

Tefal
www.tefal.com

1520009405

Tefal

CARTE DE REȚETE · MINI APARAT PENTRU GĂTIT OREZ

Mini-aparat pentru gătit orez

CARTE DE REȚETE

Cu mini-aparatul automat pentru gătit orez de la TEFAL, vei putea să experimentezi bucuria gătitului perfect și fără supraveghere.

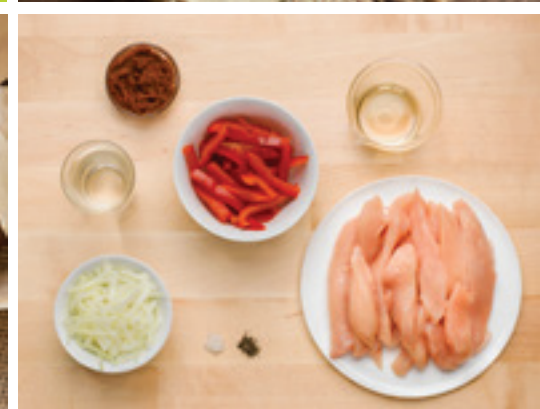
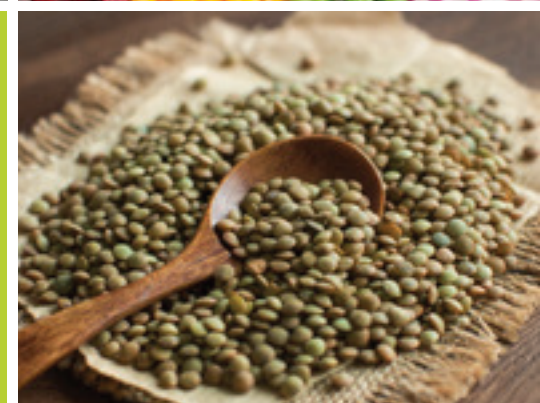
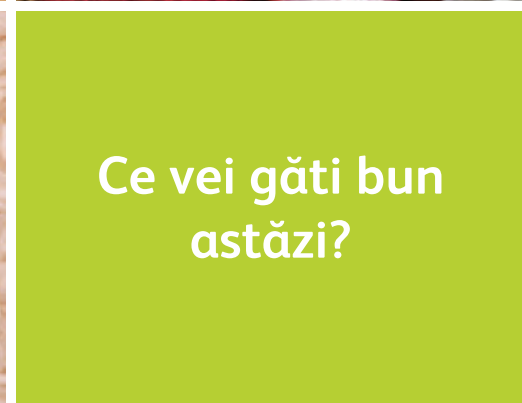
Această broșură are rolul de a te ghida și de a-ți oferi câteva sfaturi.

Citește și notificarea pentru mai multă precizie.

Rețete

- Somon cu ierburi de Provence și orez alb 1
- Orez cu pui și legume 2
- Pilaf cu cârnați 3
- Ragu de linte cu bacon și condimente 4
- Supă de dovleac 5
- Coquelet gătit la capac 6
- Ratatouille 7
- Terci cu zmeură și banane 8
- Prăjitură moelleux au chocolat 9

Cuvă sferică și tehnologie nouă





Gătirea orezului

Orez crud (cupe)	Cantitate de apă necesară pentru gătit	Număr de porții
1 cupă	Umple până la marcajul 1 al bolului de gătit	1 - 2 porții
2 cupe	Umple până la marcajul 2 al bolului de gătit	2 - 4 porții
3 cupe	Umple până la marcajul 3 al bolului de gătit	4 - 5 porții
4 cupe	Umple până la marcajul 4 al bolului de gătit	5 - 6 porții

1 cupă de orez = un pahar ras de orez crud (nici mai mult, nici mai puțin).

Cele 6 reguli de aur

- Respectă proporțiile de mai sus pentru un orez mereu reușit.
- Folosește cupa (sau paharul gradat) furnizată împreună cu aparatul. 1 cupă de orez este egală cu un pahar ras, nici mai mult, nici mai puțin.
- Spală orezul (mai puțin pentru risotto), înainte de a-l întinde uniform pe fundul bolului.
- Toarnă mai întâi orezul și apoi apa pentru a nu depăși marcajul și a respecta proporțiile.
- Cantitatea de orez, apă și ingredientele alese nu trebuie să depășească marcajul 4 al bolului de gătit
- După începerea procesului de gătit, relaxează-te. Aparatul gătește singur.

Iar după gătit, mâncarea este păstrată automat caldă!

Mici trucuri culinare

- Înlocuiește apa cu supă concentrată de legume sau carne și / sau adaugă ierburi uscate, usturoi pisat și ghimbir pentru mai multă savoare.
- Referitor la condimente: poți să adaugi la gătit anason, cuișoare, un baton de scorțișoară, câteva boabe de chimen sau chiar cardamon. După gătit, joacă-te cu aromele și culorile folosind pudre precum curry, ardei Espelette sau chiar fructe confiate, precum stafide uscate.
- Poți să gătești legume, pește sau carne în timp ce gătești orez în bol folosind coșul pentru gătit la abur furnizat împreună cu aparatul, menținând modul [Orez alb] sau [Orez complet].
- Dacă vrei să folosești în același timp și coșul pentru gătit la abur, este recomandat să nu gătești mai mult de 2 cupe de orez. Pentru gătit la abur, timpul de gătit poate varia în funcție de grosimea cărnii. Este recomandat să eviți anumite tipuri de carne, precum cele gelatinoase, care nu sunt în general adaptate acestei metode de gătit.
- Dacă vrei să adaugi un sos, cum ar fi sosul de soia sau oțet de orez, adaugă la finalul procesului de gătit.
- Pentru a găti orez pentru sushi, alege un orez japonez sau cu bob rotund pentru ca boabele de orez să se lipească între ele.

Funcția pentru SUPĂ

De știut

Această funcție permite gătitul lent la o temperatură medie pentru ca ingredientele să aibă timp să elibereze toată savoarea. Poți să folosești această funcție pentru a face supe, precum supă concentrată de pui, sau diferite preparate gătite la foc mic, cum ar fi pui basc sau ratatouille. Pentru a profita din plin de posibilitățile acestui meniu, urmează trucurile noastre.



Mici trucuri culinare

- Fierbe la foc mic o supă concentrată delicioasă, 100% naturală, care poate înlocui apa pentru orez pentru o savoare unică.
- Carnea de pasăre se va găti mai repede decât bucățile de vită roșie gelatinoase. Adaptează rețetele în funcție de timp!
- Carcasele de pasăre sau bucățile cu os vor oferi mai multă savoare mâncării decât o bucată de carne fără os.
- Condimentează carnea cu o seară înainte pentru mai multă savoare.
- Bouquet garni, sarea, piperul și alte condimente sunt buni aliați pentru o supă naturală și delicioasă!



Gătirea linteii

Cele 6 reguli de aur

- Spală bine linteia cu apă rece înainte de a o pune în bolul de gătit.
- Nu săra apa de gătit deoarece sarea poate întări coaja boabelor de linte.
- Folosește apă rece pentru gătit.
- Adaugă sare și piper numai după ce linteia este gătită.
- Linteia spartă (cum ar fi linteia roșie) necesită un timp de gătit mai scurt. Pentru acest tip de linte, indiferent de tip, este recomandată folosirea modului manual pentru setarea unui timp de gătit mai scurt și mai precis.
- Cantitatea de linte, apă și ingredientele alese nu trebuie să depășească marcajul 4 al bolului de gătit.

Pentru mai multe detalii și recomandări, consultă manualul de instrucțiuni.

Mici trucuri culinare

- Pentru a da aromă apei de gătit fără a adăuga sare, poți să adaugi dafin, cimbru, un bouquet garni sau chiar o ceapă medie împănată cu boabe de cuișoare.
- Caracteristicile de gătit diferă pentru fiecare tip de linte.
- Linteia roșie este de preferat pentru supe, curry deoarece se înmoaie mai ușor în timpul gătirii, dar nu este recomandată pentru salate, de exemplu.





Somon cu ierburi de Provence și orez alb



x 2



15 min



- 35 min



Orez alb

- 2 medaloane de somon
- 1 cupă de orez alb
- 2 linguri de suc de lămâie
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 buchet mic de ierburi fine (busuioc, pătrunjel etc.)
- 1 praf de ierburi de Provence
- sare, piper măcinat

1. Spală orezul și pune-l în vasul de gătit. Acoperă cu apă până la marcajul 1 de pe coloana OREZ a cuvei.
2. Asezonează somonul cu sare, piper și ierburi de Provence. Stropește cu suc de lămâie și ulei de măsline, apoi pune somonul în coșul pentru gătit la abur.
3. Așază coșul în vasul de gătit. Alege programul OREZ ALB și începe procesul de gătit.
4. Când este gata, răstoarnă orezul și somonul pe o farfurie și ornează cu ierburi fine

Sfat: înlocuiește medaloanele cu fileuri de somon fără piele.



Orez cu pui și legume



x 3



15 min



Auto



Orez alb

- 150 g de pui tăiat cuburi sau fâșii
- 2 cupe de orez jasmîn (sau orez alb basmati) spălat și scurs
- 200 g de amestec de legume tăiate cubulețe: morcovi, ardei, ciuperci, porumb etc.
- ½ ceapă tocată
- 1 lingură de vin de orez chinezesc sau vin alb
- 2 linguri de sos de soia
- 1 lingură de ulei de susan
- 1 praf de mălai
- 1 lingură de ulei de măsline
- piper alb, sare

1. Marinează puilul cu ulei de susan, vin, sos de soia, sare și piper timp de 15 - 30 de minute înainte de a adăuga mălaiul. Amestecă bine.
2. Încălzește uleiul într-o tigaie apoi adaugă ceapa. Când ceapa începe să se gătească, adaugă puilul și legumele și călește-le timp de 2 minute. Amestecă și mai lasă la gătit încă 1 minut. Răstoarnă puilul pe o farfurie.
3. Spală orezul și scurge-l bine. Varsă-l în vasul de gătit și adaugă deasupra puilul, ceapa și legumele cu tot cu sucul rămas de la acestea. Acoperă cu apă până la marcajul 2 de pe coloana OREZ a cuvei.
4. Alege programul OREZ ALB și începe procesul de gătit.
5. Amestecă înainte de a servi.



Pilaf cu cârnați



x 3



15 min



Auto



Orez integral

- 3 cârnați (chipolatas, merguez etc.)
- 100 g de porumb
- 100 g de mazăre
- 2 roșii
- 2 cupe de orez integral
- 1 cub de concentrat de legume
- sos de soia
- sare, piper

1. Spală orezul și scurge-l bine. Pune-l în vasul de gătit.
2. Acoperă cu supă concentrată de legume până la marcajul 2 de pe coloana OREZ a cuvei.
3. Pune și roșiile tăiate în 4, porumbul, mazărea și cârnații tăiați în două, dacă este necesar.
4. Alege programul OREZ INTEGRAL și începe procesul de gătire. După încheierea programului, adaugă sare și piper. Amestecă și servește.
5. Adaugă sos de soia după gust.



Ragu de linte cu bacon și condimente



x 3



15 min



Auto



LINTE

- 1 lingură de ulei de măsline / unt
- 1 linguriță de făină
- 1 cupă de linte verde (~130gr)
- 2,5 cupe de apă / supă rece
- 4 felii de bacon afumat

LEGUME

- ½ ceapă tocată mărunt
- ½ morcov tăiat cubulețe
- ½ tijă de țelină tăiat cubulețe
- 2 căței de usturoi tocat

CONDIMENTE

- 1 anason
- ½ baton de scorțișoară
- 1 bucată de ghimbir proaspăt decojit
- 2 prafuri de piper
- 1 linguriță de paprika afumată
- 1 linguriță de nucșoară
- 1 lingură de cimbru
- 1 lingură de rozmarin
- Sare
- oțet de vin alb
- muștar de Dijon

1. Încălzește untul într-o tigaie. Prăjește anasonul și scorțișoara timp de 1 minut, apoi adaugă usturoiul, legumele, baconul și ierburile.
2. Adaugă făina, apoi toate condimentele măcinate.
3. Varsă amestecul în vasul de gătit al aparatului.
4. Clătește linte cu apă rece. Scurge-o și așaz-o uniform în vasul de gătit, apoi adaugă 2,5 cupe de apă rece. Adaugă bucata de ghimbir.
5. Închide capacul. Alege programul LINTE, apoi apasă pe START.
6. La primul semnal sonor emis de aparat, ecranul va afișa: 15 minute rămase. Deschide capacul:



x 3



15 min



Auto



LINTE

- adaugă sare și piper, amestecă și închide capacul. Aparatul va intra automat în modul de menținere la cald.* Ragu-ul se va îngroșa cât este menținut la cald.
7. În funcție de tipul de linte, dacă vrei să extinzi timpul de gătire, menține programul Linte și apasă butonul pentru minute pentru a regla timpul dorit.
 8. Înlătură bucata de ghimbir și condimentele întregi. Adaugă oțetul, ierburile tocate și muștarul. Gustă, azonează și servește.

Notă: dacă nu găsești toate condimentele, folosește-le pe cele pe care le ai la dispoziție.

Sfat: această rețetă poate fi servită cu un ou fiert moale, alături de eglefin sau somon afumat



Supă de dovleac

- 500 g de dovleac tăiat cuburi
- 80 g de praz tăiat rotonde
- 30 g de țelină albă tăiată rotonde
- ½ cub de concentrat de legume
- ½ linguriță de pudră de scorțișoară
- 50 ml de apă
- sare, piper

1. Taie dovleacul pe jumătate, înlătură semințele și coaja. Taie pulpa în cubulețe mici.
2. Pune toate ingredientele în bol. Pornește programul SUPĂ pentru 30 de minute.
3. La final, mixează supa într-un blender până când vei obține un amestec omogen.



x 3



15 min



40 min



Supă



Coquelet gătit la capac

- 1 coquelet (~400-450g max)
- ½ ceapă (~ 120g)
- 1 morcov tăiat rotonde (~ 120g)
- 1/3 dintr-un fir de praz (~150g)
- 2 cartofi medii sau napi (~ 100g)
- 450 ml de apă
- 1 Bouquet garni
- 1 bob de cuișoare
- sare și piper după gust

1. Asezonează puilul cu sare și piper cu o seară înainte, de preferat. Nu uita să-l asezonezi și la interior.
 2. Împănăază ceapa cu bobul de cuișoare.
 3. Taie legumele: morcovii rotonde, prazul în fâșii de 2 - 3 cm, cartofii sau napii în 4.
 4. Pune puilul în cuvă, apoi adaugă legumele.
 5. Adaugă sare și piper. Adaugă bouquet garni, apoi umple cu apă fără a depăși marcajul 4 al vasului de gătit.
 6. Închide capacul. Alege modul SUPĂ cu o durată de 50 - 60 de minute.
 7. Adaugă sare și piper după gust. Taie puilul și servește cu muștar sau sos bearnaise.
- Sfat:** gustă ingredientele și păstrează supa pentru a găti orez sau pentru a face un sos cu smântână pentru preparatele gătit la abur.



x 2



15 min



50-60 min



Supă



Ratatouille

- 1 vânăta
- 2 roșii
- 1 ardei roșu
- ½ ardei galben
- 1 dovlecel
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 2 lingurițe de ulei de măsline
- 1 praf de cimbru
- 1 praf de busuioc
- sare, piper

1. Spală ardeii, vânăta, roșiile și dovlecelul, apoi taie-le în cubulețe mici. Toacă ceapa mărunt. Pisează usturoiul.
2. Pune uleiul de măsline în cuvă. Aduagă legumele, ierburile, sarea și piperul.
3. Începe procesul de gătire cu programul SUPĂ pe o durată de 60 de minute.

Sfat: dacă îți plac legumele crocante, redu timpul de gătire la 40 de minute.



x 3



15 min



60 min



Supă



Terci cu zmeură și banane

- 150gr de fulgi de ovăz
- 600 ml de lapte
- 1 banană
- sare (după gust)
- zahăr (după gust)
- 1 mână de zmeură

1. Pune fulgii de ovăz, laptele, sarea și zahărul în aparat. Amestecă bine.
2. Alege programul TERCİ și pornește programul de gătit pe o durată de 10 minute.
3. Când este gata, adaugă banana tăiată rondele și zmeura. Amestecă. Dacă dorești, presară zahăr pudră și adaugă lapte în momentul servirii.

Sfat: folosește fulgi de ovăz și nu terci premixat. După preferințe, rețeta poate fi preparată numai cu lapte, numai cu apă sau cu un amestec de apă și lapte. Asigură-te că nu depășești 600 ml. Este recomandat să servești terciul imediat ce este gata. Dacă este necesar, poți să-l lași un pic în modul MENȚINE LA CALD. Pentru o textură cremoasă, amestecă și apoi mai adaugă puțin lichid.

NB: această rețetă prezintă cantitatea maximă de terci care poate fi preparată în aparatul de gătit.



x 4



5 min



10 min



Terci



Prăjitură moelleux au chocolat



- 60 g de ciocolată de gătit
- 50 g de unt
- 30 g de zahăr
- 50 g de făină
- ½ linguriță de praf de cop
- 1 ou mic (~35g)
- 30 ml de lapte

1. Într-o caserolă mică, topește trei cuburi de ciocolată împreună cu untul. Amestecă bine.
2. Într-un bol, amestecă oul cu zahărul. Aduagă laptele, apoi praful de copt și făina.
3. Acoperă fundul vasului de gătit la abur cu hârtie de copt. Toarnă deasupra aluatul pentru prăjitură.
4. Toarnă 300 ml de apă în cuvă. Aduagă coșul pentru gătit la abur.
5. Alege programul VAPORI și începe procesul de gătire pentru 20 de minute.

Tabel cu programe

Programe	Timp de gătire			Programare pornire		Temperatură(°C)	Menținere automată la cald
	Timp de gătire implicit	Reglare	Ajustare	Reglare	Ajustare		
Orez alb	Automat	Automat	Nu	Până la 24h	5 min	Automată	•
Orez integral	Automat	Automat	Nu	Până la 24h	5 min	Automată	•
Linte	Automat	Automat	Nu	Până la 24h	5 min	Automată	•
	10min	5 min -1h	Da	Până la 24h	5 min	100	•
Terci	20 min	5 min - 2h	1 min	Până la 24h	5 min	100	•
Supă	45 min	20 min - 4h	5 min	Până la 24h	5 min	100	•
Vapori	40 min	15 min - 3h	5 min	Până la 24h	5 min	100	•
Menține la cald	12h (Max)	-	Nu	-	Nu	75	-