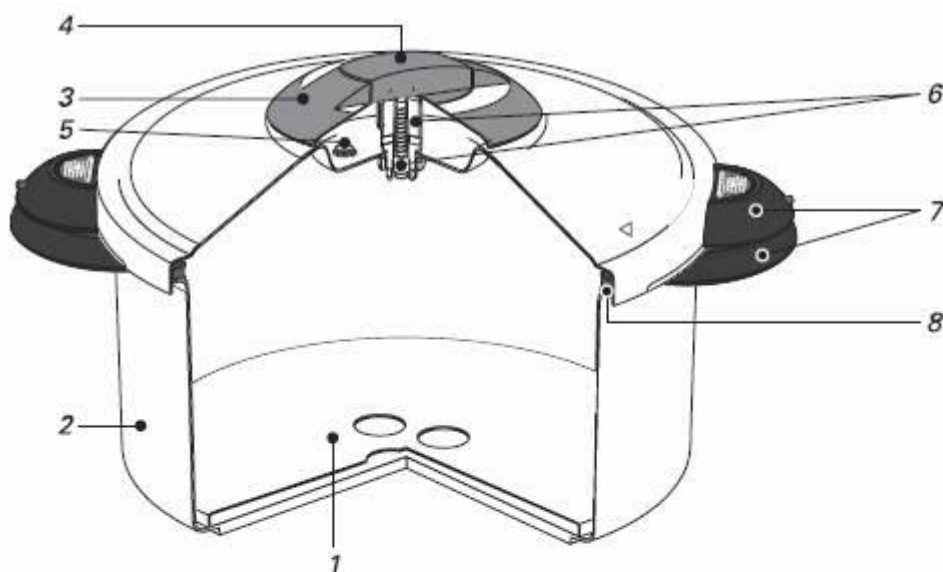


## INSTRUCTIUNI DE FOLOSIRE

Va multumim ca ati ales oala pentru gatit sub presiune, marca **Demeyere**.

Este confectionata din inox, are manere ergonomice din plastic si accesorii din inox, plastic si silicon.

Va rugam sa cititi cu atentie instructiunile de mai jos:



- 1 Suport
- 2 oala presiune
- 3 Suport protectie comutator
- 4 Comutator reglare valva
- 5 Supapa suplimentara de siguranta (SI)
- 6 Supapa de siguranta cu indicator de presiune
- 7 Manere oala si capac
- 8 Garnitura din silicon

### Cap.1. Introducere

Mancarea preparata in oala sub presiune de la Demeyere isi pastreaza mineralele naturale, are un gust mai bun si este mai sanatoasa.

Gatitul in oala sub presiune de la Demeyere este de 3 ori mai rapid decat in mod obisnuit la oalele clasice iar pentru cantitati mari de mancare e mult mai rapid decat la microunde.

De asemenea gatitul la oala de presiune Demeyere este mai sigur, mai silentios, mai curat si fara condens si miros.

Zgomotul emis de oala este numai atunci cand va avertizeaza la presiune.

### Cap.2. Beneficiile oalei sub presiune de la DEMEYERE

% Gatit sanatos si rapid care asigura mentinerea mineralelor, vitaminelor si aromelor.

% Gatit economic - salvati 70% din timpul dumneavoastra in bucatarie.

% Accesorii din plastic care nu se incing (pentru o manevrare usoara).

- % Gradatii pe peretii vasului (marcajele din interior - 1/2 si 2/3 din capacitatea totala).
- % Sistem complet automat de inchidere a capacului (previne deschiderea sub presiune).
- % Supapa etansa ce mentine aromele si culorile naturale ale alimentelor preparate.
- % Indicator acustic si vizual al nivelului de presiune (pentru siguranta dumneavoastra).
- % Elemente de siguranta pentru nivel ridicat de presiune.
- % Baza multistratificata pentru distributia uniforma a caldurii absorbite de la toate tipurile de plita inclusiv cu halogen sau inductie.
- % Inox cu durabilitate garantata si viata indelungata.
- % Produs foarte usor de manevrat si de ingrijit.

### Cap.3. Precautii

Cititi cu atentie instructiunile de mai jos inainte de utilizare:

## INSTRUCTIUNI IMPORTANTE DE SIGURANTA

**Inainte de utilizare luati masurile de siguranta de baza de mai jos:**

1. Cititi toate instructiunile.
2. Nu atingeti niciodata suprafetele fierbinti. Apucati intotdeauna oala de manere.
3. Supravegheati cu atentie folosirea in prezenta copiilor.
4. Nu introduceti niciodata oala in cuptorul incins.
5. Cititi **cap.5.** inainte de utilizarea la plita cu flacara pe gaz.
6. Folositi cu mare atentie oala sub presiune cand contine lichide fierbinti.
7. Nu utilizati niciodata oala in alte scopuri decat cele pentru care a fost conceputa.(cititi **cap.4.**)
8. Acest sistem se foloseste pentru gatit sub presiune. Utilizarea gresita poate duce la raniri grave. Asigurati-va ca are capacul corect inchis inainte de folosire (cititi cap.8.).
9. Nu umpleti oala mai mult de 2/3 din capacitatea ei totala (vedeti marcajul din interiorul ei). Daca gatiti alimente care isi maresc volumul in timpul prepararii (cum ar fi orezul, fasolea sau alte legume uscate) nu umpleti oala mai mult de jumatate din volumul ei (vedeti marcajul si cititi **cap.6.**).
10. Nu gatiti compoturi, mamaliga, arpacas sau alte cereale in afara de cele specificate, mazare, paste sau rubarba. Aceste alimente fac foarte multa spuma si pot bloca valva supapei de siguranta.
11. Inainte de fiecare gatit verificati ca indicatorul valvei supapei de siguranta nu este blocat (cititi cap.7.)
12. Nu deschideti capacul pana cand oala nu a fost lasata sa se raceasca putin iar presiunea a scazut. Daca manerele nu pot fi mutate in pozitia deschis sau opun rezistenta la rotire inseamna ca presiunea din interior este inca ridicata si mai trebuie asteptat pana cand va scade. Nu fortati deschiderea capacului. Presiunea din interior poate provoca accidente (cititi **cap.9+10.**)
13. Nu folositi oala pentru prajit in ulei sub presiune.
14. Urmariti instructiunile de curatare si ingrijire dupa fiecare utilizare.
15. Dupa ce nivelul normal de presiune a fost atins, reduceti flacara sau puterea plitei pana cand nu mai ies vapori prin supapa.
- 16 Asigurati-va ca manerele sunt in pozitia corecta la inchidere si deschidere.

## SALVATI ACESTE INSTRUCTIUNI

### Cap.4. Recomandari pentru utilizarea corecta

Oala sub presiune de la Demeyere a fost conceputa pentru gatit mancare cu adaos de lichid si poate fi folosita pe orice tip de plita inclusiv la cea cu inductie.

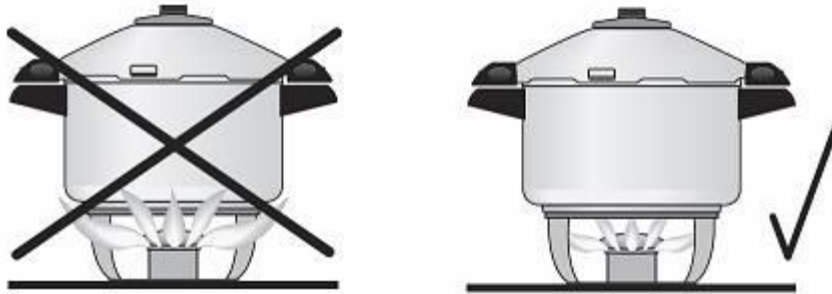
Se foloseste in special pentru mancare ce necesita timp mare de gatire (cum ar fi supa, carne rasol, gulas, stufat, etc., legume, cartofi, orez, fasole, alte alimente uscate).

Este folosita pentru gatit sub presiune cu respectarea atenta a instructiunilor de utilizare.

## Cap.5. Utilizarea pentru prima oara

La plita electrica diametrul oalei de presiune trebuie sa se potriveasca cu cel al plitei pe care este pusa.

La plita cu flacara pe gaz, marimea flacarei trebuie sa fie astfel incat sa nu cuprinda baza oalei. In caz contrar peretii exteriori expusi se vor decolora iar manerele se vor supraincalzi si degrada.



La unele plite cu inductie poate sa apara un zgomot la interactiunea campului magnetic cu peretii vasului.

Inainte de utilizarea pentru prima oara spalati oala, capacul si garnitura din silicon cu apa calda si detergent pentru vase.

## Cap.6. Umplerea

- Niciodata nu umpleti oala mai mult de 2/3 din capacitatea ei (alimentele impreuna cu lichidul) – urmariti marcajul din interiorul oalei.
- Niciodata nu umpleti oala mai mult de 1/2 din capacitatea ei atunci cand gatiti supa, orez (sau alte cereale mentionate) ori fasole uscata.
- La supra-umplere elementele de siguranta se pot deteriora (risc de oparire cu jet fierbinte).
- Nu uitati niciodata sa adaugati lichid (vedeti tabelul cu timpii de gatit din **cap.13.**). La evaporare completa alimentele se vor arde iar oala se va supraincalzi.
- Amestecati sarea adaugata pana la dizolvare completa. Pentru evitarea deteriorarii inoxului nu pastrati oala mult timp cu apa sarata sau mancare foarte sarata in ea. In caz contrar se va produce coroziunea inoxului.

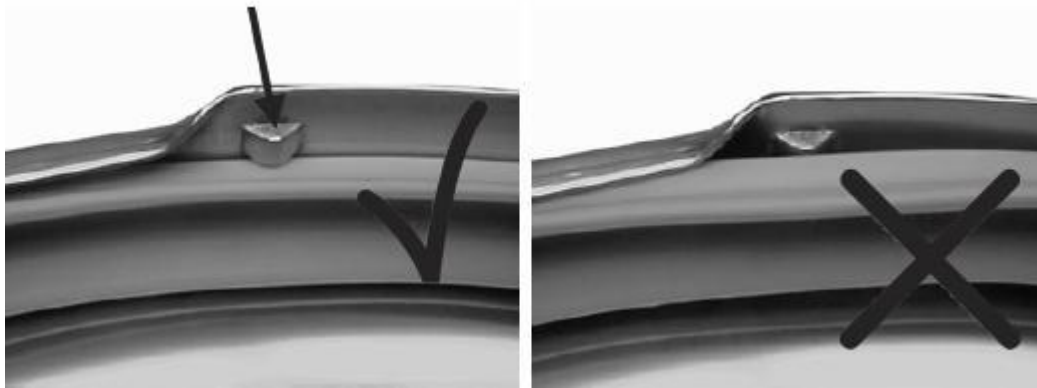
## Cap.7. Verificarea valvei supapei de siguranta

Valva supapei este un element de siguranta. Verificati daca valva este fixata strans. Daca nu este, strangeti-o (cititi instructiunile de curatare si ingrijire din **cap.11.**).



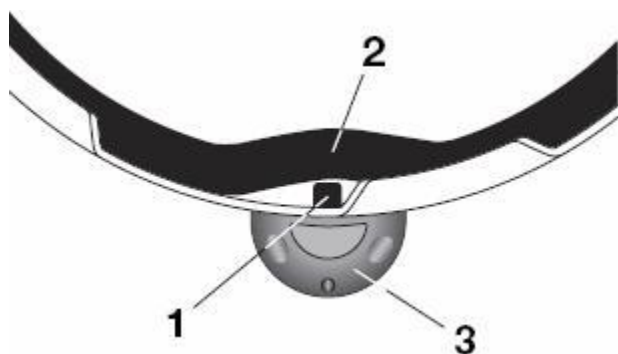
Verificati daca manerul valvei se poate trage usor. Daca este blocat nu folositi oala (cititi **Solutii la posibile probleme** in **cap.11+12.**).

## Cap.8. Inchiderea



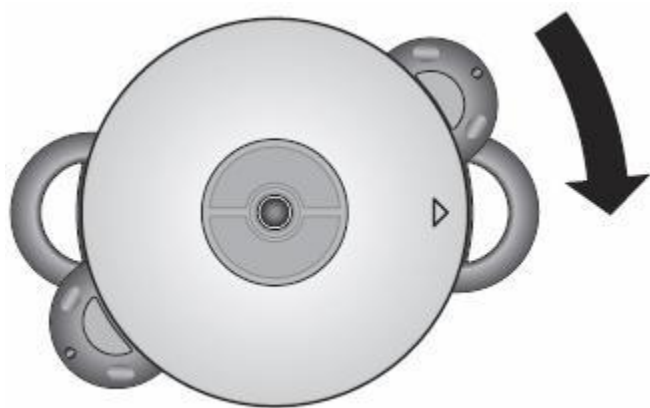
sub capac pe marginea lui ca in imaginile alaturate.

Plasati garnitura din silicon



Verificati daca boltul de siguranta este impins peste garnitura.

- 1- Boltul de siguranta cu arc (cuprins in maner)
- 2- Marginea garniturii
- 3- Manerul capacului



Plasati capacul pe oala ca in poza alaturata. Indicatorul de pozitie de pe capac trebuie sa fie in dreptul indicatorului de pozitie de pe oala.

## Cap.9. Gatitul sub presiune

Tineti intotdeauna oala de manere, Manevrati-o cu maxima prudenta mai ales cand este plina cu continut fierbinte. Puteti folosi manusi de protectie sau palmare.

Nu folositi oala pe plita incinsa fara continut pentru a evita distrugerea ei.

Nu se foloseste la gatit compot, mamaliga, arpacas sau alte cereale decat cele indicate la lista din **cap.13.**, mazare, paste sau rubarba. Se formeaza o spuma care poate bloca valva de siguranta.

La aparitia oricarei probleme indepartati oala de pe sursa de incalzire si lasati-o sa se raceasca.

Puneti oala pe o plita potrivita in raport cu diametrul bazei oalei.

Cand mancarea din oala incepe sa fiarba aerul din ea iese prin supapa de siguranta impingand valva. Manerul valvei se va ridica. Indicatorul de presiune va indica cresterea presiunii din interiorul oalei (primul semn rosu va indica dupa scurt timp ca nivelul 1 de gatire a fost atins).

Timpul efectiv de gatire este atins odata cu nivelul corespunzator indicat de indicatorul de presiune (verificati tabelul de timpi de gatit din **cap.13.**).

## Explicarea nivelurilor de gatire

### Gatitul de nivel 1



Gatiti la foc mic (la presiune scazuta). Nivelul 1 este atins cand prima linie rosie a indicatorului de presiune este vizibila pe toata perioada de gatire.

### Gatitul de nivel 2



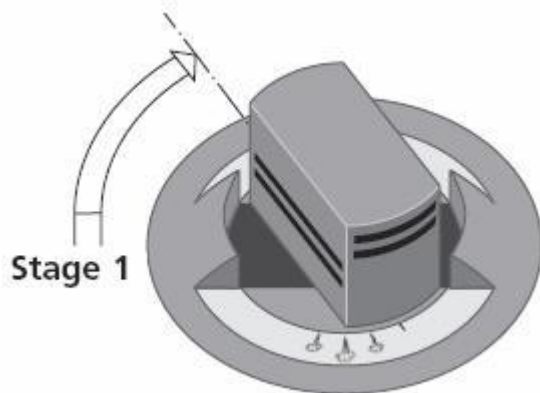
Gatiti rapid la foc mare (presiune ridicata) cand ambele linii indicatoare rosii sunt vizibile pe toata durata gatirii.

Pentru mentinerea nivelului dorit de presiune reglati corespunzator puterea de incalzire a plitei. Un suierat ce acompaniaza emisia de vapori indica atingerea nivelului maxim de presiune (1,2 bar). Reduceti flacara (puterea plitei) si/sau mutati oala de pe plita pentru un scurt timp pana cand a 2-a linie a indicatorului de presiune este usor vizibila.

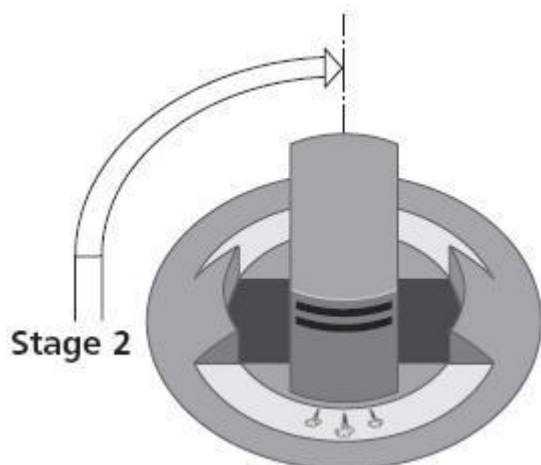
Legumele sunt gatite usor la foc mic. Astfel culoarea, aroma, vitaminele si ceilalti nutrienti sunt pastrate.

## Cap.10. Reducerea presiunii aburilor si deschiderea

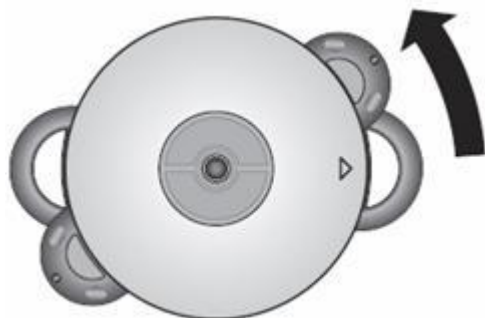
- Nu fortati niciodata deschiderea capacului.
- Dupa gatitul mancarii gen piure sau cu continut mare de grasimi, dupa ce lasati cateva minute sa se raceasca, agitati usor oala inainte de a deschide capacul. Previne improscarea cu continut la deschiderea capacului.
- Deschideti capacul numai cand presiunea din interior a scazut. Reduceti presiunea astfel:
  - 1- Reducerea lenta a presiunii: mutati oala de pe plita incinsa si lasati-o sa se raceasca.
  - 2- Reducerea normala automata a presiunii: ridicati usor manerul valvei si rotiti-l cu 75° fata de pozitia initiala:



- 3- Reducerea rapida a presiunii: ridicati usor manerul valvei si rotiti-l cu 90° fata de pozitia dinainte (dupa reducerea normala a presiunii).



- 4- Reducerea completa a presiunii: dupa ce indicatorul ramane la pozitia cea mai scazuta, deschideti capacul rotindu-l in sensul invers acelor de ceas pana ce sagetile indicatoare de pe capac si de pe oala sunt aliniate unul in dreptul celuilalt, apoi ridicati capacul.



Reducerea presiunii pentru unele feluri de mancare:

- Pentru mancare ce necesita timp redus de gatire folositi reducerea rapida a presiunii.
- Pentru legume cu timp mare de gatire/ supe/ carne complet acoperita de lichid (fara a depasi 2/3 din capacitatea vasului)/ cartofi/ orez: folositi reducerea lenta a presiunii. Nu folositi apa rece pentru racire.
- Carne/ legume naturale/ legume congelate/ fructe proaspete/ mancare uscata: folositi reducerea normala sau rapida a presiunii (pentru carne gata preparata lasati 1 minut oala luata de pe plita inainte de reducerea presiunii).
- Pentru peste/ rizotto: folositi reducerea rapida a presiunii.
- Pentru mancare cu continut mare de grasime/ piure: folositi reducerea lenta a presiunii.

Dupa gatitul carnii cu piele ( de ex.: limba) care se poate umfla sub efectul presiunii, nu luati carnea atunci cand are pielea bombata (risc de arsura).

## Cap.11. Curatarea si ingrijirea

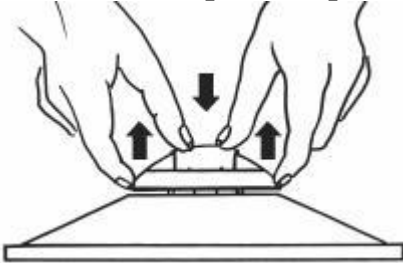
- In conditii normale valva supapei de siguranta se autocurata. Dar se poate intampla ca unele particule de mancare sa patrunda dincolo de valva, atunci este necesar ca aceasta sa fie curatata conform **cap.11**.
- Desfaceti usor manerele cu o surubelnita daca e necesar pentru curatare.
- Dupa fiecare utilizare scoateti garnitura din silicon din capac si spalati-o. La fel si capacul.
- Valva supapei suplimentare de siguranta trebuie sa fie corect montata in capac (arcul trebuie sa fie vizibil din interiorul capacului). Niciodata nu demontati aceasta valva pentru curatare.
- Nu spalati oala, capacul, manerul valvei de protectie cu indicatorul in masina de spalat vase.
- Nu folositi materiale abrazive pentru curatare. Curati cu apa si putin detergent de vase impreuna cu bureti, perii moi sau textile.
- Nu folositi solutii corozive de curatare gen detartrant.
- Inlaturati petele de calcar (pete albe) cu cateva picaturi de otet sau lamaie.
- Daca capacul se inchide greu ungeti garnitura din silicon cu putin ulei.

- Nu stocati oala impreuna cu capacul si garnitura presate in locuri stramte (se pot deforma).
- Stocati-le ca in figura de mai jos:

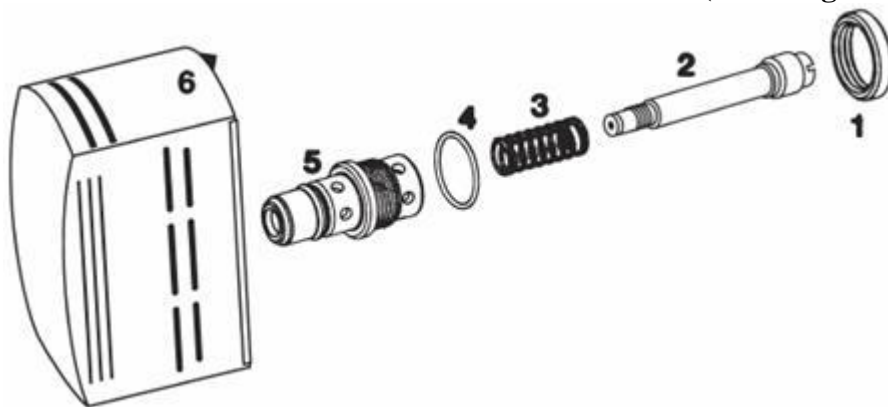


### Ingrijirea valvei de siguranta

1. Desfaceti capacul de protectie folosind ambele maini ca in figura de mai jos:



2. Pentru demontarea valvei folositi o surubelnita (vedeti figura de mai jos):



- Legenda:**
1. Contrapiulita
  2. Surubul valvei
  3. Arcul valvei
  4. Garnitura valvei
  5. Suportul valvei
  6. Manerul valvei cu indicatorul de presiune

3. Curatarea si reasamblarea valvei: Dupa ce ati dezamblat valva ca in figura de mai sus curatati-o fara a folosi materiale abrazive.

In timp ce o reasamblati asigurati-va ca manerul valvei este fixat bine de indicatorul de presiune iar suportul valvei este bine insurubat cu mana. Verificati apoi daca functioneaza corect (cititi mai sus cap.7.).

## Cap.12. Solutii la posibile probleme

1. Daca observati un joc la capac:
  - verificati garnitura din silicon ca este montata corect (vedeti mai sus cap.8.).
  - ungeti garnitura cu un strat fin de ulei pentru gatit sau umeziti cu putina apa.
  - schimbati garnitura daca e necesar.



2. Daca observati ca trec vapori prin supapa suplimentara de protectie atunci inseamna ca supapa principala de siguranta nu functioneaza. Dezasamblati, verificati si curatati valva principala (vedeti mai sus la cap.11.).

### Cap.13. Tabelul cu timpul pentru gatit la unele alimente

<b>Mancare</b>	<b>Timp de gatit (minute)</b>	<b>Nivel de gatit</b>	<b>Adaugare apa</b>
<b>Miel</b>			
Friptura	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Tocana	20	2	conform retetei, cel putin 50ml
<b>Carne de pasare</b>			
In bucati	8	2	conform retetei, cel putin 50ml
Pui intreg	15	2	conform retetei, cel putin 50ml
<b>Mancare</b>			
<b>Mancare</b>	<b>Timp de gatit (minute)</b>	<b>Nivel de gatit</b>	<b>Adaugare apa</b>
<b>Carne de vanat</b>			
Antricot de iepure	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Antricot de caprioara	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Vanat intreg	18	2	conform retetei, cel putin 50ml
Vanat in bucati	20	2	conform retetei, cel putin 50ml
<b>Amestecuri</b>			
Carne tocata (porc, miel sau vaca)	8	2	conform retetei, cel putin 50ml
Iepure (antricot, bucati mici)	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Burta	15	2	conform retetei, cel putin 50ml
Supa de carne	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Terrine de carne	15	2	conform retetei, cel putin 50ml
Tocana	(vedeti timpul pentru fiecare ingredient)		
Preparare cu carne, reincalzite	3	2	conform retetei, cel putin 50ml
Aspic, jeleu	60	2	conform retetei, cel putin 50ml
<b>Peste (cu suportul/gratar, in oala)</b>			
Peste intreg			
sau cozi mari de peste	6	1	pana la nivelul gratarului
Bucati de peste (ex. cod)	3	1	pana la nivelul gratarului
File mare de peste (ex. halibut)	2	1	pana la nivelul gratarului
Supa de peste	5	1	pana la nivelul gratarului
<b>Legume proaspete (cu suportul gratar sau cosul de aburi)</b>			
Anghinare	14	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Legume cu frunze (sfecla, salata)	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Conopida	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Fasole	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Broccoli	2	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Chimen dulce	6	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Varza alba, taiata pe jumătate	6	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Castane	12	2	pana la gratar (aprox 100ml)

Pastai de mazare	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Napi, taiati pe jumătate/felii	6/2	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Praz, taiat felii	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Coceni de porumb	7	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Ardei dulce, taiat felii/paprika	3	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Nap suedez, taiat in sferturi	12	2	pana la gratar (aprox 100ml)

### Supa

Zeama	20	1	cat este necesar
Supa de mazare	12	1	cat este necesar
Supa de legume (in functie de legume)	5-8	1	cat este necesar

<b>Mancare</b>	<b>Timp de gatit (minute)</b>	<b>Nivel de gatit</b>	<b>Adaugare apa</b>
----------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------

Supa de gris	8	1	cat este necesar
Supa gulas	20	1	cat este necesar
Zeama de pui/gaina	40	1	cat este necesar
Supa de pui/gaina tanara	15	1	cat este necesar
Supa de cartofi	6	1	cat este necesar
Supa de faina	12	1	cat este necesar
Supa Minestrone	8	1	cat este necesar
Supa din coada de bou	30	1	cat este necesar
Supa de vaca	45	1	cat este necesar
Supa de ceapa	4	1	cat este necesar

### Carne

Antricot de vitel	30	2	conform retetei, cel putin 50ml
Rasol de vitel (intreaga)	45	2	conform retetei, cel putin 50ml
Rasol de vitel (feliata)	25	2	conform retetei, cel putin 50ml
Tocana de vitel	20	2	conform retetei, cel putin 50ml
Limba de vitel	40	2	acoperit complet cu apa
Cap de vitel	20	2	acoperit complet cu apa
Antricot de vita	45	2	conform retetei, cel putin 50ml
Rulada Paupiette	13	2	conform retetei, cel putin 50ml
Vita feliata	12	2	conform retetei, cel putin 50ml
Snitel de vita, in sos propriu	15	2	conform retetei, cel putin 50ml
Tocana de vita	25	2	conform retetei, cel putin 50ml
Vita fiarta	45	2	conform retetei, cel putin 50ml
Rasol de vita	35	2	conform retetei, cel putin 50ml
Limba de vita	50	2	acoperit complet cu apa
Antricot de porc	40	2	conform retetei, cel putin 50ml
Carne de porc feliata	13	2	conform retetei, cel putin 50ml
Rasol de porc	40	2	conform retetei, cel putin 50ml
Tocana de porc	25	2	conform retetei, cel putin 50ml
File de porc	20	2	conform retetei, cel putin 50ml
Picior de porc murat	35	2	acoperit complet cu apa
Bacon afumat	25	2	acoperit complet cu apa
Bacon sarat sau nesarat	20	2	acoperit complet cu apa

<b>Mancare</b>	<b>Timp de gatit (minute)</b>	<b>Nivel de gatit</b>	<b>Adaugare apa</b>
<b>Fruite proaspete</b> (cu suportul/gratar, in oala)			
Pere, mere, piersici,	2	2	pana la gratar (aprox 100ml)
prune, caise, prune foarte coapte,	4	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Gutui	10	2	pana la gratar (aprox 100ml)
Castane	12	2	pana la gratar (aprox 100ml)
<b>Legume congelate, nu dezghetate</b> (cu suportul/gratar, in oala)			
Frunze de spanac (500g)	10	2	doar cu gratar
Conopida (buket)	6	2	doar cu gratar
Fasole boabe	5	2	doar cu gratar
Broccoli (buket)	5	2	doar cu gratar
Mazare teci	4	2	doar cu gratar
Varza de Bruxelles	3	2	doar cu gratar
Varza rosie, gatita (500g)	12	2	doar cu gratar
Spanac tocat (500g) (fara trepied special)	10	2	
<b>Pregatirea mancarurilor semipreparate:</b>			
In ambalaje din plastic:			
Carne, preparate complete, portii mici	10	2	acoperiti ½ in pachet cu apa
Carne, preparate complete, portii mari	12	2	acoperiti ½ in pachet cu apa
<b>Mancare uscata</b> (mancarea uscata acasa trebuie lasata la inmuiat peste noapte. Mancarea uscata cumparata nu are nevoie de acest proces.)			
Caise, piersici, prune	2	2	acoperiti cu apa
Felii de mar	3	2	acoperiti cu apa
Pere intregi (inmuiate anterior)	4	2	acoperiti cu apa
Castane	20	2	acoperiti cu apa
Fasole boabe (inmuiata anterior)	12	2	acoperiti cu apa
<b>Amestecuri</b>			
Terrine cu legume	15	2	pana la gratar
Budinci, cantitati mari	14	2	pana la gratar
Budinci, portii individuale	8	2	pana la gratar

## **RETETE RECOMANDATE**

### **America: Pui cu paprika**

**Timp de gatire:** 7 minute

**Ingrediente:** 1 pui de aproximativ 1kg; 4 cepe medii; 4 linguri unt; 1 lingura si  $\frac{1}{2}$  paprika; 2 rosii medii; 150 ml apa; 230g orez cu 474ml apa, puse intr-u vas

Pentru ingrosarea compozitiei: 1 lingura faina; 2 linguri smantana fermentata; sare si piper

Pentru garnitura: putina paprika

#### **Preparare:**

1. Taiati puiul in bucati. Tocati marunt ceapa, apoi taiati rosiile in sferturi. Scoateti gratarul din oala.
2. Topiti untul si rumeniti ceapa. Adaugati paprika, amestecati bine ingredientele, apoi adaugati rosiile, apa si puiul. Lasati ingredientele sa atinga punctul de presiune, apoi mai gatiti-le timp de 7 minute si lasati temperatura sa scada la nivelul celei din camera.
3. In timp ce gatiti in oala sub presiune, pregatiti orezul dupa indicatiile de pe pachet. Scoateti puiul si legumele din oala si pastrati-le calde.
4. Puneti pe foc o oala in care adaugati faina si smantana si apoi turnati treptat peste ele zeama ramasa in oala sub presiune, asezonand dupa gust. Nu lasati compozitia sa dea in clocot. Dupa ce ati obtinut o consistenta omogena, turnati sosul peste pui si legume.
5. Serviti orezul separat, cu putina paprika pe deasupra.

### **Belgia: Tocanita flamanda**

**Timp de gatire:** 40 minute

**Ingrediente:** 700g carne de friptura; 2 cepe mari; 2 linguri unt; 300ml bere normala sau bere neagra englezeasca; 150ml zeama de supa mai inchisa la culoare; sare si piper; un varf de zahar; 1 frunza de dafin

Pentru garnitura: patrunjel tocat

#### **Preparare:**

1. Taiati carnea in cuburi mari, asezonati-o bine, apoi tocati ceapa.
2. Scoateti gratarul din oala. Topiti untul si prajiti carnea, amestecand constant.
3. Rumeniti ceapa, scurgeti excesul de grasime. Adaugati lichidele si frunza de dafin, apoi aduceti ingredientele la punctul de presiune, gatiti pentru 40 minute si apoi reduceti presiunea.
4. Scoateti frunza de dafin. Scoateti intr-un vas carnea si ceapa, apoi fierbeti lichidul din oala, fara a mai pune capacul, pana cand se ingroasa. Asezonati dupa gust si turnati sosul peste carne.
5. Presarati patrunjel tocat. Pentru o savoare speciala, putin intepatoare, adaugati o lingurita de otet de vin in sos, chiar inainte de a-l servi.

## **Italia: Supa Minestrone Milaneza**

**Timp de gatire:** 10 minute

**Ingrediente:** 2 felii groase de bacon; 1 ceapa medie; 1 telina; 1 cartof; ¼ dintr-o varza verde mare; 100g fasole frantuzeasca; 3 rosii; 2 dovlecei; 2 linguri ulei de masline; 2 linguri de boabe de mazare; 900ml zeama de supa; 1 lingura patrunjel tocat; sare si piper; 100g orez; parmezan razuit

### **Preparare:**

1. Taiati marunt baconul, pastrand marginile. Taiati ceapa in fasii, apoi taiati cartoful si telina in fasii lungi de 5 cm, razuiti varza, taiati fasolea in felii pe diagonala, decojiti si tocati rosiile. Nu decojiti dovleceii, dar taiati-i pe jumatate, scoateti semintele si apoi in felii de 5cm. Scoateti gratarul, incalziti uleiul si prajiti baconul, ceapa si telina pana cand se rumenesc.
2. Adaugati celelalte legume, marginile taiate de la bacon, zeama de supa, asezonati si dati in clocot. Adaugati orezul, aduceti la punctul de presiune, gatiti timp de 10 minute si apoi lasati temperatura sa scada pana la nivelul celei din camera.
3. Asezonati dupa gust, reincalziti si serviti supa in boluri. Serviti parmezanul separat.

## **Italia: Osso Bucco**

Acest preparat trebuie gatit inainte cu 2-3 ore de a fi servit.

**Timp de gatire:** 2 minute

**Ingrediente:** 1,5kg rasol de vitel, taiat in bucati de 6cm; 2 linguri de unt; 300ml marsala; sare si piper; 1 lingurita de faina; 1 cub pentru supa, cu aroma de vita sau pui; apa; risotto; 1 catel de usturoi; 2-3 fasii de coaja de lamaie; 1 lingura de patrunjel tocat

Pentru garnitura: 1 lingura cu coaja de lamaie rasa; 1 lingura cu patrunjel tocat; 1 lingurita cu usturoi tocat

### **Preparare:**

1. Legati rasolul cu ata de bucatarie. Scoateti gratarul din oala, topiti untul si prajiti carnea.
2. Scoateti carnea din oala. Turnati vinul, asezonati si dati in clocot. Puneti inapoi carnea si dati-o in clocot, intorcand-o cel putin o data, pana cand vinul este mult redus. Presarati faina, puneti cubul de supa si apa suficienta pentru a acoperi carnea.
3. Aduceti ingredientele in punctul de presiune si gatiti timp de 20 minute. Lasati oala sa ajunga la temperatura camerei si lasati preparatul in ea timp de 2-3 ore.
4. Inainte cu 3 sferturi de a pregati felul principal, folositi oala pentru a prepara orezul si pastrati-l cald.
5. Adaugati catelul de usturoi si coaja de lamaie in osso bucco si lasati preparatul sa fiarba in continuare.
6. Scoateti preparatul pe un vas pentru servire, scoateti catelul de usturoi si coaja de lamaie si fierbeti sosul ramas in continuare, pana obtineti o consistenta omogena si mai groasa.
7. Turnati sosul peste carne si asezonati cu amestecul facut din coaja de lamaie rasa, patrunjelul si usturoiul tocate. Serviti risotto separat.

## **Franta: Pot Au Feu**

**Timp de gatire:** 25-30 minute

**Ingrediente:** 900g pulpa superioara de vaca; o bucata mare de os cu maduva sau articulatie (de la piciorul vacii); 1,2l apa; 2 picioare si 2 aripioare de pui; 4 cepe mici; 4 cartofi medii; 2 napi mici, taiati pe jumatate; 4 bucati de praz (numai partea alba); 1 catel de usturoi; 1 frunza de dafin; 1 legatura de cimbru; 1 legatura de patrunjel; sare si piper; paine frantuzeasca crocanta, pentru completare  
Sos de mustar sau de hrean, pentru a fi servit separat.

### **Preparare:**

1. Scoateti gratarul din oala si puneti in ea carnea, apa si bucata de os cu maduva. Dati in clocot ingredientele in oala fara capac, indepartand toata spuma. Lasati ingredientele sa ajunga la punctul de presiune, gatiti-le timp de 8 minute si reduceti presiunea. Luati spuma din nou, daca e cazul. Introduceti carnea de pui si legumele, asezonati dupa gust si aduceti ingredientele din nou la punctul de presiune. Gatiti ingredientele timp de 20 minute. Lasati sa ajunga la temperatura camerei.
2. Scoateti carnea de vita si pe cea de pui, pastrand pielita si asezati-le pe un platou incalzit.
3. Scurgeti legumele si aranjati-le in jurul carnilor. Aveti grija sa pastrati preparatul cald.
4. Extrageți grasimea din zeama, folosind servetele din hartie.
5. Puneti zeama din nou in oala, asezonati dupa gust si reincalziti. Serviti sosul rezultat in boluri individuale, impreuna cu painea frantuzeasca crocanta.
6. Carnea poate fi taiata si aranjata in portii, impreuna cu cate o bucata din carnea de pui. Fiecare portie va avea garniture de legume asortate.
7. Serviti sosul de mustar sau de hrean (care este delicios cu smantana fermentata) separat.

## **Olanda: Ostropel de cod si creveti**

**Timp de gatire:** 6 minute

**Ingrediente:** 300-400ml apa; 2 pesti cod mici sau 4 bucati ca cele pentru friptura; sucul de la 1 lamaie mica; sare si piper .

Pentru ingrosarea compozitiei: 1 lingura unt; 1 lingura faina; 100g creveti (proaspeti sau congelati)

Pentru garnitura: 2 linguri patrunjel proaspat, tocat

### **Preparare:**

1. Puneti apa, sucul de lamaie, sarea si piperul (dupa gust) in oala sub presiunea si apoi asezati pestele pe gratar. Aduceti ingredientele in punctul de presiune, gatiti timp de 6 minute si apoi reduceti presiunea.
2. In acelasi timp, topiti untul intr-o oala, adaugati faina si gatiti fara o sa lasati sa se arda.
3. Scoateti pestele din oala, adaugati zeama in oala, amestecand continuu, apoi puneti crevetii. Dati ingredientele in clocot, asezonati dupa gust si mai lasati preparatul pe foc timp de 2-3 minute.
4. Taiati pestele in bucati mai mari, scotand pielea si oasele si puneti-l inapoi in oala sub presiune, fara capac. Turnati peste sosul si reincalziti.
5. Serviti preparatul intr-o farfurie adanca, presarand patrunjel proaspat tocat pe deasupra.

### **Belgia: Andiva belgiana**

**Timp de gatire:** 3-5 minute

**Ingrediente:** 4 capatani de andiva; 2 linguri unt; 2 linguri apa; 300ml lapte; 2 oua; sare si piper; putina branza rasa; un varf de nucsoara; 1 bucatina de unt; 100ml apa cu suc de lamaie (de la 1 lamaie stoarsa)

#### **Preparare:**

1. Spalati foarte bine andivele, dar nu le taiati. Puneti untul la topit in oala sub presiune. Dupa ce s-a topit, adaugati apa (2 linguri) si asezati andivele pe gratar. Porniti oala in mod normal, gatiti timp de 3 minute si apoi reduceti presiunea.
2. In acelasi timp, incalziti laptele si turnati-l peste ouale bature si asezonate dupa gust.
3. Scoateti andivele intr-un vas rezistent la caldura, uns cu putina grasime in prealabil, apoi turnati sosul facut anterior si putin unt.
4. Curatati oala sub presiune, turnati apa cu suc de lamaie, asezati gratarul si apoi vasul cu preparatul, acoperit de un strat dublu de hartie impermeabila la grasime.
5. Aduceti preparatul in punctul de presiune, apoi gatiti timp de 5 minute. Reduceti presiunea.
6. Scoateti preparatul, presarati branza rasa si bagati-l la cuptor pana se rumeneste.

### **Germania: Tocanita de pui**

**Timp de gatire:** 18-22 minute

**Ingrediente:** 1 pui; sare si piper; suc de lamaie de la 1 lamaie; 12 cepe frantuzesti; 6 ciuperci mari; 2 linguri unt; 150ml vin alb sec; 1 lingura de faina amestecata cu putin lapte; 150ml smantana 35% grasime

Pentru garnitura: felii de bacon, patrunjel proaspat tocat

#### **Preparare:**

1. Taiati puiul in bucati si apoi asezonati-l bine cu sare, piper si putin suc de lamaie. Curatati cepele, lasandu-le intregi, apoi curatati si taiati ciupercile in 4.
2. Scoateti gratarul din oala sub presiune, topiti untul si apoi prajiti bucatile de pui pana se rumenesc bine. Scoateti carnea din oala.
3. Puneti in oala cepele si ciupercile si gatiti-le lent, timp de 3-4 minute. Luati oala de pe foc, lasati-o sa se raceasca, adaugati vinul si puneti din nou bucatile de carne. Aduceti ingredientele la punctul de presiune si gatiti-le timp de 15-18 minute.
4. Dati capacul de pe oala. Intre timp, amestecati faina cu laptele si prajiti feliile de bacon.
5. Scoateti carnea de pui din oala si pastrati-o calda. Adaugati amestecul cu faina in lichidul din oala si dati in clocot, amestecand continuu. Gustati si asezonati, daca este nevoie, adaugati smantana si amestecati. Incalziti sosul, fara a-l da din nou in clocot.
6. Turnati sosul peste carnea de pui. Adaugati baconul prajit si patrunjelul tocat. Acest preparat are cel mai bun gust cand se foloseste smantana fermentata, in locul celei proaspete.