. Ajoutez le thym et les épices. Laissez mijoter 5 minutes pour évaporer l'alcool.
6. Ajoutez le reste du bouillon, les herbes et les champignons.
7. Sélectionnez le mode « Stew » et laissez mijoter 1h30 à 2 heures jusqu'à tendreté.
8. Retirez les brins de thym. Ajoutez la fécule délayée en remuant doucement. Laissez mijoter encore 3–5 minutes jusqu'à épaississement.
9. Servez chaud, garni d'herbes fraîches. Parfait avec purée, pâtes ou pain rustique.

PLATS PRINCIPAUX & ACCOMPAGNEMENTS



BOLOGNAISE DE MACARONI

Temps de cuisson : 40 minutes

Portions : 4 personnes

- Macaroni – 300 g
- Bœuf haché – 150 g
- Oignon – 1 pièce
- Fromage râpé – 50 g
- Sauce tomate – 100 ml
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Sel – selon votre goût
- Poivre – selon votre goût
- Herbes & épices – selon votre goût

Épluchez et émincez l'oignon. Râpez le fromage si ce n'est pas déjà fait. Préparez vos herbes et épices.

Pot 1

1. Mettez les macaronis dans une cuve de 3L et ajoutez suffisamment d'eau bouillante pour les couvrir entièrement (env. 1L).
2. Ajoutez une pincée de sel et quelques gouttes d'huile d'olive pour éviter qu'ils collent. Fermez le couvercle et sélectionnez le mode «Boil» (temps de cuisson : 8–10 minutes). Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient al dente (1–2 minutes de moins que les instructions du paquet). Égouttez si nécessaire et gardez au chaud.

Pot 2

1. Sélectionnez le mode « SAUTÉ » et chauffez l'huile d'olive.
2. Faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit doré (3–4 minutes).
3. Ajoutez le bœuf haché, émiettez-le à la spatule, faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré (6–8 minutes).
4. Salez, poivrez, ajoutez vos herbes et épices préférées.
5. Versez la sauce tomate. Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes.
6. Ajoutez les macaronis cuits. Mélangez bien pour que la sauce enrobe toutes les pâtes.
7. Réchauffez le tout encore 1–2 minutes.
8. Servez dans des assiettes, saupoudrez de fromage râpé et décorez d'herbes. Le parmesan ou la mozzarella fonctionnent très bien.



PILAF DE RIZ À LA DINDE

Temps de cuisson : 1 heure

Portions : 4 personnes

- Filet de dinde – 200 g
- Riz – 220 g
- Carottes – 60 g
- Oignon – 60 g
- Huile végétale – 40 g
- Eau – 650 ml
- Poivre noir – selon votre goût
- Sel – selon votre goût
- Cumin (зира) – selon votre goût
- Curcuma – selon votre goût

Pot 1

1. Coupez le filet de dinde en cubes moyens. Coupez les carottes en fines lanières ou râpez-les grossièrement. Émincez l'oignon.
2. Rincez le riz à l'eau froide 3–4 fois jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis laissez-le tremper dans l'eau tiède pendant 15–20 minutes.
3. Versez l'huile, l'oignon et les carottes dans la cuve. Sélectionnez le mode «SAUTÉ» (temps de cuisson : 20 minutes). Faites revenir les légumes en remuant de temps en temps pendant 5 minutes.
4. Ajoutez la dinde tranchée et mélangez avec les légumes. Faites revenir en remuant régulièrement.
5. À la fin du programme, ajoutez le riz égoutté, l'eau, le sel et les épices. Mélangez doucement. Sélectionnez le programme «Risotto/Pilaf». Temps de cuisson : 45 minutes.
6. Servez chaud, décoré d'herbes fraîches si souhaité. Bon appétit !



RAGOÛT DE LÉGUMES AU TOFU

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4 personnes

- Tofu – 200 g
- Pomme de terre – 1 pièce
- Poivron – 1 pièce
- Courgette – 1 petite
- Petit oignon – 1 pièce
- Ail – 2 gousses
- Petits pois – 30 g
- Sauce soja – 2 c. à soupe
- Huile d'olive – 2 c. à soupe
- Poivre noir – selon votre goût
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Coupez le tofu, la pomme de terre et la courgette en cubes d'environ 1,5 cm. Épépinez le poivron et coupez-le en dés. Émincez l'oignon et l'ail.
2. Sélectionnez le mode « SAUTÉ » et chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive.
3. Faites dorer le tofu sur toutes les faces pendant 5–7 minutes.
4. Retirez le tofu et mettez-le de côté.
5. Dans la même cuve, ajoutez le reste d'huile.
6. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide (2–3 minutes).
7. Ajoutez l'ail et faites cuire encore 30 secondes.
8. Ajoutez les pommes de terre et faites cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.
9. Ajoutez ensuite le poivron et la courgette, et poursuivez la cuisson 5 minutes.
10. Versez un peu d'eau (environ 100 ml), couvrez et laissez mijoter en mode « Fit Chef » à 85 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
11. Ajoutez la sauce soja, salez et poivrez selon votre goût.
12. Couvrez et laissez mijoter encore 3–5 minutes pour que les saveurs se mélangent. Servez chaud comme plat principal.



PUNCH AUX CANNEBERGES (PUNCH CHAUD AUX FRUITS ROUGES)

Temps de cuisson : 4 heures
Portions : 6 personnes

- Jus de canneberge – 500 ml
- Jus de raisin – 100 ml
- Jus de fruits rouges (framboise/mûre) – 80 ml
- Eau – 300 ml
- Orange – 1 pièce
- Bâton de cannelle – 1 pièce
- Clous de girofle – selon votre goût
- Quatre-épices – selon votre goût

Pot 1

1. Lavez soigneusement l'orange, prélevez un peu de zeste. Coupez-la en deux et pressez le jus.
2. Dans une cuve, mélangez le jus de canneberge, le jus de raisin, le jus de fruits rouges, le jus d'orange, l'eau et les épices (cannelle, clous de girofle, quatre-épices).
3. Sélectionnez le mode « Fit Chef » ou « Cuisson lente » à 75 °C pendant 4 heures. Cela permet aux arômes de se développer sans faire bouillir.
4. Servez chaud dans des tasses, décoré de rondelles d'orange. Parfait pour les moments cocooning !



GÂTEAU AU CHOCOLAT COULANT

Temps de cuisson : 45 minutes
Portions : 4 personnes

- Chocolat noir pâtissier – 250 g
- Beurre – 250 g
- Œufs – 6 pièces
- Sucre – 200 g
- Farine – 80 g

Pot 1

1. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec le beurre au bain-marie.
2. Dans un autre bol, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux (env. 5 minutes).
3. Versez doucement le chocolat tiédi dans le mélange œufs-sucre en remuant.
4. Incorporez délicatement à la spatule.
5. Tamisez la farine au-dessus du mélange et incorporez-la sans former de grumeaux.
6. Beurrez l'intérieur de la cuve. Versez la préparation dans le fond. Sélectionnez le programme «CAKE» et réglez sur 45 minutes.
7. Laissez reposer les gâteaux environ 1 minute après la cuisson.
8. Démoulez délicatement et servez immédiatement. Optionnel : accompagnez d'une boule de glace à la vanille, de fruits rouges ou de feuilles de menthe.



PAIN À L'AVOINE (OPTION SANS GLUTEN)

Temps de cuisson : 2 heures
Pour 5 personnes

- Farine – 200 g
- Eau – 120 ml
- Flocons d'avoine – 60 ml
- Levure – 3 g
- Sel – selon votre goût

Pot 1

1. Mélanger les flocons d'avoine, le sel et la levure. Faire légèrement chauffer l'eau et la verser sur le mélange sec. Bien mélanger et laisser reposer 25 à 30 minutes.
2. Tamiser la farine et l'ajouter progressivement au mélange avec la levure. Mélanger soigneusement jusqu'à obtention d'une pâte molle et collante. Ne pas trop fariner — l'avoine absorbera une partie de l'humidité pendant le repos.
3. Mettre la pâte dans la cuve du multicuiseur. Lancer le programme "YOGHURT/DOUGH". Régler la température à 35°C. Temps de préparation : 1 heure.
4. Fermer le couvercle et laisser lever la pâte dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Une fois le programme "YOGHURT/DOUGH" terminé, lancer le programme "CAKE". Temps de préparation : 1 heure.
6. 15 minutes avant la fin du programme "BAKING", retourner le pain et le laisser finir la cuisson.
7. Éteindre le multicuiseur et laisser refroidir le pain. Bon appétit !

GIDS VOOR GRANEN EN ONTBIJTGRANEN

- De onderstaande tabel bevat aanbevolen instellingen voor het bereiden van verschillende soorten granen in de TWIN CHEF multicooker. Hier vindt u het juiste programma, de verhouding tussen water en graan, de kooktijd, en handige tips voor de beste smaak en textuur.
- U kunt de verhouding tussen graan en vloeistof aanpassen aan uw eigen smaak om telkens weer het gewenste resultaat te behalen.

Graan	Programma	Verhouding	Tijd	Opmerkingen
Boekweit	Grains	1 : 2	25 min	Klassiek, luchtig
Polenta	Grains	1 : 4	30 min	Regelmatig roeren
Maïsmeel (Cornmeal)	Porridge / Stew	1 : 4.5	40 min	Langzaam koken vereist
Griesmeel (met melk)	Porridge	1 : 5	10 min	Toevoegen aan warme vloeistof
Zilvervliesrijst	Grains	1 : 1.5	40 min	Langere kooktijd
Basmati rijst	Grains	1 : 1.5	30 min	Lichte aroma
Jasmijnrijst	Grains	1 : 1.5	20 min	Zacht en geurend
Langkorrelige witte rijst	Grains	1 : 1.5	20 min	Klassiek bijgerecht
Rondkorrelige rijst	Grains	1 : 1.5	20 min	Ideaal voor sushi of ovenschotels
Risottorijst (Arborio)	Risotto/Pilaf	1 : 3	25 min	Water geleidelijk of in één keer toevoegen
Quinoa	Grains	1 : 1.5	20 min	Spoelen voor het koken
Rode linzen	Stew	1 : 2	20 min	Weektijd niet nodig
Traditionele haverhout	Porridge	1 : 2	60 min	Gebruik melk of water
Instant haverhout	Porridge	1 : 1.5	20 min	Direct klaar



ROMIGE LANGZAAMGEKOOKTE HAVERMOUT

Bereidingstijd: 1 uur

Porties: 4 personen

- Havervlokken (lang kooktijd) – 90 g
- Melk – 600 ml
- Boter – 30 g
- Suiker – naar smaak Zout – naar smaak
- Banaan – 1 stuk
- Bessen, noten, gedroogd fruit, jam – naar smaak

Pot 1

1. Kies het programma “Porridge” en giet de melk in de pan. Roer de havermout erdoor en meng goed. Voeg suiker en zout toe.
2. Sluit het deksel en kook tot het programma is voltooid.
3. Ongeveer 5 minuten voor het einde, voeg boter, zout en suiker toe naar smaak. Roer tot een glad mengsel.
4. Snijd de banaan en bereid de gewenste toppings.
5. Schep de havermout in kommen.
6. Garneer met banaan, bessen, noten, gedroogd fruit of jam — naar eigen smaak.



GROENTE-OMELET (SERVEREN MET TOAST)

Bereidingstijd: 15 minuten

Porties: 3 personen

- Eieren – 4 stuks
- Paprika – 0,5 stuk
- Rode ui (klein) – 1 stuk
- Spinazie – 20 g
- Cherrytomaten – 5 stuks
- Melk – 20 ml
- Boter – 15 g
- Feta – naar smaak
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak

Pot 1

1. Bereid de groenten: snijd de paprika in blokjes. Snipper de rode ui. Halveer de cherrytomaten. Scheur de spinazie in kleinere stukken. Verkruiemel of hak de feta.
2. Gebruik het “Cake”-programma en smelt 1 eetlepel boter.
3. Voeg de ui en paprika toe en bak 3 minuten.
4. Voeg de spinazie en tomaten toe, bak 1 minuut verder.
5. Klop in een kom de eieren los met melk, zout en peper.
6. Voeg het eimengsel toe aan de groenten.
7. Verspreid de groenten gelijkmatig over de bodem van de multicookerkom.
8. Giet het eimengsel erbij.
9. Bestrooi met verkruiemelde feta.
10. Sluit het deksel en kook 6–8 minuten tot gaar (niet roeren!).
11. Serveer met toast. Eet smakelijk!

ONTBIJT EN VOORGERECHTEN



KAASFONDUE

Cooking time 30 minutes

Serving 6 persons

- Cheddar kaas – 350 g
- Knoflook – 1 teentje
- Zetmeel – 10 g
- Witte wijn – 100 ml
- Room (20%) – 75 ml
- Water – 50 ml
- Citroensap – 5 ml
- Suiker – naar smaak
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Rasp de cheddar fijn zodat deze gelijkmatig en glad smelt.
2. Snijd de knoflook doormidden en wrijf de binnenkant van de pan ermee in voor een subtiel aroma.
3. Voeg de witte wijn, water en het citroensap samen toe aan de pan. Gebruik het “Soup”-programma gedurende 20 minuten en breng zachtjes aan de kook.
4. Voeg een snufje suiker toe en roer.
5. Voeg de room toe. Laat het niet krachtig koken.
6. Los het zetmeel op in een kleine hoeveelheid koud water of wijn (1–2 eetlepels). Voeg dit mengsel langzaam toe aan de pan terwijl je constant blijft roeren — dit helpt de fondue te binden.
7. Voeg beetje bij beetje de geraspte cheddar toe, blijf roeren tot het volledig is gesmolten en glad is.
8. Voeg kruiden toe naar smaak (bijv. een snufje nootmuskaat, witte peper, paprikapoeder).
9. Serveer met blokjes knapperig brood, gekookte aardappelen, groenten, worstjes of fruit zoals appel en peer.
10. Je kunt het “Opwarmen”-programma selecteren om de fondue warm te houden.



HUMMUS

(KIKKERERWT/TAHINI)

Bereidingstijd: 2 uur 10 minuten

Porties: 4 personen

- Kikkererwten – 150 g
- Sesam – 30 g
- Water – 300 g
- Citroensap – 30 g
- Knoflook – 1 teentje
- Olijfolie – 30 ml
- Zwarte peper – naar smaak
- Komijn – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Laat de kikkererwten een nacht weken in ruim water (8–12 uur). Ze zullen in volume toenemen.
2. Spoel ze 's ochtends af en kook in vers water met het programma “Stew” – 60 minuten.
3. Na het koken kun je wat van het kookvocht bewaren — dit helpt voor de textuur later.

Pot 2

1. Doe de sesamzaadjes en komijn in een lege multicookerkom. Rooster ze droog op de “Sauté”-stand tot goudbruin (3–4 minuten).
2. Laat afkoelen en maal tot een pasta, eventueel met een beetje olijfolie – dit is je zelfgemaakte tahin.
3. Pel de knoflook. Meet het citroensap, olijfolie en specerijen af.
4. Doe in een blender:
 - gekookte kikkererwten,
 - sesampasta of gemalen sesam,
 - knoflook,
 - citroensap,
 - olijfolie,
 - zout, komijn, zwarte peper,
 - een beetje water (of kookvocht van de kikkererwten).
5. Mix tot een gladde en romige consistentie. Voeg water toe indien nodig.
6. Proef de hummus en pas het op smaak aan: meer citroen, zout of knoflook naar wens.
7. Schep in een schaal, maak een kuiltje in het midden en giet er olijfolie over.
8. Optioneel garneren: paprikapoeder, sesamzaadjes, verse kruiden, granaat-appelpitten of hele kikkererwten.

ONTBIJT EN VOORGERECHTEN



KIP-LEVERPATÉ (MET KRUIDEN)

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Kiplever – 400 g
- Ongezouten boter – 250 g
- Brandy – 30 g
- Verse tijm – 1 takje
- Knoflook (groot) – 1 teentje
- Kleine ui – 1 stuk
- Slagroom (20%) – 100 ml
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Maak de kiplevers schoon: verwijder vliezen en aderen, spoel af en dep droog. Hak de ui fijn en rits de tijmblaadjes van de steel.
2. Smelt 50 g boter in de pan en selecteer het “Sauté”-programma.
3. Voeg de ui toe en bak tot glazig (ongeveer 2–3 minuten).
4. Voeg de knoflook en tijm toe, bak nog 1 minuut.
5. Voeg de kiplevers toe en bak 4–5 minuten tot de buitenkant bruin is maar de binnenkant nog lichtroze. Niet te gaar laten worden!
6. Voeg de brandy toe en laat 1–2 minuten sudderen om de alcohol te verdampen.
7. Doe de gebakken lever, kruiden en vocht in een blender.
8. Voeg room, zout en kruiden toe (bijv. zwarte peper, een snufje nootmuskaat of piment).
9. Mix tot een volledig gladde massa.
10. Voeg tijdens het mixen geleidelijk de resterende boter (200 g) in blokjes toe.
11. Blijf mixen tot een gladde, romige textuur is bereikt.
12. Verdeel de paté over potjes of ramekins. Optioneel: giet een laagje gesmolten boter bovenop om af te sluiten.
13. Serveer met geroosterd brood, stokbrood, augurken of gemarineerde uitjes. Garneer met een blaadje tijm of roze peperkorrels, indien gewenst.



KLASSIEKE YOGHURT

Bereidingstijd: 10 uur

Porties: 6 personen

- Melk (3,2% vet) – 1 liter
- Natuur yoghurt – 100 g

Pot 1

1. Giet 1 liter melk in de pot.
2. Meng in een kleine kom 100 g yoghurt met 2–3 eetlepels warme melk en roer goed.
3. Giet dit mengsel terug in de rest van de melk en meng grondig.
4. Selecteer het “YOGURT”-programma voor 10 uur.
5. Wanneer het klaar is, zet het minstens 2 uur in de koelkast om af te koelen. Houd het mengsel afgesloten.
6. Serveer de yoghurt in aparte potjes of als ontbijt in een kom met vers fruit, muesli, noten, jam of honing.



POMPOENROOMSOEP

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Pompoen – 300 g
- Room – 100 g
- Water – 0,5 liter
- Peterselie – naar smaak
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Schil de pompoen, verwijder de zaden en snijd in kleine blokjes.
2. Breng de pompoen met 0,5 liter water aan de kook in een pan.
3. Selecteer het "SOUP"-programma en stel de kooktijd in op 20 minuten, tot de pompoen zacht is (gemakkelijk door te prikken met een vork).
4. Pureer de pompoen met een staafmixer of blender tot een gladde, romige soep.
5. Voeg de room (100 g) toe en roer goed door.
6. Gebruik het "Opwarmen"-programma om de soep zachtjes op te warmen zonder te koken.
7. Voeg zout en kruiden naar smaak toe.
8. Schenk de soep in kommen en garneer met gehakte peterselie.
9. Optioneel: voeg croutons, een scheutje room of pompoenpitten toe als decoratie.



BORSJTSJ

Bereidingstijd: 2 uur

Porties: 4 personen

- Rundvlees (lende) – 140 g
- Aardappelen – 100 g
- Witte kool – 60 g
- Wortelen – 60 g
- Uien – 40 g
- Rode biet – 60 g
- Tomatenpuree – 35 g
- Knoflook – 10 g
- Plantaardige olie – 20 ml
- Verse knoflook – 5 g
- Water – 750 ml
- Peterselie – naar smaak
- Dille – naar smaak
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Snijd het rundvlees in kleine blokjes.
2. Breng 750 ml water aan de kook in een pan, voeg het vlees toe.
3. Gebruik het "SOUP"-programma en laat sudderen op lage stand, schuim af, gedurende 30–40 minuten tot het vlees zacht is.
4. Voeg zout toe naar smaak.
5. Voeg aardappelen toe, kook 5–7 minuten.
6. Voeg de kool toe en kook nog 5 minuten.
7. Voeg de gebakken groenten uit pot 2 toe.
8. Roer goed door, proef en voeg kruiden toe (zoals laurier, zwarte peper of paprikapoeder). Laat met gesloten deksel koken.
9. Laat nog 10 minuten sudderen tot alle groenten gaar zijn.
10. Voeg de resterende knoflook (5 g) en gehakte kruiden (peterselie en dille) toe.
11. Zet het vuur uit en laat de borsjtsj 15–30 minuten trekken met gesloten deksel – zo worden de smaken beter. Serveer met een lepel zure room en zwart brood.

Pot 2

1. Terwijl het vlees kookt: schil en snijd de aardappelen. Snijd de kool dun. Rasp of snijd de wortel en biet in dunne reepjes. Snijd de ui fijn. Hak 10 g knoflook.
2. Verhit olie in de multicooker in het "Sauté"-programma en fruit de uien tot glazig.
3. Voeg wortel en kool toe, bak 2–3 minuten.
4. Voeg de bieten toe en bak nog 5 minuten.
5. Voeg de tomatenpuree toe en een beetje bouillon. Meng goed. Laat 7–10 minuten sudderen tot de bieten zacht zijn.
6. Voeg op het eind de gehakte knoflook (10 g) toe.



THAISE TOM YUM SOEP

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 4 personen

- Kippenbouillon – 500 ml
- Kokosmelk – 90 ml
- Garnalen – 200 ml
- Champignons – 150 ml
- Tom Yum pasta – 2 el
- Citroengras – 1 stengel
- Limoenblaadjes – 2 stuks
- Limoensap – 2 el
- Vissaus – 2 el
- Rode peper – naar smaak
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Snijd de champignons in dunne plakjes. Snijd het citroengras in 2–3 stukken en plet het lichtjes met een mes om het aroma vrij te maken. Snijd de chilipeper (of laat heel voor een mildere smaak). Maak de garnalen schoon.
2. Breng de bouillon aan de kook en voeg Tom Yum pasta, citroengras en limoenblaadjes toe. Gebruik het “SOUP”-programma gedurende 15 minuten.
3. Voeg de champignons toe en kook 2–3 minuten.
4. Voeg vervolgens de garnalen toe en kook tot ze roze worden en net gaar zijn (2–3 minuten). Niet te lang koken!
5. Voeg vissaus, limoensap, chili, zout en kruiden toe naar smaak. Proef en pas aan — de smaak moet in balans zijn: zuur, pittig, zoutig en een vleugje zoetheid van de kokosmelk.
6. Verwijder het citroengras en de limoenblaadjes voor het serveren (deze worden niet opgegeten). Garneer met verse kruiden zoals koriander of lente-ui. Serveer heet en geniet!



LINZENSOEP MET WORTEL EN BLEEKSELDERIJ

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Linzen – 200 g
- Wortel – 1 stuk
- Bleekselderij – 2 stengels
- Ui – 1 stuk
- Knoflook – 2 teentjes
- Olijfolie – 2 el
- Kippenbouillon – 1 liter
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak
- Kruiden/specerijen – naar smaak

Pot 1

1. Voorbereiding: Spoel de linzen af onder koud water tot het water helder is. Schil en snijd de wortel in blokjes of schijfjes. Snijd de selderij in dunne plakjes. Snipper de ui. Pel en hak of pers de knoflook.
2. Selecteer de “SAUTÉ”-stand, voeg olijfolie toe aan de pot en verhit.
3. Voeg de ui toe en bak 3–4 minuten tot glazig.
4. Voeg knoflook, wortel en selderij toe. Bak nog 5 minuten, af en toe roerend, tot de groenten zacht beginnen te worden.
5. Voeg linzen en bouillon toe.
6. Breng op smaak met zout, peper en kruiden zoals laurierblad, tijm of paprika-poeder. Sluit de deksel.
7. Selecteer het “SOUP”-programma en stel in op 30 minuten.
8. Na afloop pureeren met een staafmixer tot een gladde soep.
9. Serveer heet, gegarneerd met verse kruiden zoals peterselie of koriander.
10. Voor extra smaak kan een scheutje olijfolie of citroensap worden toegevoegd voor het serveren.



HUISGEMAAKTE KIPPENSOEP

Bereidingstijd: 1 uur

Porties: 4 personen

- Kippenbouillon - 800 ml
- Kip - 200 g
- Vermicelli - 60 g
- Ui - 1 stuk
- Wortel - 1 stuk
- Prei - 1 stuk (alleen het witte deel)
- Aardappel - 100 g
- Zwarte peper - naar smaak
- Zout - naar smaak

Pot 1

1. Snijd de kip in middelgrote stukken. Snijd de groenten in kleine blokjes.
2. Selecteer het programma "SAUTÉ" en verwarm een beetje olie in de pan.
3. Fruit de ui tot deze glazig is (ongeveer 2–3 minuten).
4. Voeg de wortel en de prei toe en bak nog 3–4 minuten tot ze zacht worden.
5. Giet 800 ml kippenbouillon in de pan.
6. Zodra de bouillon kookt, voeg de aardappelen en kip toe.
7. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
8. Selecteer het programma "SOUP" en stel de kooktijd in op 60 minuten.
9. Na 55 minuten voeg je de vermicelli toe en laat je deze 5 minuten meekoken.
10. Vlak voor het serveren trek je de kip in stukjes en voeg je deze toe aan de soep.
11. De soep is klaar! Serveer warm, eventueel gegarneerd met verse kruiden zoals dille of peterselie.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



GEBAKKEN GROENTEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Aubergine - 200 g
- Courgette - 100 g
- Wortel - 100 g
- Paprika - 100 g
- Tomaten - 100 g
- Specerijen - naar smaak
- Zout - naar smaak
- Olijfolie - 2 eetlepels

Pot 1

1. Snijd de aubergine, courgette en wortel in kleine blokjes of reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes of blokjes. Snijd de tomaten in grote stukken (je kunt ze eventueel ontvellen door ze kort te blancheren).
2. Selecteer het programma "SAUTÉ" en verhit 1 eetlepel olijfolie in de pan.
3. Voeg de wortel toe en bak 3–4 minuten tot deze licht zacht wordt.
4. Voeg de aubergine en courgette toe. Voeg indien nodig nog een eetlepel olijfolie toe. Bak met het deksel open gedurende 5–7 minuten tot de groenten goudbruin en gaar zijn.
5. Voeg de paprika toe en bak nog 3–4 minuten.
6. Voeg de tomaten, zout en specerijen toe (bijv. knoflook, oregano, basilicum of tijm).
7. Roer goed door en dek af. Laat 3–5 minuten sudderen tot de tomaten zacht zijn en hun sap loslaten.
8. Serveer warm als bijgerecht of als hoofdgerecht met pasta, granen of vers brood.



ITALIAANSE RISOTTO MET CHAM- PIGNONS

Bereidingstijd: 2 uur

Porties: 4 personen

- Arboriorijst - 200 g
- Champignons - 200 g
- Ui - 1 stuk
- Knoflook - 2 teentjes
- Olijfolie - 2 eetlepels
- Droge witte wijn - 70 ml
- Kippen- of groentebouillon - 600 ml
- Boter - 20 g
- Parmezaanse kaas - 50 g
- Specerijen - naar smaak
- Zout - naar smaak

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de champignons in plakjes. Rasp de Parmezaanse kaas.

Pot 1

1. Selecteer het programma "SAUTÉ" en verhit 1 eetlepel olijfolie. Bak de champignons goudbruin (ongeveer 5–7 minuten) in pot 1 van de multicooker. Breng op smaak met zout en peper.

Pot 2

1. Verhit in pot 2 de resterende eetlepel olijfolie en gebruik het programma "SAUTÉ" om de ui zacht te bakken (ongeveer 2–3 minuten). Bak met open deksel.
2. Voeg de knoflook toe en bak nog 30 seconden tot deze geurt.
3. Voeg de Arboriorijst toe en roer 1–2 minuten tot de korrels licht doorschijnend zijn aan de randen.
4. Voeg de witte wijn toe en roer tot de vloeistof grotendeels is verdampd.
5. Voeg de bouillon toe met het programma "Risotto/Pilaf", sluit het deksel en kook 20 minuten tot de rijst gaar is.
6. Ongeveer 5 minuten voordat de rijst klaar is, voeg je de gebakken champignons, boter en Parmezaanse kaas toe. Roer tot een romige massa.
7. Proef en breng indien nodig verder op smaak.
8. Dek af en laat 2 minuten rusten voor het serveren.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



MALSE KIPFILETS IN ROMIGE SAUS

Bereidingstijd 40 minuten

Porties: 4 personen

- Kipfilets – 2 stuks
- Ui – 1 stuk
- Knoflook – 2 teentjes
- Room 20% – 200 ml
- Kippenbouillon – 100 ml
- Olijfolie – 2 el
- Boter – 20 g
- Kruiden (nootmuskaat of paprikapoeder) – naar smaak
- Zout – naar smaak
- Tijm – naar smaak

Pot 1

1. Maak de kipfilets schoon indien nodig, kruid ze met zout, peper en je favoriete specerijen. Snipper de ui en rasp of hak de knoflook. Bereid de kippenbouillon en de room.
2. Verhit de olijfolie in de pot met het “SAUTÉ” programma en bak de kipfilets 4–5 minuten per kant tot ze goudbruin zijn.
3. Haal de kip uit de pot, leg ze op een bord en dek af om warm te houden.
4. Voeg in dezelfde pot de resterende olijfolie en de boter toe.
5. Fruit de ui tot deze zacht en doorschijnend is (ongeveer 3–4 minuten).
6. Voeg de knoflook en tijm toe en bak nog 30 seconden tot de geur vrijkomt.
7. Giet de kippenbouillon erbij en laat 1–2 minuten sudderen om iets in te koken.
8. Voeg de room toe en breng zachtjes aan de kook.
9. Breng op smaak met zout, peper, en eventueel een snufje nootmuskaat of paprika. Laat de saus 3–5 minuten sudderen tot deze iets is ingedikt.
10. Leg de kipfilets terug in de pot. Sluit het deksel en stoof verder met het “Fit Chef” programma gedurende 20–25 minuten op 80°C, zodat de kip zacht wordt en de smaken opneemt.
11. Serveer met risotto of aardappelen.



GEBAKKEN RIJST MET GROENTEN EN GARNALEN

Bereidingstijd 20 minuten

Porties: 4 personen

- Gekookte rijst – 300 g
- Garnalen – 200 g
- Ui – 1 stuk
- Knoflook – 2 teentjes
- Wortel – 1 stuk
- Doperwtten – 100 g
- Sojasaus – 2 el
- Olijfolie – 2 el
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Hak de ui en knoflook fijn. Snijd de wortel in dunne reepjes of blokjes. Maak de garnalen schoon indien nodig.
2. Voeg olijfolie toe aan de pot van de multicooker. Selecteer het “SAUTÉ” programma. Voeg ui en knoflook toe en bak al roerend tot ze zacht zijn (ongeveer 5 minuten).
3. Voeg de wortel toe en bak nog 3–4 minuten tot deze iets zachter wordt.
4. Voeg de garnalen en doperwtten toe en bak nog 5 minuten tot de garnalen roze kleuren.
5. Voeg de gekookte rijst toe, meng alles goed en roerbak nog 3–5 minuten tot de rijst goed verwarmd en licht krokant is.
6. Voeg de sojasaus toe en breng op smaak met kruiden en zout.
7. Laat nog 5 minuten staan op het “Warm” programma.
8. Serveer warm, eventueel gegarneerd met verse kruiden.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



QUINOA MET GROENTEN EN FETA

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Quinoa – 200 g
- Courgette – 1 stuk
- Tomaten – 2 stuks
- Paprika – 1 stuk
- Ui – 1 stuk
- Knoflook – 2 teentjes
- Olijfolie – 2 el
- Feta – 70 g
- Lente-ui – naar smaak
- Peterselie – naar smaak
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Spoel de quinoa grondig af onder koud water, 2–3 keer om de bittere smaak te verwijderen.
2. Doe de quinoa in pot 1 en stel het “Grains” programma in. Sluit het deksel en laat koken tot het programma is voltooid.

Pot 2

1. Snijd ondertussen de courgette, paprika, ui en tomaten in blokjes. Hak de knoflook fijn.
2. Verhit olijfolie in pot 2 met het deksel open op de “SAUTÉ” stand.
3. Fruit eerst de ui tot deze glazig is (ongeveer 2–3 minuten), voeg dan de knoflook toe en bak nog 30 seconden.
4. Voeg courgette en paprika toe. Bak 5–7 minuten tot ze zacht zijn.
5. Voeg tomaten toe en bak nog 3–5 minuten. Breng op smaak met zout, peper en je favoriete kruiden.
6. Voeg de gekookte quinoa toe aan pot 2 en meng voorzichtig met de groenten, 3–5 minuten.
7. Verdeel over borden.
8. Verkrumel feta erover. Voor een veganistische versie: gebruik tofu of laat de kaas weg.
9. Blijft 1–2 dagen goed in de koelkast.



GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS

Bereidingstijd: 60 minuten

Porties: 4 personen

- Gehakt (varken, rund) – 500 g
- Goudse kaas – 100 g
- Ui – 1 stuk
- Tomatensaus – 300 g
- Wit broodkruim – 100 g
- Bloem – 1 el
- Melk – 50 ml
- Vegetabele olie – 1 el
- Zure room (optioneel) – 20 ml
- Suiker – naar smaak
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak
- Kruiden – naar smaak

Pot 1

1. Week het broodkruim 5–10 minuten in melk tot het zacht wordt. Hak de ui fijn (optioneel eerst kort fruiten). Rasp de Goudse kaas.
2. Meng in een grote kom het gehakt met het geweekte broodkruim, de ui, geraspte kaas, zout, peper en kruiden.
3. Kneed goed tot het mengsel stevig is.
4. Vorm kleine balletjes (ter grootte van een walnoot).
5. Rol elke bal licht door bloem zodat ze hun vorm behouden tijdens het koken.
6. Selecteer de “SAUTÉ” stand en verhit de olie.
7. Bak de gehaktballetjes rondom goudbruin.
8. Haal ze uit de pot en zet apart.
9. Voeg in dezelfde pot 1 tl bloem toe en rooster lichtjes tot goudbruin.
10. Voeg de tomatensaus toe, samen met 100 ml water, zout, kruiden en breng zachtjes aan de kook.
11. Breng op smaak. Als de saus te zuur is, voeg een beetje suiker toe.
12. Doe de gehaktballetjes terug in de pot, sluit het deksel en laat stoven op het “Fit Chef” programma gedurende 30 minuten op 85°C, zodat ze de smaken opnemen.
13. Serveer met aardappelpuree, pasta, rijst of vers brood. Zure room is optioneel.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



GESTOOMDE ZALM MET CITROEN EN KRUIDEN

Bereidingstijd: 20–25 minuten

Porties: 4 personen

- Zalmfilet – 400 g
- Citroen – 1 stuk
- Olijfolie – 2 el
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak
- Zwarte peper – naar smaak
- Dille – naar smaak

Pot 1

1. Spoel de zalmfilet af onder koud water en dep droog met keukenpapier. Verwijder eventuele graten. De huid kan blijven zitten om het vocht beter vast te houden.
2. Meng in een kleine kom olijfolie, zout, peper en kruiden.
3. Wrijf de zalm ermee in en laat 10 minuten marineren.
4. Snijd de citroen in dunne plakjes. Hak de dille fijn (of gebruik hele takjes).
5. Leg een paar plakjes citroen onder de zalm en de rest erbovenop. Bestrooi met dille.
6. Voeg water toe aan de pot en selecteer het “Steam” programma.
7. Leg de zalm op het stoommandje en stoom gedurende 10–15 minuten, afhankelijk van de dikte. De vis moet doorschijnend worden en gemakkelijk uit elkaar vallen met een vork.
8. Leg de gestoomde zalm op een bord, garneer met verse kruiden en een partje citroen.
9. Serveer met gestoomde groenten, rijst of een frisse groene salade.



AARDAPPELPUREE

Bereidingstijd: 40 minuten

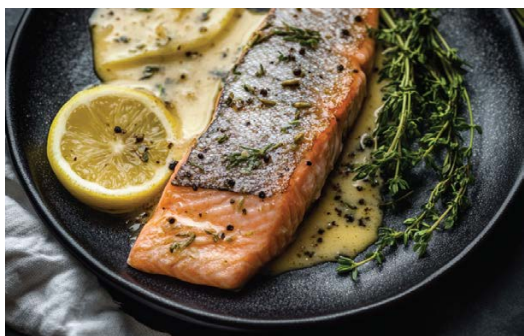
Porties: 4 personen

- Aardappelen – 500 g
- Boter – 20 g
- Melk – 150 g
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Schil de aardappelen en snijd ze in middelgrote stukken voor een gelijkmatige garing.
2. Doe de aardappelen in de pot, bedek met koud water, voeg wat zout toe en kies de “Boil” instelling. Kook 15–20 minuten tot ze zacht zijn (controleer met een vork).
3. Giet het water af en laat de aardappelen 1–2 minuten uitstomen.
4. Pureer met een stamper of pureeknijper tot een gladde massa.
5. Voeg de boter toe aan de hete puree en meng tot deze volledig is gesmolten.
6. Voeg geleidelijk melk toe tot de gewenste romigheid is bereikt.
7. Breng op smaak met kruiden — bijvoorbeeld zwarte peper of een snufje nootmuskaat.
8. Proef en pas zout of kruiden aan. Serveer warm als bijgerecht.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



SOUS-VIDE FOREL

Bereidingstijd: 60 minuten

Porties: 2 personen

- Forelfilet – 200 g
- Citroen (2 plakjes + schil) – 20 g
- Olijfolie – 15 ml
- Verse tijm – 2 takjes
- Kruiden – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Spoel de forelfilet af en dep droog met keukenpapier. Verwijder eventueel de graatjes met een pincet. Breng zout en kruiden aan op beide zijden.
2. Wrijf de filet in met citroensap en besprenkel met olijfolie.
3. Voeg tijm toe en leg twee plakjes citroen bovenop.
4. Laat 15–30 minuten marineren op kamertemperatuur of in de koelkast.
5. Plaats de forel samen met citroen, tijm en olie in een vacuümzak of ziplock-zak.
6. Giet water in de pot en kies het programma “Fit Chef” voor de volgende 45 minuten. Stel de temperatuur in op 50°C voor een zachte, glazige textuur of 55°C voor een stevigere structuur. Gaar gedurende 30–45 minuten, niet langer dan 1 uur.
7. Haal de vis uit de zak en dep droog. Indien gewenst, kort aanbraden in een zeer hete pot 2 (gebruik de “SAUTÉ” instelling) gedurende ongeveer 15 seconden per kant.
8. Serveer met een bijgerecht naar keuze, zoals geroosterde groenten, aardappelpuree of quinoa.



PAELLA MET ZEEVRUCHTEN

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 4 personen

- Schoongemaakte mosselen – 150 g
- Grote garnalen – 6 stuks
- Erwten – 100 g
- Rijst – 250 g
- Zoete paprika – 1 el
- Saffraan – 5–6 draadjes
- Groentebouillon – 500 ml
- Olie – 20 ml
- Zout – naar smaak
- Chilipoeder – naar smaak

Week de saffraandraadjes in een klein kommetje met 2–3 el warme bouillon. Laat 10–15 minuten trekken.

Pot 1

1. Selecteer de “SAUTÉ” instelling en verhit de helft van de olie.
2. Bak de garnalen kort aan beide zijden tot ze van kleur veranderen, ongeveer 1–2 minuten.
3. Voeg in dezelfde pot de mosselen toe (indien in schelp), dek af en stoom tot ze open zijn. Verwijder ze dan of maak ze schoon.

Pot 2

1. Selecteer de “SAUTÉ” instelling en verhit de rest van de olie.
2. Bak de zoete paprika en fijngehakte chilipeper ongeveer 30 seconden — niet laten aanbranden.
3. Voeg de rijst toe en roer 1–2 minuten tot de korrels bedekt en licht geroosterd zijn.
4. Kies het “Pilaf” programma en giet de bouillon met de saffraan erbij.
5. Voeg zout toe. Roer niet meer na het toevoegen van de vloeistof — de paella moet ongestoord garen. Laat 15 minuten garen.
6. Leg de erwten en de voorgekookte zeevruchten bovenop de rijst. Laat nog 10 minuten garen.
7. Serveer met partjes citroen en verse kruiden.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



SOUS-VIDE RUNDVLEESSTEAK

Bereidingstijd: 8 uur

Porties: 4 personen

- Runderfilet – 400 g
- Boter – 120 g
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak
- Knoflook – 2 teentjes
- Pittige mosterd – naar smaak
- Kruiden (rozemarijn, tijm, dragon, marjolein) – naar smaak

Pot 1

1. Spoel en dep het rundvlees droog met keukenpapier. Maak het vlees eventueel malser met een vleeshamer (max. 5 cm dikte).
2. Breng aan beide zijden zout en peper aan.
3. Wrijf in met pittige mosterd voor extra smaak.
4. Pel de knoflook en plet deze lichtjes met een mes.
5. Plaats het vlees in een vacuümzak.
6. Voeg wat verse kruiden en kleine blokjes boter toe (een deel bewaren voor later).
7. Sluit de zak vacuüm of gebruik de waterverplaatsingsmethode met een ziplock-zak.
8. Vul de kom van de multicooker met genoeg water zodat de zak volledig ondergedompeld is.
9. Stel "Fitchef" (Sous Vide) in op 60°C en kook gedurende 8 uur.
10. Smelt boter in een aparte kom. Meng met mosterd, geperste knoflook, kruiden en roer goed door.
11. Haal het vlees uit de zak en dep droog. Indien gewenst, kort aanbakken in een hete pan voor een korstje.
12. Besprenkel met de kruidensaus.
13. Leg het vlees op een snijplank of rooster en laat 5 minuten rusten.
14. Snijd tegen de draad in, garneer met verse kruiden en serveer met je favoriete bijgerechten — gegrilde groenten, aardappelpuree of salade.

Tips:

Voor een korstje: na sous-vide, bak 30 sec per kant in een hete pan.

Varieer met verse tijm of rozemarijn.

Voor medium-rare: kook 4–6 uur op 55°C.



RUNDVLEES IN RODE WIJN

Bereidingstijd: 3–4 uur

Porties: 4 personen

- Rundvlees – 500 g
- Ui – 1 st
- Knoflook – 2 teentjes
- Verse tijm – 2 takjes
- Rode wijn – 200 ml
- Champignons – 100 g
- Maizena – 1 el
- Wortel – 1 st
- Kippenbouillon – 200 ml
- Olijfolie – 2 el
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak
- Kruiden (rozemarijn, tijm, dragon, marjolein) – naar smaak

Snijd het vlees in grote stukken (ongeveer 3x3 cm). Snijd de ui in halve ringen of fijn. Snijd de wortel in plakjes of halve maantjes. Snijd de champignons. Hak de knoflook fijn. Meng de maizena met 2–3 el koud water en zet apart.

Pot 1

1. Verhit olijfolie in je Fitcooker op de "SAUTÉ" instelling. Bak het vlees aan alle kanten bruin (2–3 min per kant). Doe dit in delen zodat het vlees goed aanbakt.

Pot 2

1. Voeg in pot 2 de resterende olie toe en fruit de ui (ongeveer 2–3 minuten).
2. Voeg wortel en knoflook toe en bak nog 2–3 minuten.
3. Voeg champignons toe en bak tot ze bruin worden en hun vocht verliezen (ongeveer 5 minuten).
4. Voeg het vlees toe aan de gebakken groenten.
5. Giet de rode wijn en bouillon erbij. Voeg tijm en kruiden toe. Laat 5 minuten sudderen om het vocht wat te reduceren.
6. Voeg extra bouillon, kruiden en champignons toe.
7. Gebruik de "Stew" modus. Dek af en laat 1,5 tot 2 uur sudderen tot het vlees zacht is.
8. Verwijder de takjes tijm. Voeg het maizenamengsel toe en roer zachtjes tot de saus dikker wordt (3–5 minuten).
9. Serveer heet, gegarneerd met verse kruiden. Lekker met aardappelpuree, pasta of rustiek brood.

HOOFDGERECHTEN & BIJGERECHTEN



MACARONI BOLOGNAISE

Bereidingstijd: 40 minuten

Porties: 4 personen

- Macaroni – 300 g
- Gehakt – 150 g
- Ui – 1 st
- Geraspte kaas – 50 g
- Tomatensaus – 100 ml
- Olijfolie – 2 el
- Zout – naar smaak
- Peper – naar smaak
- Kruiden & specerijen – naar smaak

Ingrediënten voorbereiden: Schil en snijd de ui fijn. Rasp de kaas indien nodig. Bereid je kruiden en specerijen voor.

Pot 1

1. Doe de macaroni in pot 1 en giet er voldoende kokend water bij om alles volledig te bedekken (ongeveer 1 L).
2. Voeg een snufje zout en een paar druppels olie toe om plakken te voorkomen. Sluit het deksel en stel de “Boil” modus in (kooktijd: 8–10 minuten). Kook tot al dente (1–2 minuten minder dan op de verpakking staat). Giet af en houd de pasta warm.

Pot 2

1. Selecteer de Sauté programme en verwarm de olie.
2. Fruit de fijngehakte ui tot goudbruin (ongeveer 3–4 minuten).
3. Voeg het gehakt toe, breek het met een spatel en bak tot het bruin is (ongeveer 6–8 minuten).
4. Breng op smaak met zout, peper en je favoriete kruiden.
5. Voeg de tomatensaus toe. Voeg eventueel wat van het pastawater toe als de saus te dik is.
6. Voeg de gekookte macaroni toe. Meng goed zodat de pasta gelijkmatig met de saus bedekt is.
7. Verwarm alles samen nog 1–2 minuten.
8. Schep de pasta op een bord. Bestrooi met geraspte kaas en garneer met kruiden. Parmezaan of mozzarella zijn ideaal als topping.



RIJSTPILAF MET KALKOEN

Bereidingstijd: 1 uur

Porties: 4 personen

- Kalkoenfilet – 200 g
- Rijst – 220 g
- Wortels – 60 g
- Ui – 60 g
- Plantaardige olie – 40 g
- Water – 650 ml
- Zwarte peper – naar smaak
- Zout – naar smaak
- Komijn (zira) – naar smaak
- Kurkuma – naar smaak

Pot 1

1. Bereid de ingrediënten voor: snijd de kalkoen in middelgrote blokjes. Snijd de wortels in reepjes of rasp grof. Snipper de ui. Spoel de rijst 3–4 keer onder koud water tot het helder is en laat het vervolgens 15–20 minuten weken in warm water.
2. Doe plantaardige olie, gesneden ui en wortels in de kom van de multicooker. Zet de “SAUTÉ” modus aan en bak de groenten onder af en toe roeren gedurende 5 minuten (kooktijd – 20 minuten).
3. Voeg de gesneden kalkoenfilet toe aan de groenten en meng goed. Bak kort mee. Roer af en toe tijdens het koken.
4. Aan het einde van het programma, voeg gewassen rijst, zout, peper, kruiden en water toe. Meng goed en zet de “Risotto/Pilaf” modus aan. Bereidingstijd: 45 minuten.
5. Serveer heet, eventueel gegarneerd met verse kruiden. Smakelijk!



GROENTESTOOFPOT MET TOFU

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

- Tofu – 200 g
- Aardappel – 1 st
- Paprika – 1 st
- Kleine courgette – 1 st
- Kleine ui – 1 st
- Knoflook – 2 teentjes
- Doperwten – 30 g
- Sojasaus – 2 el
- Olijfolie – 2 el
- Zwarte peper – naar smaak
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Snijd de tofu, aardappel en courgette in blokjes (ongeveer 1,5 cm). Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes of blokjes. Snipper de ui. Hak of rasp de knoflook fijn.
2. Selecteer de “SAUTÉ” modus en verhit 1 el olijfolie.
3. Bak de tofu goudbruin aan alle kanten (ongeveer 5–7 minuten).
4. Haal de tofu uit de pan en zet apart.
5. Voeg de resterende eetlepel olie toe aan de pan.
6. Fruit de ui tot glazig (2–3 minuten).
7. Voeg de knoflook toe en bak nog 30 seconden.
8. Voeg de aardappel toe en bak 5 minuten, af en toe roerend.
9. Voeg dan de paprika en courgette toe en bak nog 5 minuten.
10. Voeg een beetje water toe (ongeveer 100 ml), dek af met een deksel en laat sudderen op de “Fit Chef” slowcook-modus bij 85°C gedurende 20 minuten, totdat de aardappelen zacht zijn.
11. Voeg de sojasaus toe en breng op smaak met zout en zwarte peper.
12. Laat nog 3–5 minuten sudderen om de smaken te laten mengen. Serveer warm als hoofdgerecht.



CRANBERRYPUNCH (WARME TBESSEN-PUNCH)

Bereidingstijd 4 uur
Voor 6 personen

- Cranberrysap - 500 ml
- Druivensap - 100 ml
- Bessensap (framboos/braam) - 80 ml
- Water - 300 ml
- Sinaasappel - 1 st
- Kaneelstokje - 1 st
- Kruidnagel - naar smaak
- Piment - naar smaak

Pot 1

1. Was de sinaasappel grondig en rasp een kleine hoeveelheid schil. Snijd de sinaasappel doormidden en pers het sap eruit.
2. Meng in een pan het cranberrysap, druivensap, bessensap, sinaasappelsap, water en de specerijen (kaneel, kruidnagel, piment).
3. Stel de modus "Fit Chef" (of "Slow Cook") in op 75°C gedurende 4 uur. Hierdoor kunnen de smaken zich ontwikkelen zonder te koken.
4. Schenk in mokken en garneer met sinaasappelschijfjes. Perfect voor gezellige wintermomenten!



CHOCOLADENTAART MET VLOEIBAAAR HART

Bereidingstijd 45 minuten
Porties: 4 personen

- Pure chocolade (om te bakken) - 250 g
- Boter - 250 g
- Eieren - 6 st
- Suiker - 200 g
- Bloem - 80 g

Pot 1

1. Breek de chocolade in stukjes en smelt deze samen met de boter au bain-marie in een kom.
2. Klop in een andere kom de eieren en suiker luchtig en schuimig (ongeveer 5 minuten).
3. Giet het iets afgekoelde chocolademengsel langzaam bij het eimengsel.
4. Meng voorzichtig met een spatel tot een glad geheel.
5. Zeef de bloem bij het beslag. Meng zachtjes tot alles is opgenomen.
6. Vet de binnenkant van de kom in met boter. Giet het beslag erin. Selecteer het programma "CAKE" en stel de kooktijd in op 45 minuten.
7. Laat de taart ongeveer 1 minuut rusten na het bakken.
8. Stort voorzichtig uit de vorm en serveer direct. Optioneel: garneer met een bolletje vanille-ijs, vers fruit of muntblaadjes.



HAVERBROOD (GLUTENVRIJE OPTIE)

Bereidingstijd 2 uur
Porties 5 personen

- Bloem – 200 g
- Water – 120 ml
- Havermout – 60 ml
- Gist – 3 g
- Zout – naar smaak

Pot 1

1. Meng havermout, zout en gist. Verwarm het water lichtjes en giet het over het droge mengsel. Roer goed en laat 25–30 minuten weken.
2. Zeef de bloem en voeg het geleidelijk toe aan het gistmengsel. Meng het deeg grondig, de consistentie moet vloeibaar blijven. Roer tot een kleverig, zacht deeg ontstaat. Voeg niet te veel bloem toe — de haver zal een deel van het vocht opnemen terwijl het deeg rust.
3. Doe het deeg in de multicooker. Zet het programma “YOGHURT/DOUGH” aan. Stel de temperatuur in op 35°C. Bereidingstijd: 1 uur. Laat het deeg rijzen met het deksel gesloten. Laat het deeg op een warme plek staan tot het in omvang verdubbeld is.
4. Wanneer het programma “YOGHURT/DOUGH” is voltooid, schakel dan over naar het programma “CAKE”. Bereidingstijd: 1 uur.
5. 15 minuten voor het einde van het programma “BAKING”, draai het brood om en laat het afbakken.
6. Zet de multicooker uit en laat het brood afkoelen. Eet smakelijk!

GETREIDE & CEREALIEN RATGEBER

- Die untenstehende Tabelle enthält empfohlene Einstellungen für die Zubereitung verschiedener Getreide- und Cerealienarten im TWIN CHEF. Hier finden Sie das passende Programm, das Wasser-zu-Getreide-Verhältnis, die Kochzeit sowie nützliche Tipps, um das beste Aroma und die beste Konsistenz zu erreichen.
- Sie können das Verhältnis von Getreide zu Flüssigkeit nach Ihrem Geschmack anpassen, um jedes Mal genau das gewünschte Ergebnis zu erzielen, das Ihnen und Ihrer Familie schmeckt.

Getreide	Programm	Verhältnis	Zeit	Hinweise
Buchweizen	Grains	1 : 2	25 min	Klassisch, locker
Polenta	Grains	1 : 4	30 min	Gelegentlich umrühren
Maisgrieß	Porridge / Stew	1 : 4.5	40 min	Langsames Garen erforderlich
Grieß (Milch)	Porridge	1 : 5	10 min	In heiße Flüssigkeit geben
Naturreis	Grains	1 : 1.5	40 min	Längere Kochzeit
Basmati-Reis	Grains	1 : 1.5	30 min	Leichtes Aroma
Jasminreis	Grains	1 : 1.5	20 min	Weich und duftend
Langkornreis weiß	Grains	1 : 1.5	20 min	Klassische Beilage
Rundkornreis	Grains	1 : 1.5	20 min	Ideal für Sushi oder Aufläufe
Risottoreis (Arborio)	Risotto/Pilaf	1 : 3	25 min	Wasser nach und nach zugeben oder auf einmal
Quinoa	Grains	1 : 1.5	20 min	Vor dem Kochen abspülen
Rote Linsen	Stew	1 : 2	20 min	Kein Einweichen erforderlich
Haferflocken klassisch	Porridge	1 : 2	60 min	Mit Milch oder Wasser
Schnellkoch-Haferflocken	Porridge	1 : 1.5	20 min	Sofortkochend



CREMIGER LANGSAM GEKOCHTER HAFERBREI

Zubereitungszeit 1 Stunde
Ergibt 4 Portionen

- Haferflocken für Langzeitgaren – 90 g
- Milch – 600 ml
- Butter – 30 g
- Zucker – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Banane – 1 Stück
- Beeren, Nüsse, Trockenfrüchte, Marmelade – nach Geschmack

Pot 1

1. Wähle das Programm "PORRIDGE" und gieße die Milch in den Topf. Haferflocken hinzufügen und gut verrühren. Zucker und Salz hinzufügen.
2. Deckel schließen und kochen lassen, bis das Programm abgeschlossen ist.
3. Etwa 5 Minuten vor Ende Butter, Salz und Zucker nach Geschmack hinzufügen. Umrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
4. Banane in Scheiben schneiden und gewünschte Toppings vorbereiten.
5. Haferbrei in Schüsseln füllen.
6. Mit Banane, Beeren, Nüssen, Trockenfrüchten oder Marmelade nach Geschmack garnieren.



GEMÜSE-OMELETT (MIT TOAST SERVIEREN)

Zubereitungszeit 15 Minuten
Ergibt 3 Portionen

- Eier – 4 Stück
- Paprika – 0,5 Stück
- Rote Zwiebel (klein) – 1 Stück
- Spinat – 20 g
- Cherrytomaten – 5 Stück
- Milch – 20 ml
- Butter – 15 g
- Feta – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack

Pot 1

1. Gemüse vorbereiten: Paprika würfeln. Rote Zwiebel fein hacken. Cherrytomaten halbieren. Spinatblätter in kleine Stücke reißen. Feta zerbröseln oder würfeln.
2. Verwende das Programm "CAKE" und schmelze 1 Esslöffel Butter.
3. Zwiebel und Paprika 3 Minuten lang anbraten.
4. Spinat und Tomaten hinzufügen, 1 weitere Minute garen.
5. In einer Schüssel die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer glatt rühren.
6. Eiersmischung mit dem Gemüse vermengen.
7. Gemüse gleichmäßig auf dem Boden des Multikocher-Topfes verteilen.
8. Eiersmischung hineingießen.
9. Zerbröselten Feta darüberstreuen.
10. Multikocherdeckel schließen und 6–8 Minuten garen, bis alles durch ist (nicht umrühren!).
11. Mit Toast servieren. Guten Appetit!

FRÜHSTÜCK & VORSPEISEN



KÄSEFONDUE

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ergibt 6 Portionen

- Cheddar-Käse – 350 g
- Knoblauch – 1 Zehe
- Speisestärke – 10 g
- Weißwein – 100 ml
- Sahne 20 % – 75 ml
- Wasser – 50 ml
- Zitronensaft – 5 ml
- Zucker – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Cheddar fein reiben, damit er gleichmäßig und geschmeidig schmilzt.
2. Knoblauchzehe halbieren und die Innenseite des Topfes damit einreiben, um ein feines Aroma zu erzeugen.
3. Weißwein, Wasser und Zitronensaft in den Topf geben. Das Programm "SOUP" wählen und 20 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Eine Prise Zucker hinzufügen und umrühren.
5. Sahne hinzugeben. Nicht stark aufkochen lassen.
6. Stärke in etwas kaltem Wasser oder Wein (1–2 EL) auflösen. Unter ständigem Rühren in den Topf geben – das bindet das Fondue.
7. Nach und nach den geriebenen Cheddar hinzufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen, bis die Masse glatt ist.
8. Mit Muskatnuss, weißem Pfeffer, Paprika oder anderen Gewürzen abschmecken.
9. Mit Würfeln von knusprigem Brot, Pellkartoffeln, Würstchen, Apfel- oder Birnenspalten servieren.
10. Optional: Mit dem Programm "RE-HEAT" warmhalten.



HUMMUS

(KICHERERBSEN/TAHINI)

Zubereitungszeit 2 Stunden 10 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Kichererbsen – 150 g
- Sesam – 30 g
- Wasser – 300 g
- Zitronensaft – 30 g
- Knoblauch – 1 Zehe
- Olivenöl – 30 ml
- Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack
- Kreuzkümmel – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Kichererbsen über Nacht (8–12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen – sie quellen auf.
2. Am nächsten Morgen abspülen, abgießen und in frischem Wasser weich kochen – Programm "STEW", 60 Minuten.
3. Etwas Kochwasser aufbewahren – verbessert später die Konsistenz.

Pot 2

1. Sesam und Kreuzkümmel in einem trockenen Topf im Programm "SAUTÉ" rösten (3–4 Minuten).
2. Abkühlen lassen und in einer Küchenmaschine mit etwas Olivenöl zu Tahini pürieren.
3. Knoblauch schälen. Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze abmessen.
4. In den Mixer geben:
 - gekochte Kichererbsen,
 - Sesampaste oder gemahlener Sesam,
 - Knoblauch,
 - Zitronensaft,
 - Olivenöl,
 - Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer,
 - etwas Wasser (oder Kochflüssigkeit der Kichererbsen).
5. Zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Bedarf Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Hummus abschmecken – ggf. mehr Zitrone, Salz oder Knoblauch zugeben.
7. In eine Schale geben, eine Mulde eindrücken, mit Olivenöl beträufeln.
8. Nach Belieben mit Paprika, Sesamsamen, frischen Kräutern, Granatapfelkernen oder ganzen Kichererbsen garnieren.

FRÜHSTÜCK & VORSPEISEN



HUHNLEBER-PÂTÉ (MIT KRÄUTERN)

Zubereitungszeit 30 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Hühnerleber – 400 g
- Ungesalzene Butter – 250 g
- Brandy – 30 g
- Frischer Thymian – 1 Zweig
- Fette Knoblauchzehe – 1 Stück
- Kleine Zwiebel – 1 Stück
- Sahne 20 % – 100 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Hühnerleber reinigen: Häutchen und Adern entfernen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Thymianblätter abzapfen.
2. 50 g Butter im Topf schmelzen und das "SAUTÉ"-Programm wählen.
3. Zwiebel und Thymian zugeben und 2–3 Minuten weich dünsten.
4. Knoblauch zugeben, eine weitere Minute braten.
5. Leber hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis sie außen gebräunt, innen aber noch leicht rosa ist. Nicht zu lange garen!
6. Brandy hinzufügen und 1–2 Minuten köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft ist.
7. Leber mit dem Bratensaft in einen Mixer geben.
8. Sahne, Salz und Gewürze (z. B. Pfeffer, Muskat oder Piment) hinzufügen.
9. Fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
10. Während des Mixens die restliche weiche Butter (200 g) in Stücken zugeben.
11. Weiter pürieren, bis die Masse cremig und seidig ist.
12. Pâté in Förmchen oder Gläser füllen. Optional mit einer Schicht geschmolzener Butter versiegeln.
13. Mit geröstetem Brot, Baguette, Essiggurken oder eingelegten Zwiebeln servieren. Mit Thymian oder rosa Pfeffer garnieren, wenn gewünscht.



KLASSISCHER JOGHURT

Zubereitungszeit 10 Stunden
Ergibt 6 Portionen

- Milch (3,2 % Fett) – 1 Liter
- Naturjoghurt – 100 g

Pot 1

1. 1 Liter Milch in den Topf geben.
2. In einer kleinen Schüssel 100 g Naturjoghurt mit 2–3 EL warmer Milch verrühren.
3. Diese Mischung zur restlichen Milch geben und gut verrühren.
4. Das "YOGURT"-Programm für 10 Stunden einstellen.
5. Danach die Mischung für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen – zugedeckt aufbewahren.
6. Joghurt kann portionsweise oder in Schalen mit frischem Obst, Müsli, Nüssen, Marmelade oder Honig serviert werden.



KÜRBISCREMESUPPE

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Kürbis – 300 g
- Sahne – 100 g
- Wasser – 0,5 Liter
- Petersilie – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kürbis mit 0,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. "SOUP"-Programm wählen und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen, bis der Kürbis weich ist (lässt sich leicht mit einer Gabel durchstechen).
4. Kürbis mit einem Stabmixer (oder normalen Mixer) pürieren, bis er glatt und cremig ist.
5. Sahne (100 g) einrühren und gut vermischen.
6. Das "REHEAT"-Programm wählen, um die Suppe bei niedriger Temperatur sanft zu erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen.
7. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
8. Suppe in Schüsseln füllen und mit gehackter Petersilie garnieren.
9. Optional: mit Croutons, einem Schuss Sahne oder Kürbiskernen dekorieren.



BORSCHTSCH

Zubereitungszeit 2 Stunden

Ergibt 4 Portionen

- Rindfleisch (Filet) – 140 g
- Kartoffeln – 100 g
- Weißkohl – 60 g
- Karotten – 60 g
- Zwiebeln – 40 g
- Rote Bete – 60 g
- Tomatenmark – 35 g
- Knoblauch – 10 g
- Pflanzenöl – 20 ml
- Frischer Knoblauch – 5 g
- Wasser – 750 ml
- Petersilie – nach Geschmack
- Dill – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Fleisch in kleine Würfel schneiden.
2. 750 ml Wasser zum Kochen bringen und Fleisch zugeben.
3. "SOUP"-Modus wählen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, Schaum abschöpfen – ca. 30–40 Minuten, bis das Fleisch zart ist.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Kartoffeln zugeben und 5–7 Minuten kochen.
6. Kohl zugeben und weitere 5 Minuten kochen.
7. Angebratenes Gemüse hinzufügen.
8. Abschmecken und mit Gewürzen verfeinern (z. B. Lorbeerblatt, Pfeffer, Paprika). Mit geschlossenem Deckel weitergaren.
9. Alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
10. Restlichen frischen Knoblauch (5 g) und gehackte Kräuter (Petersilie und Dill) hinzufügen.
11. Vom Herd nehmen und den Borschtsch 15–30 Minuten unter geschlossenem Deckel ruhen lassen – das verstärkt das Aroma. Mit einem Klecks Sauer-rahm und Schwarzbrot servieren.

Pot 2

1. Während das Fleisch kocht: Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kohl fein schneiden. Karotten und Rote Bete in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. 10 g Knoblauch pressen.
2. Pflanzenöl im "SAUTÉ"-Modus erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.
3. Karotten zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten.
4. Rote Bete zugeben und weitere 5 Minuten garen.
5. Tomatenmark und etwas Brühe aus Topf 1 zugeben. Gut verrühren.
6. 7–10 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete gar ist.
7. Gehackten Knoblauch (10 g) am Ende der Garzeit einrühren.



THAI TOM YUM SUPPE

Zubereitungszeit 20 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Hühnerbrühe – 500 ml
- Kokosmilch – 90 ml
- Garnelen – 200 ml
- Champignons – 150 ml
- Tom Yum Paste – 2 EL
- Zitronengras – 1 Stängel
- Limettenblätter – 2 Stück
- Limettensaft – 2 EL
- Fischsauce – 2 EL
- Chilischote – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Die Pilze dünn schneiden. Zitronengras in 2–3 Stücke schneiden und mit einem Messer leicht andrücken, um das Aroma freizusetzen. Chilischote je nach Schärfewunsch aufschneiden oder ganz lassen. Garnelen ggf. schälen und säubern.
2. Brühe zum Kochen bringen, Tom Yum Paste, Zitronengras und Limettenblätter hinzufügen. Mit dem "SOUP"-Programm 15 Minuten kochen.
3. Die geschnittenen Pilze hinzufügen und 2–3 Minuten kochen.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis sie rosa und gar sind (etwa 2–3 Minuten). Nicht zu lange kochen.
5. Fischsauce, Limettensaft, Chili, Salz und Gewürze nach Geschmack hinzufügen und abschmecken — der Geschmack sollte eine Balance aus sauer, scharf, salzig und einer leichten Süße der Kokosmilch sein.
6. Vor dem Servieren Zitronengras und Limettenblätter entfernen (sie werden nicht gegessen). Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Koriander oder Frühlingszwiebeln garnieren. Heiß servieren und genießen!



LINSENSUPPE MIT KAROTTEN UND SELLERIE

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Linsen – 200 g
- Karotten – 1 Stück
- Sellerie – 2 Stangen
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Olivenöl – 2 EL
- Hühnerbrühe – 1 Liter
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- Kräuter & Gewürze – nach Geschmack

Pot 1

1. Zutaten vorbereiten: Linsen unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Karotte schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Sellerie fein schneiden. Zwiebel fein hacken. Knoblauch schälen und hacken oder pressen.
2. "SAUTÉ" einstellen, Olivenöl in den Topf geben und erhitzen.
3. Zwiebel hinzufügen und 3–4 Minuten glasig dünsten.
4. Knoblauch, Karotte und Sellerie hinzufügen. Weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Gemüse weich wird.
5. Linsen und Brühe hinzufügen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Lieblingsgewürzen (z. B. Lorbeerblatt, Thymian, Paprika) würzen und den Deckel schließen.
7. "SOUP"-Programm einstellen und die Garzeit auf 30 Minuten setzen.
8. Nach Ende der Garzeit die Suppe in einer Schüssel pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erzielen.
9. Heiß servieren und mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garnieren.
10. Optional vor dem Servieren etwas Olivenöl oder Zitronensaft hinzufügen, um extra Aroma zu geben.



HAHNCHENSUPPE HAUSGEMACHT Pot 1

Zubereitungszeit 1 Stunde

Ergibt 4 Portionen

- Hühnerbrühe – 800 ml
- Hähnchen – 200 g
- Vermicelli – 60 g
- Zwiebel – 1 Stück
- Karotte – 1 Stück
- Lauch – 1 Stück
- Kartoffel – 100 g
- Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

1. Das Hähnchen in mittelgroße Stücke schneiden. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Das "SAUTÉ"-Programm auswählen und etwas Öl in den Topf geben.
3. Die Zwiebel glasig dünsten (etwa 2–3 Minuten).
4. Karotte und Lauch hinzufügen und weitere 3–4 Minuten garen, bis sie weich werden.
5. 800 ml Hühnerbrühe in den Topf gießen.
6. Sobald die Brühe kocht, Kartoffeln und Hähnchen hinzufügen.
7. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
8. Das "SOUP"-Programm auswählen und 60 Minuten kochen lassen.
9. Nach 55 Minuten die Vermicelli hinzufügen und noch 5 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Servieren das Hähnchenfleisch in die Suppe zupfen.
10. Die Suppe ist fertig! Heiß servieren, optional mit frischen Kräutern wie Dill oder Petersilie bestreuen.

HAUPTGERICHTE & BEILAGEN



GEBRATENES GEMÜSE

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Aubergine – 200 g
- Zucchini – 100 g
- Karotte – 100 g
- Paprika – 100 g
- Tomaten – 100 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Olivenöl – 2 EL

Pot 1

1. Die Aubergine, Zucchini und Karotte in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Die Kerne der Paprika entfernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Tomaten in große Stücke schneiden (optional vorher blanchieren und häuten).
2. Das "SAUTÉ"-Programm auswählen und 1 EL Olivenöl in den Topf geben.
3. Die Karotte hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten, bis sie leicht weich ist.
4. Aubergine und Zucchini hinzufügen. Bei Bedarf einen weiteren EL Olivenöl hinzufügen. Mit geöffnetem Deckel 5–7 Minuten braten, bis das Gemüse goldbraun und zart ist.
5. Paprika hinzufügen und weitere 3–4 Minuten braten.
6. Tomaten, Salz und Gewürze nach Geschmack (z. B. Knoblauch, Oregano, Basilikum oder Thymian) hinzufügen.
7. Gut umrühren und den Deckel schließen. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und ihren Saft abgegeben haben.
8. Warm als Beilage oder als Hauptgericht mit Pasta, Getreide oder frischem Brot servieren.



ITALIENISCHES RISOTTO MIT PILZEN

Zubereitungszeit 2 Stunden

Ergibt 4 Portionen

- Arborio-Reis – 200 g
- Champignons – 200 g
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Olivenöl – 2 EL
- Weißwein – 70 ml
- Hühner- oder Gemüsebrühe – 600 ml
- Butter – 20 g
- Parmesan – 50 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pilze in Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

Pot 1

1. Das "SAUTÉ"-Programm auswählen und 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Pilze im Topf goldbraun braten (etwa 5–7 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pot 2

1. Den restlichen EL Olivenöl in Topf 2 erhitzen und im "SAUTÉ"-Programm die Zwiebel weich dünsten (etwa 2–3 Minuten).
2. Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden braten, bis er duftet.
3. Den Arborio-Reis dazugeben und 1–2 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Körner leicht glasig werden.
4. Den Weißwein dazugeben und rühren, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.
5. Brühe im "RISOTTO/PILAF"-Programm hinzufügen, den Deckel schließen und 20 Minuten kochen, bis der Reis weich ist.
6. Etwa 5 Minuten vor Ende die gebratenen Pilze hinzufügen. Butter und Parmesan einrühren.
7. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
8. Mit geschlossenem Deckel 2 Minuten ruhen lassen und sofort servieren.

HAUPTGERICHTE & BEILAGEN



HÄHNCHENBRUST IN CREME-SAUCE

Zubereitungszeit 40 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Hähnchenbrust – 2 Stück
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Sahne 20 % – 200 ml
- Hühnerbrühe – 100 ml
- Olivenöl – 2 EL
- Butter – 20 g
- Gewürze (Muskatnuss oder Paprika) – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Thymian – nach Geschmack

Pot 1

1. Falls nötig, die Hähnchenbrust säubern, mit Salz, Pfeffer und den Lieblingsgewürzen würzen. Die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch fein hacken oder reiben. Die Hühnerbrühe und die Sahne vorbereiten.
2. Olivenöl im "SAUTÉ"-Programm erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und 4–5 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun ist.
3. Aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und abdecken, damit sie warm bleibt.
4. Im selben Topf den restlichen Esslöffel Olivenöl und die Butter hinzufügen.
5. Die Zwiebel anbraten, bis sie weich und glasig ist (etwa 3–4 Minuten).
6. Den Knoblauch und den Thymian hinzufügen und weitere 30 Sekunden anbraten, bis es duftet.
7. Die Hühnerbrühe hinzufügen, 1–2 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht reduziert ist.
8. Die Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
9. Mit Salz, Pfeffer und optional einer Prise Muskatnuss oder Paprika abschmecken. Die Sauce 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
10. Die Hähnchenbrust wieder in den Topf legen. Den Deckel schließen und im "FIT CHEF"-Programm 20–25 Minuten bei 80°C garen, damit das Hähnchen die cremigen Aromen aufnimmt und zart wird.
11. Ideal mit Risotto oder Kartoffeln servieren.



GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE UND GARNELEN

Zubereitungszeit 20 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Gekochter Reis – 300 g
- Garnelen – 200 g
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Karotten – 1 Stück
- Erbsen – 100 g
- Sojasauce – 2 EL
- Olivenöl – 2 EL
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Karotte in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Die Garnelen putzen, abspülen und trocken tupfen.
2. Olivenöl in den Multikocher geben. Das "SAUTÉ"-Programm auswählen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Karotte hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten, bis sie leicht weich ist.
4. Die Garnelen und Erbsen in den Topf geben. Weitere 5 Minuten braten, bis die Garnelen rosa werden.
5. Den gekochten Reis hinzufügen. Alles vermischen und 3–5 Minuten braten, bis der Reis durchgewärmt und leicht knusprig ist.
6. Die Sojasauce hinzufügen, mit Gewürzen und Salz abschmecken.
7. Im "WARM"-Programm 5 Minuten ruhen lassen.
8. Heiß servieren, optional mit frischen Kräutern garnieren.

HAUPTGERICHTE & BEILAGENT



QUINOA MIT GEMÜSE UND FETA

Zubereitungszeit 30 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Quinoa – 200 g
- Zucchini – 1 Stück
- Tomaten – 2 Stück
- Paprika – 1 Stück
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Olivenöl – 2 EL
- Feta – 70 g
- Frühlingszwiebel – nach Geschmack
- Petersilie – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Quinoa gründlich unter kaltem Wasser 2–3 Mal spülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
2. Quinoa in Topf 1 geben, das “GRAINS”-Programm starten, den Deckel schließen und bis zum Ende des Programms kochen.

Pot 2

1. Während die Quinoa kocht, Zucchini, Paprika, Zwiebel und Tomaten würfeln. Den Knoblauch fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf 2 mit offenem Deckel im “SAUTÉ”-Programm erhitzen.
3. Zuerst die Zwiebel glasig dünsten (etwa 2–3 Minuten), dann den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden braten.
4. Zucchini und Paprika hinzufügen. 5–7 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Tomaten hinzufügen und weitere 3–5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und den Lieblingsgewürzen abschmecken.
6. Die gekochte Quinoa in Topf 2 zu den Gemüsen geben und 3–5 Minuten vorsichtig vermischen.
7. Auf Servierteller verteilen.
8. Feta darüber zerbröseln. Für eine vegane Version Feta durch Tofu ersetzen oder weglassen.
9. Hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage.



FLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE

Zubereitungszeit 60 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Hackfleisch (Schwein, Rind) – 500 g
- Gouda – 100 g
- Zwiebel – 1 Stück
- Tomatensauce – 300 g
- Semmelbrösel – 100 g
- Mehl – 1 EL
- Pflanzenöl – 1 EL
- Milch – 50 ml
- Sauerrahm (optional) – 20 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Zucker – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack

Pot 1

1. Die Semmelbrösel 5–10 Minuten in Milch einweichen, bis sie weich sind. Zwiebel fein hacken (optional leicht in der Pfanne anbraten). Gouda reiben.
2. In einer großen Schüssel Hackfleisch, eingeweichte Semmelbrösel, Zwiebel, geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Gewürze gut vermischen.
3. Die Masse gründlich kneten, bis sie homogen ist.
4. Kleine Fleischbällchen (etwa walnussgroß) formen.
5. Jedes Fleischbällchen leicht in Mehl rollen, damit es beim Kochen besser hält.
6. “SAUTÉ”-Programm wählen und das Öl erhitzen.
7. Die Fleischbällchen rundum goldbraun anbraten.
8. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
9. Im selben Topf 1 TL Mehl leicht anrösten, bis es goldbraun ist.
10. Tomatensauce, etwa 100 ml Wasser, Salz, Gewürze hinzufügen. Umrühren und leicht köcheln lassen.
11. Abschmecken. Falls die Sauce zu sauer ist, etwas Zucker hinzufügen.
12. Die angebratenen Fleischbällchen in die Sauce legen. Deckel schließen und im “FIT CHEF”-Programm weitere 30 Minuten bei 85°C köcheln lassen, damit sie den Geschmack aufnehmen.
13. Mit einer Beilage nach Wahl servieren: Kartoffelpüree, Pasta, Reis oder frischem Brot und optional Sauerrahm.

HAUPTGERICHTE & BEILAGENT



GEDÄMPFTER LACHS MIT ZITRONE UND KRÄUTERN

Zubereitungszeit 20–25 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Lachsfilet – 400 g
- Zitrone – 1 Stück
- Olivenöl – 2 EL
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack
- Dill – nach Geschmack

- Pot 1**
1. Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Papiertuch trockentupfen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Haut kann dranbleiben, um die Feuchtigkeit zu erhalten.
 2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und die Lieblingsgewürze mischen.
 3. Die Mischung gleichmäßig auf den Lachs reiben. 10 Minuten marinieren lassen.
 4. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Den Dill fein hacken (oder ganze Zweige verwenden).
 5. Einige Zitronenscheiben unter den Lachs legen, den Rest obenauf. Mit Dill bestreuen.
 6. Wasser in den Topf geben und das “STEAM”-Programm wählen.
 7. Den Lachs auf den Einsatz legen und 10–15 Minuten dämpfen, je nach Dicke. Der Fisch sollte undurchsichtig werden und sich leicht mit einer Gabel teilen lassen.
 8. Den gedämpften Lachs auf einen Teller legen, mit frischen Kräutern und einer Zitronenscheibe garnieren.
 9. Mit gedünstetem Gemüse, Reis oder einem frischen grünen Salat servieren.



KARTOFFELPÜREE

Zubereitungszeit 40 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Kartoffeln – 500 g
- Butter – 20 g
- Milch – 150 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden, damit sie gleichmäßig garen.
2. Die Kartoffeln in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und im “BOIL”-Programm 15–20 Minuten kochen, bis sie weich sind (mit einer Gabel prüfen).
3. Wasser abgießen und die Kartoffeln 1–2 Minuten stehen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft.
4. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Presse zu Püree verarbeiten.
5. Die Butter zu den heißen Kartoffeln geben und gut vermischen, bis sie geschmolzen ist.
6. Die Milch nach und nach einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Nach Geschmack würzen — zum Beispiel mit schwarzem Pfeffer oder einer Prise Muskatnuss.
8. Das Kartoffelpüree probieren und bei Bedarf Salz oder Gewürze anpassen. Heiß als Beilage servieren.

HAUPTGERICHTE & BEILAGENT



SOUS-VIDE FORELLE

Zubereitungszeit 60 Minuten
Ergibt 2 Portionen

- Regenbogenforellenfilet – 200 g
- Zitrone (2 Scheiben + Abrieb) – 20 g
- Olivenöl – 15 ml
- Frischer Thymian – 2 Zweige
- Gewürze – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Das Forellenfilet abspülen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Beide Seiten mit Salz und Gewürzen würzen
2. Das Filet mit Zitronensaft beträufeln und mit Olivenöl bestreichen
3. Frische Thymianzweige darauflegen und zwei dünne Zitronenscheiben darauf platzieren
4. 15–30 Minuten bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank marinieren lassen
5. Die Forelle mit Zitrone, Thymian und Öl in einen Vakuumbbeutel oder Zip-Lock-Beutel geben
6. Wasser in den Topf gießen und das Programm “FIT CHEF” für die nächsten 45 Minuten einstellen. Das Wasserbad auf 50°C für eine zarte, leicht glasige Textur oder auf 55°C für ein festeres Ergebnis einstellen. Den Fisch 30–45 Minuten garen. Nicht länger als 1 Stunde garen, um die Textur zu erhalten
7. Den Fisch aus dem Beutel nehmen und vorsichtig trocken tupfen. Bei Bedarf kurz in einem sehr heißen Topf 2 (im “SAUTÉ” Modus) ca. 15 Sekunden pro Seite anbraten, um mehr Geschmack und eine leichte Kruste zu erzielen
8. Mit einer Beilage nach Wahl servieren (z. B. geröstetes Gemüse, Kartoffelpüree, Quinoa)



PAELLA MIT MEERESFRÜCHTEN

Zubereitungszeit 25 Minuten
Ergibt 4 Portionen

- Frische Muscheln, geputzt – 150 g
- Ganze Garnelen – 6 Stück
- Erbsen – 100 g
- Reis – 250 g
- Süßpaprika – 1 EL
- Safran – 5–6 Fäden
- Gemüsebrühe – 500 ml
- Öl – 20 ml
- Salz – nach Geschmack
- Chilischote – nach Geschmack

Pot 1

1. Die Safranfäden in eine kleine Schüssel legen und mit 2–3 EL warmer Brühe bedecken. 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich Aroma und Farbe entfalten
2. “SAUTÉ” einstellen und die Hälfte des Öls erhitzen
3. Die ganzen Garnelen von beiden Seiten 1–2 Minuten anbraten, bis sie die Farbe wechseln
4. In demselben Topf die Muscheln (in Schalen) kochen, abgedeckt dämpfen, bis sie sich öffnen, dann herausnehmen und ggf. reinigen

Pot 2

1. “SAUTÉ” einstellen und die zweite Hälfte des Öls erhitzen
2. Die Süßpaprika und die fein gehackte Chilischote ca. 30 Sekunden leicht anbraten – nicht überhitzen, sonst wird die Paprika bitter
3. Den Reis hinzufügen und 1–2 Minuten rühren, bis die Körner gut mit Öl bedeckt und leicht geröstet sind
4. Das “PILAF” Programm auswählen und die Gemüsebrühe zusammen mit dem aufgegossenen Safran und dessen Flüssigkeit hinzufügen
5. Nach Geschmack salzen. Den Reis nach Zugabe der Flüssigkeit nicht mehr umrühren — die Paella gart ungestört. Etwa 15 Minuten kochen
6. Erbsen und die vorgegarten Meeresfrüchte (Muscheln und Garnelen) gleichmäßig auf dem Reis verteilen. Weitere 10 Minuten garen
7. Die Paella mit Zitronenspalten und frischen Kräutern servieren

HAUPTGERICHTE & BEILAGENT



SOUS-VIDE RINDERSTEAK

Zubereitungszeit 8 Stunden

Ergibt 4 Portionen

- Rinderfilet – 400 g
- Butter – 120 g
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- Knoblauch – 2 Zehen
- Würziger Senf – nach Geschmack
- Kräuter & Gewürze (Rosmarin, Thymian, Estragon, Majoran) – nach Geschmack

Pot 1

1. Das Rinderfilet abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit einem Fleischklopper leicht plattieren (ca. 5 mm dick)
2. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen
3. Mit würzigem Senf bestreichen für einen intensiveren Geschmack
4. Den Knoblauch schälen und mit der flachen Seite eines Messers leicht zerdrücken
5. Das Rindfleisch in einen Vakuumbbeutel legen
6. Einige Zweige frischer Kräuter (Rosmarin, Thymian etc.) hinzufügen
7. Zerdrückten Knoblauch und einige kleine Butterwürfel dazugeben (etwas Butter für später aufbewahren)
8. Den Beutel vakuumieren und die Luft entfernen
9. Die Multikocher-Schüssel mit genug Wasser füllen, um den Beutel vollständig zu bedecken
10. Das "FITCHEF" (Sous Vide) Programm auf 60°C für 8 Stunden einstellen. Den versiegelten Beutel ins Wasser legen
11. In einer separaten Schüssel die Butter schmelzen. Mit Senf, gehacktem Knoblauch, Kräutern und Gewürzen mischen. Gut verrühren
12. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Kurz in einer heißen Pfanne (optional, für Kruste) anbraten
13. Mit der Kräuterbuttersauce beträufeln
14. Das Steak auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt
15. Gegen die Faser aufschneiden, mit frischen Kräutern garnieren und mit Beilagen wie Gemüse, Kartoffelpüree oder Salat servieren.

Tipps

Für eine Kruste: Nach dem Sous Vide das Fleisch 30 Sekunden pro Seite in einer sehr heißen Pfanne anbraten

Kräutervariationen: Verwenden Sie frischen Thymian/Rosmarin für Aroma

Zeitanpassung: Für Medium-rare auf 55°C reduzieren und 4–6 Stunden garen



RIND IN ROTWEIN

Zubereitungszeit 3–4 Stunden

Ergibt 4 Portionen

- Rindfleisch – 500 g
- Zwiebel – 1 Stück
- Knoblauch – 2 Zehen
- Frischer Thymian – 2 Zweige
- Rotwein – 200 ml
- Champignons – 100 g
- Maisstärke – 1 EL
- Karotten – 1 Stück
- Hühnerbrühe – 200 ml
- Olivenöl – 2 EL
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- Kräuter & Gewürze (Rosmarin, Thymian, Estragon, Majoran) – nach Geschmack

Die Zutaten vorbereiten: Das Rindfleisch in große Würfel (ca. 3x3 cm) schneiden. Die Zwiebel in Halbringe oder fein würfeln. Die Karotte in Scheiben oder Halbmonden schneiden. Champignons schneiden. Knoblauch hacken. Die Maisstärke mit 2–3 EL kaltem Wasser anrühren und beiseitestellen

Pot 1

1. Olivenöl im Multikocher im "SAUTÉ" Modus erhitzen. Das Rindfleisch von allen Seiten anbraten (je 2–3 Minuten pro Seite). Portionsweise arbeiten, um das Fleisch nicht zu dämpfen

Pot 2

1. Im "SAUTÉ" Modus das restliche Öl hinzufügen und die Zwiebel glasig dünsten (ca. 2–3 Minuten)
2. Karotte und Knoblauch hinzufügen und weitere 2–3 Minuten garen
3. Champignons dazugeben und etwa 5 Minuten braten, bis die Feuchtigkeit verdampft
4. Das Fleisch zu den gedünsteten Gemüsen geben
5. Rotwein und Brühe hinzufügen. Thymianzweige und gewünschte Kräuter/Gewürze beilegen. 5 Minuten köcheln lassen, um den Alkohol zu reduzieren
6. Brühe, Kräuter, Pilze hinzufügen
7. "STEW" Modus auswählen. Abdecken und 1,5–2 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist
8. Thymianzweige entfernen. Die Maisstärkemischung einrühren und bei leichtem Rühren 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt
9. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Passt perfekt zu Kartoffelpüree, Pasta oder rustikalem Brot

HAUPTGERICHTE & BEILAGENT



MACCHERONI BOLOGNESE

Zubereitungszeit 40 Minuten

Ergibt 4 Portionen

- Maccheroni – 300 g
- Hackfleisch – 150 g
- Zwiebel – nach Geschmack
- Käse, gerieben – 50 g
- Tomatensauce – 100 ml
- Olivenöl – 2 EL
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- Kräuter & Gewürze – nach Geschmack

Zutaten vorbereiten: Zwiebel schälen und fein hacken. Käse reiben, falls noch nicht geschehen. Kräuter und Gewürze vorbereiten

Pot 1

1. Maccheroni in den Topf geben und mit reichlich kochendem Wasser (ca. 1L) bedecken
2. Eine Prise Salz und etwas Olivenöl hinzufügen, damit sie nicht kleben. Den Deckel schließen und den "BOIL"-Modus einschalten (Kochzeit: 8–10 Minuten). Die Maccheroni al dente kochen (1–2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben). Nach dem Kochen abgießen (ggf. etwas Kochwasser aufbewahren) und abgedeckt warm halten

Pot 2

1. Den "SAUTÉ"-Modus wählen und Olivenöl erhitzen
2. Die gehackte Zwiebel ca. 3–4 Minuten goldgelb anschwitzen
3. Das Hackfleisch hinzufügen, mit einem Spatel zerkleinern und ca. 6–8 Minuten braten, bis es braun ist
4. Mit Salz, Pfeffer und den gewünschten Kräutern und Gewürzen abschmecken
5. Die Tomatensauce hinzufügen. Etwas von dem aufbewahrten Nudelwasser dazugeben, wenn die Sauce zu dick wird
6. Die gekochten Maccheroni hinzufügen. Gut vermengen, damit die Pasta gleichmäßig mit der Sauce überzogen ist
7. Alles zusammen noch 1–2 Minuten erhitzen
8. Die Pasta auf Tellern anrichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Kräutern garnieren. Parmesan oder Mozzarella eignen sich hervorragend als Topping



REIS-PILAW MIT PUTE

Zubereitungszeit 1 Stunde

Ergibt 4 Portionen

- Putenfilet – 200 g
- Reis – 220 g
- Karotten – 60 g
- Zwiebel – 60 g
- Pflanzenöl – 40 g
- Wasser – 650 ml
- Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack
- Kreuzkümmel (Zira) – nach Geschmack
- Kurkuma – nach Geschmack

Pot 1

1. Zutaten vorbereiten: Das Putenfilet in mittelgroße Würfel schneiden. Karotten in Streifen oder grob reiben. Zwiebel fein hacken. Den Reis 3–4 Mal in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist, dann 15–20 Minuten in warmem Wasser einweichen
2. Pflanzenöl, gehackte Zwiebeln und Karotten in die Multikocher-Schüssel geben. Den "SAUTÉ"-Modus einschalten, Kochzeit – 20 Minuten. Das Gemüse unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten anbraten
3. Das geschnittene Putenfilet in die Schüssel geben und gut mit dem Gemüse vermischen. Während des Garens gelegentlich umrühren
4. Am Ende des Programms den gut gewaschenen Reis, Wasser sowie Salz und Gewürze in die Multikocher-Schüssel geben. Alles gut verrühren und den "RISOTTO/PILAF"-Modus einschalten. Garzeit: 45 Minuten
5. Heiß servieren, nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Guten Appetit!



GEMÜSEINTOPF MIT TOFU

Kochzeit 30 Minuten

Für 4 Personen

- Tofu - 200 g
- Kartoffel - 1 Stück
- Paprika - 1 Stück
- Kleine Zucchini - 1 Stück
- Kleine Zwiebel - 1 Stück
- Knoblauch - 2 Zehen
- Erbsen - 30 g
- Sojasauce - 2 EL
- Olivenöl - 2 EL
- Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack
- Salz – nach Geschmack

Pot 1

1. Tofu, Kartoffel und Zucchini in Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden. Die Kerne der Paprika entfernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Knoblauch hacken oder reiben.
2. „SAUTÉ“ einstellen und 1 EL Olivenöl erhitzen
3. Den Tofu auf allen Seiten goldbraun braten (ca. 5–7 Minuten)
4. Den Tofu auf einen Teller legen und beiseitestellen
5. In denselben Topf den restlichen Esslöffel Öl geben
6. Die Zwiebel glasig dünsten (2–3 Minuten)
7. Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden braten
8. Die gewürfelte Kartoffel hinzufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen
9. Paprika und Zucchini hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen
10. Etwas Wasser (ca. 100 ml) hinzugeben, mit Deckel verschließen und bei „FIT CHEF“ im Slow-Cook-Modus bei 85 °C ca. 20 Minuten schmoren, bis die Kartoffeln weich sind
11. Die Sojasauce hinzufügen, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken
12. Weitere 3–5 Minuten zugedeckt schmoren, damit sich die Aromen verbinden. Heiß als Hauptgericht servieren



PREISELBEERPUNSCH (HEISSER GEWÜRZTER BEERENPUNSCH)

Kochzeit 4 Stunden
Für 6 Personen

- Preiselbeersaft - 500 ml
- Traubensaft - 100 ml
- Beerensaft (Himbeere/Brombeere) - 80 ml
- Wasser - 300 ml
- Orange - 1 Stück
- Zimtstange - 1 Stück
- Gewürznelken – nach Geschmack
- Piment – nach Geschmack

Pot 1

1. Die Orange gründlich waschen, dann etwas Schale abreiben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen
2. In einem Topf Preiselbeersaft, Traubensaft, Beerensaft, Orangensaft, Wasser und Gewürze (Zimt, Nelken, Piment) mischen
3. „FIT CHEF“-Modus (oder „SLOW COOK“) bei 75 °C für 4 Stunden einstellen. So können sich die Aromen verbinden, ohne dass der Punsch kocht
4. In Tassen füllen und mit Orangenscheiben garnieren. Perfekt für gemütliche Runden!



SCHOKOLADENKÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN

Kochzeit 45 Minuten
Für 4 Personen

- Dunkle Schokolade - 250 g
- Butter - 250 g
- Eier - 6 Stück
- Zucker - 200 g
- Mehl - 80 g

Pot 1

1. Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter in einem Wasserbad schmelzen
2. In einer separaten Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen (ca. 5 Minuten)
3. Die etwas abgekühlte Schokoladenmasse nach und nach unter die Eiermasse rühren
4. Vorsichtig mit einem Spatel unterheben, bis die Masse homogen ist
5. Mehl darüber sieben und vorsichtig unterheben, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind
6. Die Innenseite der Backform mit Butter einfetten. Die Masse in die Form geben. Den „CAKE“-Modus einstellen und 45 Minuten backen
7. Die Küchlein etwa 1 Minute ruhen lassen
8. Vorsichtig aus der Form lösen und sofort servieren. Nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis, frischen Beeren oder Minzblättern garnieren.



HAFERBROT (GLUTENFREIE OPTION)

Kochzeit 2 Stunden
Für 5 Personen

- Mehl - 200 g
- Wasser - 120 ml
- Haferflocken - 60 ml
- Hefe - 3 g
- Salz - nach Geschmack

Pot 1

1. Haferflocken, Salz und Hefe mischen. Das Wasser leicht erwärmen und über die trockene Mischung gießen. Gut umrühren und 25–30 Minuten quellen lassen
2. Das Weizenmehl nach und nach zu der Hefemischung sieben. Den Teig gründlich mischen, die Konsistenz sollte eher weich bleiben. Kneten, bis ein klebriger, weicher Teig entsteht. Nicht zu viel Mehl hinzufügen – die Haferflocken nehmen beim Ruhen noch etwas Feuchtigkeit auf
3. Den Teig in die Schüssel des Multicookers legen. Den „YOGHURT/DOUGH“-Modus einschalten. Temperatur auf 35 °C stellen. Zubereitungszeit: 1 Stunde. Den Teig bei geschlossenem Deckel an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat
4. Wenn das „YOGHURT/DOUGH“-Programm beendet ist, den „CAKE“-Modus einschalten. Zubereitungszeit: 1 Stunde
5. 15 Minuten vor Ende des „BAKING“-Programms das Brot wenden und fertig backen lassen
6. Den Multicooker ausschalten und das fertige Brot abkühlen lassen. Guten Appetit!

ПОСІБНИК З ПРИГОТУВАННЯ КРУП І КАШ

- У таблиці нижче наведено рекомендовані налаштування для приготування різних видів круп і каш у TWIN CHEF. Тут ви знайдете відповідну програму, співвідношення води до крупи, час приготування, а також корисні поради, щоб досягти найкращого смаку й текстури.
- Ви можете відрегулювати співвідношення рідини до крупи відповідно до ваших смакових уподобань, щоб щоразу отримувати ідеальний результат і радувати свою родину.

Крупа	Програма	Співвідношення	Час	Примітки
Гречка	Grains	1 : 2	25 хв	Класична, розсипчаста
Полента	Grains	1 : 4	30 хв	Час від часу перемішувати
Кукурудзяна крупа	Porridge / Stew	1 : 4.5	40 хв	Потрібне повільне приготування
Манна крупа (з молоком)	Porridge	1 : 5	10 хв	Додати в гарячу рідину
Коричневий рис	Grains	1 : 1.5	40 хв	Триваліший час приготування
Басматі	Grains	1 : 1.5	30 хв	Легкий аромат
Жасминовий рис	Grains	1 : 1.5	20 хв	Ніжний та ароматний
Довгозернистий білий рис	Grains	1 : 1.5	20 хв	Класичний гарнір
Круглий рис	Grains	1 : 1.5	20 хв	Ідеальний для суші або запіканок
Рис для ризотто (арборіо)	Risotto/Pilaf	1 : 3	25 хв	Додавати воду поступово або одразу
Кіноа	Grains	1 : 1.5	20 хв	Промити перед приготуванням
Червона сочевиця	Stew	1 : 2	20 хв	Не потребує замочування
Вівсяні пластівці (цільні)	Porridge	1 : 2	60 хв	Використовуйте молоко або воду
Швидкі вівсяні пластівці	Porridge	1 : 1.5	20 хв	Миттєве приготування

СНІДАНКИ ТА ЗАКУСКИ



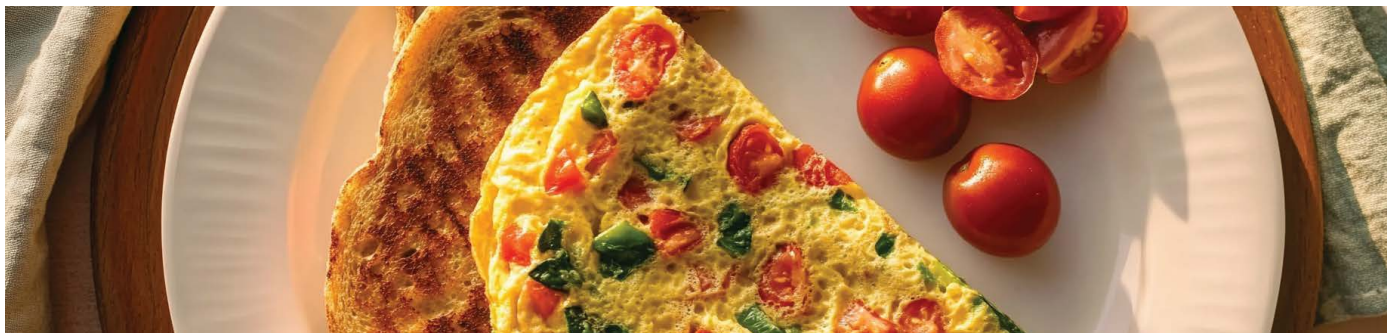
НІЖНА ВІВСЯНА КАША ПОВІЛЬНОГО ПРИГОТУВАННЯ

Час приготування 1 година
Порцій 4

- Довгозернові вівсяні пластівці - 90 г
- Молоко - 600 мл
- Вершкове масло - 30 г
- Цукор - за смаком
- Сіль - за смаком
- Банан - 1 шт.
- Ягоди, горіхи, сухофрукти, джем — за смаком

Pot 1

1. Виберіть програму "PORRIDGE" і налейте молоко в чашу. Додайте вівсянку та добре перемішайте. Додайте цукор і сіль.
2. Закрийте кришку й готуйте до завершення програми.
3. За 5 хвилин до закінчення додайте вершкове масло, сіль і цукор за смаком. Перемішайте до однорідності.
4. Наріжте банан і підготуйте інші топінги за бажанням.
5. Розкладіть кашу по тарілках.
6. Прикрасьте бананом, ягодами, горіхами, сухофруктами або джемом за смаком.



ОВОЧЕВИЙ ОМЛЕТ (ПОДАЄТЬСЯ З ТОСТОМ)

Час приготування 15 хвилин
Порцій 3

- Яйця - 4 шт.
- Солодкий перець - 0,5 шт.
- Невелика червона цибулина - 1 шт.
- Шпинат - 20 г
- Помідори чері - 5 шт.
- Молоко - 20 мл
- Вершкове масло - 15 г
- Сир фета - за смаком
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Pot 1

1. Підготуйте овочі: наріжте перець кубиками. Дрібно поріжте цибулю. Помідори чері розріжте навпіл. Листя шпинату порвіть на дрібні шматочки. Фету подрібніть або розкришіть.
2. Виберіть програму "CAKE" і розтопіть 1 столову ложку вершкового масла.
3. Додайте цибулю та перець і обсмажуйте 3 хвилини.
4. Додайте шпинат і помідори, готуйте ще 1 хвилину.
5. В окремій мисці збийте яйця з молоком, сіллю та перцем до однорідності.
6. Змішайте яйця з овочами.
7. Рівномірно розподіліть овочі по дну чаші мультиварки.
8. Вилийте яєчну суміш.
9. Посипте зверху фетою.
10. Закрийте кришку мультиварки й готуйте 6–8 хвилин до готовності (не перемішуючи).
11. Подавайте з тостом. Смачного!

СНІДАНКИ ТА ЗАКУСКИ



СИРНЕ ФОНДЮ

Час приготування 30 хвилин

Порцій 6

- Чеддер — 350 г
- Часник — 1 зубчик
- Крохмаль — 10 г
- Біле вино — 100 мл
- Вершки 20% — 75 мл
- Вода — 50 мл
- Сік лимона — 5 мл
- Цукор — за смаком
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Дрібно натріть чеддер, щоб він розтанув рівномірно та м'яко.
2. Розріжте часник навпіл і натріть ним внутрішню частину каструлі, щоб додати ніжнього аромату.
3. Змішайте біле вино, воду та лимонний сік і налейте в ту ж каструлю. Виберіть програму "SOUP" на 20 хвилин і доведіть до легкого кипіння.
4. Додайте дрібку цукру й перемішайте.
5. Влийте вершки. Не дайте суміші сильно закипіти.
6. Розчиніть крохмаль у невеликій кількості холодної води або вина (приблизно 1–2 ст.л.). Повільно вливайте крохмальну суміш у фондю, постійно помішуючи. Це допоможе загустити фондю.
7. Поступово додайте третій чеддер невеликими порціями, постійно помішуючи, поки він повністю не розплавиться та не стане однорідним.
8. Додайте спеції за смаком (наприклад, мускатний горіх, білий перець, паприка).
9. Подавайте з кубиками хрусткого хліба, відвареною картоплею, ковбасками або фруктами, такими як яблука чи груші.
10. Можна вибрати режим "RE-HEAT", щоб зберегти фондю теплим.



ХУМУС

(ІЗ НУТУ ТА ТАХІНІ)

Час приготування 2 години 10 хвилин

Порцій 4

- Нут — 150 г
- Кунжут — 30 г
- Вода — 300 г
- Сік лимона — 30 г
- Часник — 1 зубчик
- Оливкова олія — 30 мл
- Чорний перець — за смаком
- Кумін — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Замочіть нут у великій кількості води на ніч (8–12 годин). Він збільшиться в розмірі.
2. Вранці злийте воду, промийте нут і відваріть його у свіжій воді до м'якості, вибравши режим "STEW" — 60 хвилин.
3. Після варіння можна зберегти трохи рідини для коригування консистенції пізніше.

Pot 2

1. Обсмажте кунжут і кумін у сухій чаші мультиварки на режимі "SAUTÉ", поки кунжут не стане золотистим (3–4 хвилини).
2. Дайте охолонути й подрібніть у пасту, додавши трохи оливкової олії — це ваша домашня тахіні.
3. Очистіть часник. Виміряйте сік лимона, олію та спеції.
4. У блендері змішайте:
5. відварений нут,
6. кунжутну пасту або мелений кунжут,
7. часник,
8. сік лимона,
9. оливкову олію,
10. сіль, кумін, перець,
11. трохи води (або рідини з нуту).
12. Збивайте до кремоподібної консистенції. Додавайте воду за необхідності, щоб отримати бажану густину.
13. Спробуйте й відрегулюйте смак: додайте більше лимонного соку, солі або часнику за бажанням.
14. Перекладіть у миску, створіть завиток по центру й полийте зверху оливковою олією.
15. Опційно прикрасьте паприкою, кунжутом, свіжою зеленню, зернами граната або цілим нутом.

СНІДАНКИ ТА ЗАКУСКИ



КУРЯЧИЙ ПАШТЕТ (З ТРАВАМИ)

Час приготування 30 хвилин

Порцій 4

- Печінка куряча — 400 г
- Вершкове масло несолоне — 250 г
- Бренді — 30 г
- Свіжий чебрець — 1 гілочка
- Часник великий — 1 зубчик
- Цибуля дрібна — 1 шт
- Вершки 20% — 100 мл
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Очистіть курячу печінку: видаліть плівки та прожилки, промийте й обсушіть. Дрібно наріжте цибулю та часник. Обітріть листочки чебрецю зі стебла.
2. У каструлі розтопіть 50 г масла та увімкніть режим "SAUTÉ".
3. Додайте цибулю й обсмажуйте до м'якості (приблизно 2–3 хвилини).
4. Додайте часник та чебрець, готуйте ще хвилину.
5. Додайте печінку й обсмажуйте 4–5 хвилин до золотистої скоринки, але всередині вона має залишитися трохи рожевою. Не пересмажуйте!
6. Влийте бренді та дайте йому випаруватися 1–2 хвилини.
7. Перекладіть печінку, овочі та соки в блендер.
8. Додайте вершки, сіль і спеції (наприклад, чорний перець, щіпку мускатного горіха або духмяного перцю).
9. Збивайте до однорідності.
10. Поступово додайте решту розм'якшеного масла (200 г), нарізаного кубиками.
11. Збивайте, доки маса не стане шовковистою та кремовою.
12. Розкладіть паштет по формочках або баночках. За бажанням зверху залийте шаром розтопленого масла для герметизації.
13. Подавайте з підсмаженим хлібом, багетом, солінням чи маринованою цибулею. Прикрасьте листочком чебрецю або рожевим перцем за бажанням.



КЛАСИЧНИЙ ЙОГУРТ

Час приготування 10 годин

Порцій 6

- Молоко (3,2% жирності) — 1 літр
- Йогурт натуральний — 100 г

Pot 1

1. Влийте літр молока в каструлю.
2. В окремій мисці змішайте 100 г йогурту з 2–3 ложками теплого молока й добре розмішайте.
3. Додайте суміш до решти молока й ретельно перемішайте.
4. Увімкніть режим "YOGURT" на 10 годин.
5. Коли йогурт готовий, поставте його в холодильник як мінімум на 2 години, не відкриваючи кришку.
6. Йогурт можна подавати в порційних баночках або в чашах із фруктами, мюслі, горіхами, джемом чи медом.



ГАРБУЗОВИЙ КРЕМ-СУП

Час приготування 30 хвилин

Порцій 4

- Гарбуз — 300 г
- Вершки — 100 г
- Вода — 0,5 л
- Петрушка — за смаком
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Очистіть гарбуз, видаліть насіння та наріжте невеликими кубиками.
2. Покладіть гарбуз у каструлю, залийте 0,5 л води та доведіть до кипіння.
3. Увімкніть програму "SOUP" та встановіть час приготування 20 хвилин, доки гарбуз не стане м'яким (легко протикається виделкою).
4. За допомогою блендера пюрируйте гарбуз до однорідності.
5. Додайте вершки (100 г) та добре перемішайте.
6. Увімкніть програму підігріву, щоб обережно прогріти суп на низькому вогні, не доводячи до кипіння.
7. Додайте сіль і спеції за смаком.
8. Розлийте суп по тарілках і прикрасьте нарізаною петрушкою.
9. За бажанням додайте грінки, краплі вершків чи насіння гарбуза для декору.



БОРЩ

Час приготування 2 години

Порцій 4

- Яловичина (філе) — 140 г
- Картопля — 100 г
- Капуста білокачанна — 60 г
- Морква — 60 г
- Цибуля — 40 г
- Буряк — 60 г
- Томатна паста — 35 г
- Часник — 10 г
- Олія — 20 мл
- Часник свіжий — 5 г
- Вода — 750 мл
- Петрушка — за смаком
- Кріп — за смаком
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Наріжте яловичину невеликими кубиками.
2. У каструлі доведіть 750 мл води до кипіння, додайте яловичину.
3. Увімкніть режим "SOUP" і варіть на низькому вогні, знімаючи піну, приблизно 30–40 хвилин, доки м'ясо не стане м'яким.
4. Додайте сіль за смаком.
5. Додайте картоплю та варіть ще 5–7 хвилин.
6. Додайте капусту та варіть ще 5 хвилин.
7. Додайте обсмажені овочі.
8. Перемішайте, додайте спеції (наприклад, лавровий лист, перець або паприка). Варіть під закритою кришкою.
9. Тушкуйте ще приблизно 10 хвилин, доки овочі повністю не приготуються.
10. Додайте решту часнику (5 г) і подрібнену зелень (петрушку та кріп).
11. Зніміть з вогню й дайте борщу настоятися 15–30 хвилин під кришкою — так він стане ще смачнішим. Подавайте з ложкою сметани та чорним хлібом.

Pot 2

1. Поки вариться яловичина: очистіть та наріжте картоплю. Тонко нашинкуйте капусту. Моркву та буряк натріть або наріжте соломкою. Дрібно наріжте цибулю. Подрібніть 10 г часнику.
2. Увімкніть режим "SAUTÉ" та обсмажуйте цибулю до прозорості.
3. Додайте моркву та готуйте ще 2–3 хвилини.
4. Додайте буряк та готуйте ще 5 хвилин.
5. Додайте томатну пасту та трохи бульйону. Перемішайте. Тушкуйте 7–10 хвилин, доки буряк стане м'яким.
6. Додайте подрібнений часник (10 г) наприкінці обсмажування.



ТАЙСЬКИЙ СУП ТОМ ЯМ

Час приготування 20 хвилин

Порцій 4

- Курячий бульйон — 500 мл
- Кокосове молоко — 90 мл
- Креветки — 200 мл
- Печериці — 150 мл
- Паста Том Ям — 2 ст. л.
- Лемонграс — 1 стебло
- Листовий лайм — 2 шт.
- Сік лайма — 2 ст. л.
- Рибний соус — 2 ст. л.
- Чилі — за смаком
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Тонко наріжте гриби. Лемонграс розріжте на 2–3 частини та злегка розімніть ножом для аромату. Чилі наріжте, якщо хочете гостріше, або залиште цілим. Очистіть та, за потреби, промийте креветки.
2. Доведіть бульйон до кипіння, додайте пасту Том Ям, лемонграс і листя лайма. Увімкніть програму “SOUP” на 15 хвилин.
3. Додайте нарізані гриби й варіть 2–3 хвилини.
4. Додайте креветки та варіть, доки вони не стануть рожевими та готовими (приблизно 2–3 хвилини). Не переварюйте.
5. Додайте рибний соус, сік лайма, чилі, сіль і спеції за смаком. Відрегулюйте смак — він має бути кисло-гостро-солоним із ноткою солодкості від кокосового молока.
6. Перед подачею видаліть лемонграс і листя лайма (вони не їдять). Прикрасьте свіжою зеленню (кінза або зелена цибуля). Подавайте гарячим і насолоджуйтесь!
- 7.



СУП ІЗ ЧЕРВОНОЮ СОЧЕВИЦЕЮ, МОРКВОЮ ТА СЕЛЕРОЮ

Час приготування 30 хвилин

Порцій 4

- Червона сочевиця — 200 г
- Морква — 1 шт.
- Селера — 2 стебла
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Олія — 2 ст. л.
- Курячий бульйон — 1 л
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Трави та спеції — за смаком

Pot 1

1. Підготуйте інгредієнти: промийте сочевицю під холодною водою, доки вода не стане прозорою. Моркву наріжте кубиками або кружальцями. Селеру тонко наріжте. Цибулю подрібніть. Часник подрібніть або натріть.
2. Увімкніть режим “SAUTÉ”, додайте олію та розігрійте.
3. Додайте цибулю та обсмажуйте 3–4 хвилини до прозорості.
4. Додайте часник, моркву й селеру. Готуйте ще 5 хвилин, періодично помішуючи, доки овочі трохи не розм’якнуть.
5. Додайте сочевицю та бульйон.
6. Приправте сіллю, перцем та спеціями за смаком (наприклад, лавровий лист, чебрець, паприка) та закрийте кришку.
7. Увімкніть програму “SOUP” та встановіть час приготування на 30 хвилин.
8. Після завершення варіння збийте суп блендером до однорідної текстури.
9. Подавайте гарячим, прикрасивши свіжою зеленню (петрушка чи кінза).
10. Для додаткового аромату перед подачею можна додати трохи оливкової олії чи соку лимона.



ДОМАШНІЙ КУРЯЧИЙ СУП

Час приготування 1 година

Порцій 4

- Курячий бульйон — 800 мл
- Курка — 200 г
- Вермішель — 60 г
- Цибуля — 1 шт.
- Морква — 1 шт.
- Білий порей — 1 шт.
- Картопля — 100 г
- Чорний перець — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Наріжте курку на середні шматочки. Овочі наріжте невеликими кубиками.
2. Увімкніть програму "SAUTÉ" та додайте трохи олії в чашу.
3. Обсмажте цибулю до прозорості (приблизно 2–3 хвилини).
4. Додайте моркву й порей, готуйте ще 3–4 хвилини, поки овочі не стануть м'якими.
5. Влийте 800 мл курячого бульйону в чашу.
6. Коли бульйон закипить, додайте картоплю та курку.
7. Приправте сіллю та чорним перцем за смаком.
8. Увімкніть програму "SOUP" та залиште варитися 60 хвилин.
9. За 5 хвилин до закінчення варіння додайте вермішель і дайте їй приготуватися ще 5 хвилин.
10. Перед подачею розділіть курку на волокна та покладіть у суп.
11. Суп готовий! Подавайте гарячим, за бажанням прикрасивши свіжою зеленню, наприклад кропом чи петрушкою.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



ОВОЧІ, ПРИСМАЖЕНІ

Час приготування 30 хвилин

Порцій 4

- Баклажан — 200 г
- Кабачок — 100 г
- Морква — 100 г
- Солодкий перець — 100 г
- Помідори — 100 г
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком
- Оливкова олія — 2 ст. л.

Pot 1

1. Наріжте баклажан, кабачок і моркву маленькими кубиками або брусками. Видаліть насіння з перцю та наріжте його смужками або кубиками. Помідори наріжте великими шматками (за бажанням можна їх очистити, попередньо обшпаривши окропом).
2. Увімкніть програму “SAUTÉ” та розігрійте 1 ст. л. оливкової олії в чаші.
3. Додайте моркву та смажте 3–4 хвилини, поки вона трохи не пом’якшиться.
4. Додайте баклажан і кабачок. Додайте ще 1 ст. л. олії за потреби. Готуйте під кришкою ще 5–7 хвилин, поки овочі не стануть золотистими та м’якими.
5. Додайте солодкий перець і готуйте ще 3–4 хвилини.
6. Додайте помідори, сіль та спеції за смаком (наприклад, часник, орегано, базилік або чебрець).
7. Добре перемішайте, накрийте кришкою та залиште тушкуватися 3–5 хвилин, щоб помідори пустили сік.
8. Подавайте як гарнір або як самостійну страву з пастою, крупами чи хлібом.



ІТАЛІЙСЬКЕ РІЗОТО З ГРИБАМИ

Час приготування 2 години

Порцій 4

- Рис арборіо — 200 г
- Печериці — 200 г
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Оливкова олія — 2 ст. л.
- Біле сухе вино — 70 мл
- Курячий або овочевий бульйон — 600 мл
- Вершкове масло — 20 г
- Пармезан — 50 г
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Дрібно наріжте цибулю та часник. Наріжте гриби. Натріть пармезан.

Pot 1

1. Увімкніть програму “SAUTÉ” та розігрійте 1 ст. л. оливкової олії. Викладіть гриби та смажте, поки вони не стануть золотистими (близько 5–7 хвилин), приправте сіллю й перцем за смаком.

Pot 2

1. У чашу додайте решту олії та увімкніть програму “SAUTÉ”. Обсмажте цибулю до м’якості (близько 2–3 хвилин), готуючи з відкритою кришкою.
2. Додайте часник і готуйте ще 30 секунд до появи аромату.
3. Додайте рис арборіо й обсмажуйте, постійно помішуючи, 1–2 хвилини, поки зерна не стануть злегка прозорими по краях.
4. Влийте біле вино та тушуйте, помішуючи, поки рідина майже повністю не випарується.
5. Влийте бульйон, увімкніть програму “Risotto/Pilaf”, закрийте кришку й готуйте 20 хвилин, поки рис не стане м’яким.
6. За 5 хвилин до кінця приготування додайте обсмажені гриби. Додайте масло та тертий пармезан. Перемішайте, щоб утворилася кремова текстура.
7. Приправте сіллю та спеціями за смаком.
8. Накрийте кришкою й дайте настоятися 2 хвилини перед подачею.



КУРЯЧІ ГРУДКИ В ВЕРШКОВОМУ СОУСІ

Час приготування 40 хвилин
Порцій 4

- Курячі грудки — 2 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Вершки 20% — 200 мл
- Курячий бульйон — 100 мл
- Оливкова олія — 2 ст. л.
- Вершкове масло — 20 г
- Спеції (мускатний горіх або паприка) — за смаком
- Сіль — за смаком
- Чебрець — за смаком

Pot 1

1. За потреби очистіть курячі грудки, приправте сіллю, перцем та улюбленими спеціями. Дрібно наріжте або натріть часник і цибулю. Підготуйте бульйон і вершки.
2. Увімкніть програму “SAUTÉ”, розігрійте олію та обсмажте курячі грудки по 4–5 хвилин з кожного боку до золотистої скоринки.
3. Перекладіть курку на тарілку та накрийте, щоб зберегти тепло.
4. У цю ж чашу додайте залишок олії й вершкове масло.
5. Обсмажте цибулю до м’якості й прозорості (близько 3–4 хвилин).
6. Додайте часник і чебрець, готуйте ще 30 секунд до появи аромату.
7. Влийте бульйон, дайте йому трохи випаритися (1–2 хвилини).
8. Додайте вершки та доведіть до легкого кипіння.
9. Приправте сіллю, перцем і, за бажанням, щіпкою мускатного горіха або паприки. Дайте соусу покипіти ще 3–5 хвилин, поки він трохи загусне.
10. Поверніть курячі грудки в чашу, закрийте кришку та залиште на програмі “Fit Chef” ще на 20–25 хвилин при 80°C, щоб курка увібрала смак соусу й стала ніжною.
11. Ідеально подавати з ризото або картоплею.



СМАЖЕНИЙ РИС З ОВОЧАМИ ТА КРЕВЕТКАМИ

Час приготування 20 хвилин
Порцій 4

- Відварений рис — 300 г
- Креветки — 200 г
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Морква — 1 шт.
- Зелений горошок — 100 г
- Соєвий соус — 2 ст. л.
- Оливкова олія — 2 ст. л.
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Дрібно наріжте цибулю й часник. Моркву наріжте тонкими брусками або кубиками. Очистіть, промийте й обсушіть креветки.
2. Додайте олію в чашу мультиварки. Увімкніть програму “SAUTÉ”. Додайте дрібно нарізану цибулю й часник. Смажте, помішуючи, до м’якості (близько 5 хвилин).
3. Додайте моркву й готуйте ще 3–4 хвилини, поки вона трохи не розм’якшиться.
4. Додайте креветки та горошок. Смажте ще 5 хвилин, поки креветки не стануть рожевими.
5. Додайте відварений рис. Перемішайте й смажте 3–5 хвилин, поки рис добре прогріється й стане злегка хрустким.
6. Влийте соєвий соус, приправте спеціями й сіллю за смаком.
7. Залиште на програмі “Warm” ще на 5 хвилин.
8. Подавайте гарячим. За бажанням прикрасьте свіжою зеленню.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



КІНОА З ОВОЧАМИ ТА ФЕТОЮ

Час приготування 30 хвилин
Порцій 4

- Кіноа — 200 г
- Кабачок — 1 шт.
- Помідори — 2 шт.
- Перець — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Оливкова олія — 2 ст. л.
- Фета — 70 г
- Зелена цибуля — за смаком
- Петрушка — за смаком
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Ретельно промийте кіноа під холодною водою 2–3 рази, щоб прибрати гіркоту.
2. Покладіть кіноа в чашу мультиварки та увімкніть програму “GRAINS”, закрийте кришку й готуйте до кінця програми.

Pot 2

1. Поки кіноа готується, наріжте кабачок, перець, цибулю й помідори. Дрібно наріжте часник.
2. Розігрійте олію в другій чаші з відкритою кришкою на програмі “SAUTÉ”.
3. Спочатку обсмажте цибулю до прозорості (близько 2–3 хвилин), додайте часник і готуйте ще 30 секунд.
4. Додайте кабачок і перець. Готуйте 5–7 хвилин до м’якості.
5. Додайте помідори й готуйте ще 3–5 хвилин. Приправте сіллю, перцем та улюбленими спеціями.
6. Додайте готову кіноа до овочів та обережно перемішайте 3–5 хвилин.
7. Розкладіть по тарілках.
8. Посипте зверху кришеною фетою. Для веганської версії замініть фету на тофу або не додавайте сир.
9. Зберігається в холодильнику 1–2 дні.



ТЕФТЕЛІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

Час приготування 60 хвилин
Порцій 4

- М’ясний фарш (свинина, яловичина) — 500 г
- Сир гауда — 100 г
- Цибуля — 1 шт.
- Томатний соус — 300 г
- Білий хліб — 100 г
- Борошно — 1 ст. л.
- Рослинна олія — 1 ст. л.
- Молоко — 50 мл
- Сметана (опційно) — 20 мл
- Спеції — за смаком
- Цукор — за смаком
- Сіль — за смаком
- Чорний перець — за смаком

Pot 1

1. Замочіть хліб у молоці на 5–10 хвилин, щоб він став м’яким. Дрібно наріжте цибулю (за бажанням можна злегка обсмажити на пательні для ніжнішого смаку). Натріть сир гауда.
2. У великій мисці змішайте фарш, хліб, цибулю, тертий сир, сіль, перець та улюблені спеції.
3. Вимішайте масу до однорідності.
4. Сформуйте невеликі тефтелі (розміром приблизно з волосський горіх).
5. Злегка обкачайте кожен тефтель в борошні, щоб вони тримали форму під час смаження.
6. Увімкніть програму “SAUTÉ” та розігрійте олію.
7. Обсмажте тефтелі з усіх боків до золотистої скоринки.
8. Обсмажені тефтелі перекладіть на тарілку.
9. У цю ж чашу додайте ще трохи олії та обсмажте борошно до золотистості.
10. Додайте томатний соус, близько 100 мл води, сіль, спеції. Перемішайте й доведіть до легкого кипіння.
11. Спробуйте соус і відкоригуйте смак. Якщо занадто кислий — додайте дрібку цукру.
12. Поверніть тефтелі в соус, закрийте кришку й залиште на програмі “Fit Chef” ще на 30 хвилин при 85°C, щоб вони увібрали соус.
13. Подавайте з картопляним пюре, пастою, рисом або свіжим хлібом. За бажанням — зі сметаною.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



ПАРОВИЙ ЛОСОСЬ З ЛИМОНОМ ТА ЗЕЛЕННЮ

Час приготування 20–25 хвилин
Порцій 4

- Філе лосося — 400 г
- Лимон — 1 шт.
- Оливкова олія — 2 ст. л.
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком
- Чорний перець — за смаком
- Кріп — за смаком

Pot 1

1. Промийте філе лосося під холодною водою й обсушіть паперовим рушником. За потреби видаліть кістки. Шкіру можна залишити, щоб зберегти соковитість.
2. У невеликій мисці змішайте олію, сіль, перець та улюблені спеції.
3. Рівномірно намажте суміш на лосося. Залиште маринуватися на 10 хвилин.
4. Наріжте лимон тонкими кружечками. Дрібно наріжте кріп (або залиште гілочки цілими).
5. Покладіть кілька кружечків лимона під лосося, решту — зверху. Посипте кропом.
6. Додайте воду в чашу мультиварки та виберіть програму “STEAM”.
7. Покладіть лосося на контейнер для приготування на парі й готуйте 10–15 хвилин залежно від товщини шматка. Риба має стати матовою та легко розділятися виделкою.
8. Перекладіть готового лосося на тарілку, прикрасьте зеленню й часточкою лимона.
9. Подавайте з паровими овочами, рисом або свіжим салатом.



КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ

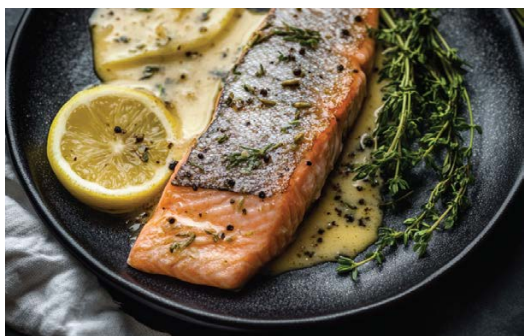
Час приготування 40 хвилин
Порцій 4

- Картопля — 500 г
- Вершкове масло — 20 г
- Молоко — 150 г
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Очистьте картоплю й наріжте шматочками середнього розміру для рівномірного варіння.
2. Покладіть картоплю в чашу, залийте холодною водою, додайте трохи солі та виберіть програму “BOIL”. Варіть 15–20 хвилин до м’якості (перевірте виделкою).
3. Злийте воду й залиште картоплю на 1–2 хвилини, щоб випарувалася зайва волога.
4. Розімніть картоплю товкачем або через прес до однорідної маси.
5. Додайте вершкове масло й добре перемішайте, щоб масло розтануло.
6. Поступово вливайте тепле молоко, перемішуючи до бажаної консистенції.
7. Додайте спеції за смаком — наприклад, чорний перець або дрібку мускатного горіха.
8. Спробуйте на сіль і спеції за смаком. Подавайте гарячим як гарнір.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



СУ-ВІД ФОРЕЛЬ

Час приготування 60 хвилин

Порцій 2

- Філе райдужної форелі — 200 г
- Лимон (2 скибочки + цедра) — 20 г
- Оливкова олія — 15 мл
- Свіжий чебрець — 2 гілочки
- Спеції — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Промийте філе форелі й обсушіть паперовим рушником. Видаліть кісточки пінцетом. Приправте з обох боків сіллю й спеціями за смаком.
2. Натріть філе лимонним соком і збризніть оливковою олією.
3. Додайте гілочки чебрецю й покладіть зверху тонкі скибочки лимона.
4. Залиште маринуватися 15–30 хвилин при кімнатній температурі або в холодильнику.
5. Покладіть форель із лимоном, чебрецем та олією в вакуумний або зір-пакет.
6. Налийте воду в чашу мультиварки й виберіть програму “FIT CHEF” на 45 хвилин. Встановіть температуру води 50°C для ніжної текстури або 55°C для більш щільної. Готуйте філе 30–45 хвилин, але не більше 1 години.
7. Вийміть рибу з пакета й акуратно обсушіть. За бажанням обсмажте її в дуже гарячій сковороді (використовуючи “SAUTÉ”) близько 15 секунд із кожного боку для легкої скоринки.
8. Подавайте з улюбленим гарніром (наприклад, запеченими овочами, картоплею пюре або кіноа).



ПАЕЙА З МОРЕПРОДУКТАМИ

Час приготування 25 хвилин

Порцій 4

- Свіжі мідії, очищені — 150 г
- Цілі креветки — 6 шт.
- Горошок — 100 г
- Рис — 250 г
- Солодка паприка — 1 ст. л.
- Шафран — 5–6 ниточок
- Овочевий бульйон — 500 мл
- Олія — 20 мл
- Сіль — за смаком
- Червоний перець чилі — за смаком

Pot 1

1. Замочіть ниточки шафрану в невеликій мисці й залийте 2–3 ст. л. гарячого бульйону. Залиште на 10–15 хвилин, щоб розкрився аромат і колір.
2. Виберіть програму “SAUTÉ” і розігрійте половину олії.
3. Швидко обсмажте цілі креветки з обох боків протягом 1–2 хвилин, поки вони не змінять колір.
4. У тому ж горщику приготуйте мідії (якщо вони в мушлях, накрийте кришкою й дочекайтесь, поки відкриються, потім видаліть мушлі за потреби).

Pot 2

1. Виберіть програму “SAUTÉ” і розігрійте другу половину олії.
2. Додайте солодку паприку й дрібно нарізаний перець чилі, обсмажуйте близько 30 секунд — не пересмажте, щоб паприка не стала гіркою.
3. Додайте рис і перемішуйте 1–2 хвилини, поки зерна не будуть рівномірно покриті й злегка підсмажені.
4. Виберіть програму “PILAF” і влийте овочевий бульйон разом із настоєним шафраном та його рідиною.
5. Додайте сіль за смаком. Не перемішуйте рис після додавання рідини — паелья повинна готуватися без заважання близько 15 хвилин.
6. Рівномірно розкладіть горошок і попередньо приготовлені морепродукти (мідії й креветки) поверх рису. Продовжуйте готувати ще 10 хвилин.
7. Подавайте паелью з часточками лимона та свіжою зеленню.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



СУ-ВІД ЯЛОВИЧИЙ СТЕЙК

Час приготування 8 годин

Порцій 4

- Філе яловичини — 400 г
- Вершкове масло — 120 г
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Часник — 2 зубчики
- Гостра гірчиця — за смаком
- Трави й спеції (розмарин, чебрець, тархун, майоран) — за смаком

Pot 1

1. Промийте й обсушіть яловиче філе паперовим рушником. Злегка відбийте м'ясо молотком (товщина не більше 5 мм).
2. Приправте м'ясо сіллю та перцем з усіх боків.
3. Натріть гострою гірчицею для більш насиченого смаку.
4. Очистіть і трохи роздавіть часник плоскою стороною ножа.
5. Покладіть м'ясо в вакуумний пакет.
6. Додайте кілька гілочок свіжих трав (розмарин, чебрець тощо).
7. Додайте подрібнений часник і кілька шматочків масла (залиште трохи масла для соусу).
8. Запакуйте пакет, видаливши все повітря.
9. Наповніть чашу мультиварки достатньою кількістю води, щоб повністю занурити пакет.
10. Виберіть програму "FITCHEF" (Sous Vide) при 60°C на 8 годин. Помістіть запечатаний пакет у воду.
11. У невеликій мисці розтопіть масло. Змішайте з гірчицею, подрібненим часником, травами й спеціями. Добре перемішайте.
12. Вийміть м'ясо з пакета й обсушіть. За бажанням швидко обсмажте в гарячій сковороді для скоринки (не обов'язково).
13. Полийте стейк приготованим трав'яним соусом.
14. Перекладіть стейк на дошку й дайте відпочити 5 хвилин, щоб соки рівномірно розподілилися.
15. Наріжте поперек волокон, прикрасьте свіжою зеленню й подавайте з улюбленими гарнірами — запеченими овочами, картопляним пюре або салатом.

Key Tips:

Для скоринки: після sous-vide обсмажуйте по 30 секунд з кожного боку в дуже гарячій сковороді.

Варіанти трав: використовуйте свіжий чебрець/розмарин для аромату.

Коригування часу: для середньої прожарки зменшіть до 4–6 годин при 55°C.



ЯЛОВИЧИНА У ЧЕРВОНОМУ ВИНІ

Час приготування 3–4 години

Порцій 4

- Яловичина — 500 г
- Цибуля — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Свіжий чебрець — 2 гілочки
- Червоне вино — 200 мл
- Гриби — 100 г
- Кукурудзяний крохмаль — 1 ст. л.
- Морква — 1 шт.
- Курячий бульйон — 200 мл
- Олія — 2 ст. л.
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Трави й спеції (розмарин, чебрець, тархун, майоран) — за смаком

Підготуйте інгредієнти: наріжте яловичину великими кубиками (близько 3х3 см). Цибулю наріжте півкільцями або дрібно. Моркву наріжте кружальцями або півмісяцями. Наріжте гриби. Подрібніть часник. Змішайте крохмаль із 2–3 ст. л. холодної води й відставте.

Pot 1

1. Розітріть олію в мультиварці на програмі "SAUTÉ". Обсмажте яловичину з усіх боків до золотистої скоринки (по 2–3 хвилини з кожного боку). Обсмажуйте партіями, щоб уникнути утворення пари.

Pot 2

1. На режимі "SAUTÉ" для pot 2 додайте решту олії й обсмажте цибулю до прозорості (близько 2–3 хвилин).
2. Додайте моркву й часник, обсмажуйте ще 2–3 хвилини.
3. Додайте гриби й готуйте, поки вони не підрум'яняться й не випустять вологу (близько 5 хвилин).
4. Додайте м'ясо до обсмажених овочів.
5. Влийте червоне вино та бульйон. Додайте гілочки чебрецю й інші обрані трави/спеції. Тушкуйте 5 хвилин, щоб випарувався алкоголь.
6. Додайте бульйон, трави й гриби.
7. Виберіть режим "STEW". Накрийте кришкою й тушкуйте 1,5–2 години, поки м'ясо не стане ніжним.
8. Приберіть гілочки чебрецю. Влийте суміш крохмалю й води, помішуючи, щоб соус загус. Тушкуйте ще 3–5 хвилин.
9. Подавайте гарячим, за бажанням прикрасивши свіжою зеленню. Блюдо чудово смакує з картопляним пюре, пастою чи хлібом.

ОСНОВНІ СТРАВИ ТА ГАРНІРИ



МАКАРОНИ БОЛОНЬЄЗЕ

Час приготування 40 хвилин

Порцій 4

- Макарони — 300 г
- Фарш яловичий — 150 г
- Цибуля — 1 шт.
- Сир, тертий — 50 г
- Томатний соус — 100 мл
- Олія — 2 ст. л.
- Сіль — за смаком
- Перець — за смаком
- Трави й спеції — за смаком

Prep the Ingredients: Peel and finely chop the onion. Grate the cheese if not already done. Prepare your herbs and spices.

Pot 1

1. Додайте макарони в чашу й залийте достатньою кількістю окропу, щоб повністю їх покрити (приблизно 1 л).
2. Додайте дрібку солі й кілька крапель олії, щоб запобігти злипанню. Закрийте кришку й увімкніть режим “BOIL” (час приготування: 8–10 хвилин). Варіть макарони до стану al dente (на 1–2 хвилини менше, ніж зазначено на упаковці). Коли зваряться, злийте воду (якщо потрібно) й залиште пасту під кришкою, щоб не охолола.

Pot 2

1. Увімкніть програму “SAUTÉ” й додайте олію.
2. Обсмажте дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору (близько 3–4 хвилин).
3. Додайте фарш, розділіть його лопаткою на дрібні шматочки й обсмажуйте, поки не підрум’яниться (близько 6–8 хвилин).
4. Приправте сіллю, перцем і вибраними спеціями та травами.
5. Влийте томатний соус. За потреби додайте трохи води від варіння макаронів, якщо соус стане занадто густим.
6. Додайте відварені макарони. Добре перемішайте, щоб паста рівномірно покрилася соусом.
7. Прогрійте все разом ще 1–2 хвилини.
8. Розкладіть пасту по тарілках. Посипте тертим сиром і прикрасьте зеленню. Для прикраси добре підходить пармезан або моцарела.



ПЛОВ ІЗ ІНДИЧКОЮ

Час приготування 1 година

Порцій 4

- Філе індички — 200 г
- Рис — 220 г
- Морква — 60 г
- Цибуля — 60 г
- Олія — 40 г
- Вода — 650 мл
- Чорний перець — за смаком
- Сіль — за смаком
- Зіра (кумін) — за смаком
- Куркума — за смаком

Pot 1

1. Підготуйте інгредієнти: наріжте філе індички середніми кубиками. Моркву наріжте тонкими смужками або натріть на крупній тертці. Цибулю дрібно наріжте. Рис промийте холодною водою 3–4 рази, поки вода не стане прозорою, потім замочіть у теплій воді на 15–20 хвилин.
2. Додайте олію, подрібнені цибулю й моркву в чашу мультиварки. Увімкніть режим “SAUTÉ”, час приготування — 20 хвилин. Смажте овочі, періодично помішуючи, близько 5 хвилин.
3. Додайте нарізану індичку в чашу й добре перемішайте з овочами. Продовжуйте помішувати під час приготування.
4. Наприкінці програми додайте добре промитий рис і воду, а також сіль і спеції в чашу мультиварки. Добре перемішайте й увімкніть програму “RISOTTO/PILAF”. Час приготування: 45 хвилин.
5. Подавайте гарячим, за бажанням прикрасивши свіжою зеленню. Смачного!



ОВОЧЕВЕ РАГУ З ТОФУ

Час приготування 30 хвилин

Порцій 4

- Тофу — 200 г
- Картопля — 1 шт.
- Болгарський перець — 1 шт.
- Цукіні — 1 шт.
- Цибуля ріпчаста — 1 шт.
- Часник — 2 зубчики
- Горох — 30 г
- Соевий соус — 2 ст. л.
- Олія — 2 ст. л.
- Чорний перець — за смаком
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Наріжте тофу, картоплю й цукіні кубиками (близько 1,5 см). Видаліть насіння з болгарського перцю й наріжте його скибочками або кубиками. Дрібно наріжте цибулю. Часник подрібніть або натріть.
2. Увімкніть режим "SAUTÉ" й розігрійте 1 ст. л. олії.
3. Обсмажуйте тофу до золотистої скоринки з усіх боків (близько 5–7 хвилин).
4. Перекладіть тофу на тарілку й відставте.
5. У тій же чаші розігрійте решту олії.
6. Обсмажуйте цибулю, поки не стане прозорою (2–3 хвилини).
7. Додайте часник і готуйте ще 30 секунд.
8. Додайте нарізану картоплю й готуйте 5 хвилин, періодично помішуючи.
9. Потім додайте болгарський перець і цукіні, готуйте ще 5 хвилин.
10. Влийте трохи води (близько 100 мл), накрийте кришкою й тушуйте в режимі "FIT CHEF" при 85°C протягом 20 хвилин, поки картопля не стане м'якою.
11. Влийте соєвий соус, приправте сіллю й чорним перцем за смаком.
12. Накрийте кришкою й залиште ще на 3–5 хвилин, щоб смаки поєдналися. Подавайте гарячим як основну страву.



ЖУРАВЛИНОВИЙ ПАНЧ (ГАРЯЧИЙ ЯГІДНИЙ ГЛІНТВЕЙН)

Час приготування 4 години
Порцій 6

- Журавлиновий сік — 500 мл
- Виноградний сік — 100 мл
- Ягідний сік (малина/ожина) — 80 мл
- Вода — 300 мл
- Апельсин — 1 шт.
- Кориця (паличка) — 1 шт.
- Гвоздика — за смаком
- Запашний перець — за смаком

Pot 1

1. Добре вимийте апельсин, потім зніміть трохи цедри. Розріжте апельсин навпіл і видавіть сік.
2. У каструлі змішайте журавлиновий, виноградний, ягідний та апельсиновий соки, воду й спеції (кориця, гвоздика, запашний перець).
3. Установіть режим "FIT CHEF" або "SLOW COOK" на 75°C і залиште на 4 години. Це дасть змогу настоятися напою без закипання.
4. Розлийте по кувалках і прикрасьте скибочками апельсина. Ідеально підходить для затишних вечорів!



ШОКОЛАДНИЙ КЕКС З РОЗПЛАВЛЕНИМ СЕРЕДИНКОЮ

Cooking time 45 minutes
Serving 4 persons

- Темний шоколад — 250 г
- Масло — 250 г
- Яйця — 6 шт.
- Цукор — 200 г
- Борошно — 80 г

Pot 1

1. Поламайте шоколад на шматочки й розтопіть його з маслом на водяній бані в одній мисці.
2. В іншій мисці збийте яйця з цукром до світлої пишної маси (близько 5 хвилин).
3. Поступово вливайте трохи охолоджений шоколад у яєчну суміш.
4. Акуратно перемішайте лопаткою до однорідності.
5. Просійте борошно в тісто. Обережно перемішайте, щоб не було грудочок.
6. Змастіть чашу маслом. Викладіть тісто в чашу. Увімкніть режим "CAKE" й установіть час приготування 45 хвилин.
7. Дайте кексам відпочити близько 1 хвилини після випікання.
8. Обережно дістаньте й подавайте відразу. За бажанням прикрасьте кулькою ванільного морозива, свіжими ягодами або листочками м'яти.



ВІВСЯНИЙ ХЛІБ (БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ ВАРІАНТ)

Час приготування 2 години

Порцій 5

- Борошно — 200 г
- Вода — 120 мл
- Вівсянка — 60 мл
- Дріжджі — 3 г
- Сіль — за смаком

Pot 1

1. Змішайте вівсянку, сіль і дріжджі. Злегка підігрійте воду й залийте нею суху суміш. Добре перемішайте й залиште на 25–30 хвилин.
2. Поступово додайте просіяне пшеничне борошно в дріжджову суміш. Замішуйте тісто до м'якої, еластичної консистенції. Не пересипайте борошно — вівсянка вбере частину вологи, поки тісто відпочиває.
3. Перекладіть тісто в чашу мультиварки. Увімкніть режим "YOGHURT/DOUGH" і встановіть температуру на 35°C. Час приготування: 1 година. Залиште тісто під закритою кришкою, дайте йому піднятися в теплом місці, поки об'єм не збільшиться вдвічі.
4. Коли програма "YOGHURT/DOUGH" завершиться, увімкніть режим "CAKE". Час приготування: 1 година.
5. За 15 хвилин до закінчення програми "BAKING" переверніть хліб і залиште допікатися.
6. Вимкніть мультиварку й дайте готовому хлібу охолонути. Смачного!

YOUR RECIPE

[illegible][illegible]



MORE, FEATURED RECIPES

MADE EXCLUSIVELY BY OUR IN-HOUSE TEAM

WWW.FITCOOKER.EU