

Tefal[®]
Cook4me ⊕



**TRADIČNÉ RECEPTY
PRE COOK4ME+**

**Ďakujeme za vašu priazeň
a teraz pre vás máme skvelú
možnosť vyskúšať si vlastné
nastavenia vo vašom Cook4me+.**

Môžete si tak vyskúšať celkom
10 tradičných slovenských receptov
v manuálnom nastavení vášho
inteligentného multifunkčného hrnca.
Vybrať si môžete z niekoľkých druhov
polievok i hlavných chodov.

Využite jedinečnú príležitosť s touto
novou kuchárkou ich všetky vo vašom
prístroji uvariť a ochutnať.

Veríme, že si tieto recepty vychutnáte
a podelite sa s nami o výsledky vášho
varenia na sociálnych sieťach.





Zemiaková polievka	3
Držková polievka	4
Gulášová polievka	5
Hovädzí guláš.....	6
Hovädzie s kôprovou omáčkou	7
Krémová kuracia polievka	8
Kurací paprikáš	9
Segedínsky guláš.....	10
Bravčové s mrkvou	11
Kapustová polievka s klobásou	12

ZEMIAKOVÁ POLIEVKA

3



Ingrediencie

	2	4	6
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks
mrkva	75 g	150 g	200 g
stopkový zeler	50 g	100 g	150 g
majorán	štipka	štipka	štipka
cesnak	3 strúčiky	6 strúčikov	9 strúčikov
rasca	½ lyžičky	1 lyžička	1½ lyžičky
zemiaky	180 g	300 g	400 g
masť	40 g	60 g	75 g
sušené hríby hodinu namočené	10 g	20 g	30 g
voda	0,4 l	0,6 l	0,8 l
cibuľa	1 ks	2 ks	3 ks
koreňový petržlen	50 g	100 g	150 g
soľ, čierne korenie	štipka	štipka	štipka

Postup

Cibuľu nakrájajte na mesiačky a ostatnú zeleninu na kocky. Cesnak, majorán a korenie rozotrite so soľou. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte zeleninu, rascu a bobkový list.

Osmažte dozlatista. Pridajte zemiaky, hríby aj s nálevom a vodu.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 8 minút.

Dochuťte rozotretou zmesou korenia.

DRŽKOVÁ POLIEVKA

4



Ingrediencie

	2	4	6
varené držky	150 g	350 g	500 g
masť	40 g	60 g	80 g
cibuľa	1 ks	2 ks	3 ks
cesnak	4 strúčiky	8 strúčikov	12 strúčikov
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
voda	0.5 l	1 l	1.5 l
hladká múka	1½ lyžice	3 lyžice	4½ lyžice
majorán	štipka	štipka	štipka
nové korenie	3 ks	6 ks	9 ks
sladká paprika	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
soľ, čierne korenie	štipka	štipka	štipka

Postup

Cibuľu nakrájajte najemno. Držky nakrájajte. Cesnak rozotrite so soľou a majoránom.

Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpustite masť. Pridajte cibuľu, držky, papriku, nové korenie, bob. list.

Posypte múkou a osmažte. Zalejte vodou.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 10 minút.

Dochuťte rozotretou zmesou korenia.

GULÁŠOVÁ POLIEVKA

5



Ingrediencie

	2	4	6
hovädzie zadné	100 g	200 g	300 g
zemiaky	100 g	200 g	300 g
cibuľa	50 g	100 g	150 g
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
majorán	štipka	štipka	štipka
masť	30 g	60 g	90 g
voda	0,5 l	1 l	1,5 l
hladká múka	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
sladká paprika	½ lyžice	1 lyžica	1½ lyžice
cesnak	3 strúčiky	6 strúčikov	9 strúčikov
nové korenie	2 ks	4 ks	6 ks
soľ	štipka	štipka	štipka

Postup

Mäso a zemiaky nakrájajte na malé kocky. Cesnak rozotrite s majoránom a soľou. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte cibuľu, bobkový list a nové korenie.

Osmažte dozlata. Pridajte papriku, premiešajte a pridajte mäso. Osolte. Osmažte.

Posypte múkou a osmažte. Zalejte vodou a pridajte zemiaky. Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 10 minút.

Dochuťte rozotretou zmesou korenia.



Ingrediencie

	2	4	6
hovädzie glejovky	300 g	700 g	1000 g
masť	40 g	80 g	100 g
cibuľa	150 g	300 g	450 g
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
sladká paprika	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
paradajkový pretlak	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
cesnak	4 strúčiky	8 strúčikov	12 strúčikov
zemiak	½ ks	1 ks	1½ ks
rasca	½ lyžička	1 lyžička	1½ lyžičky
voda	0,3 l	0,6 l	0,8 l
soľ, čierne korenie	štipka	štipka	štipka
nové korenie	2 ks	4 ks	6 ks
majorán	štipka	štipka	štipka
chilli paprička	½ ks	1 ks	1½ ks

Postup

Mäso nakrájajte na veľké kusy a zmiešajte s paprikou. Cibuľu nakrájajte najemno. Cesnak, majorán a korenie rozotrite so soľou. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte cibuľu, bobkový list, nové korenie a rascu. Osmažte. Pridajte mäso s paprikou, čili papričku, posolte a opečte.

Pridajte pretlak a osmažte. Zalejte vodou a pridajte nastrúhaný zemiak. Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 30 minút.

Dochuťte rozotretou zmesou korenia.

Jedlo je bezlepkové a bez laktózy.

HOVÄDZIE S KÔPROVOU OMÁČKOU

7



Ingrediencie

	2	4	6
hovädzí krk	300 g	600 g	900 g
cibuľa	½ ks	1 ks	1½ ks
maslo	40 g	80 g	120 g
hladká múka	2 lyžice	4 lyžice	6 lyžíc
citrón	1 ks	2 ks	3 ks
smotana	100 ml	200 ml	300 ml
voda	0,75 l	1,2 l	1,5 l
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
celé čierne korenie	3 ks	6 ks	9 ks
cukor	1½ lyžice	3½ lyžice	5 lyžíc
zväzok kôpru	½ ks	1 ks	1½ ks
nové korenie	2 ks	4 ks	6 ks
soľ	štipka	štipka	štipka

Postup

Mäso nakrájajte na väčšie kocky. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte maslo, pridajte múku a osmažte zápražku.

Zalejte vodou a smotanou, vložte mäso. Pridajte cibuľu v celku a všetko korenie okrem kôpru. Osol'te.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 40 minút.

Vyberte cibuľu a koreniy. Dochuťte kôprom, cukrom a citr. šťavou, osol'te, okoreňte.

KRÉMOVÁ KURACIA POLIEVKA

8



Ingrediencie

	2	4	6
celé kurča	1/2 ks	1 ks	1 ks
mrkva	100 g	200 g	300 g
celé čierne korenie	4 ks	8 ks	12 ks
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
muškátový kvet	¼ lyžičky	½ lyžičky	¾ lyžičky
koreňový petržlen	100 g	200 g	300 g
nové korenie	3 ks	6 ks	9 ks
maslo	30 g	60 g	90 g
plocholistý petržlen	15 g	30 g	45 g
voda	0,75 l	1,2 l	1,5 l
cibuľa	1/2 ks	1 ks	1 ks
zeler	100 g	200 g	300 g
soľ	štipka	štipka	štipka

Postup

Kurča nakrájajte na štvrtky. Koreňovú zeleninu nakrájajte na väčšie kusy. Cibuľu nakrájajte na plátky. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte maslo. Osmažte koreňovú zeleninu a cibuľu dozlatista.

Pridajte kura, osmažte a zalejte vodou. Pridajte bobkový list, korenie a petržlen.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 45 minút.

Vyberte kura a oberte mäso. Rozmixujte obsah hrnca. Pridajte natrhané mäso, soľ a muškátový kvet.

KURČA NA PAPRIKE

9



Ingrediencie

	2	4	6
kuracie prsia	2 ks	4 ks	6 ks
cibuľa	1 ks	2 ks	3 ks
smotana 33%	100 ml	200 ml	300 ml
sladká paprika	1½ lyžice	3 lyžice	4½ lyžice
hladká múka	1½ lyžice	3 lyžice	4½ lyžice
kurací vývar	0,3 l	0,5 l	0,7 l
maslo	40 g	60 g	90 g
soľ	štipka	štipka	štipka

Postup

Mäso nakrájajte na nudličky. Cibuľu nakrájajte najemno.

Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte maslo. Pridajte cibuľu.

Orestujte dohnedá. Pridajte mäso a osmažte.

Pridajte múku. Pridajte papriku a soľ, osmažte. Zalejte vývarom a pridajte smotanu.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 15 minút.

Dochuťte.



Ingrediencie

	2	4	6
bravčové pliecko	300 g	600 g	800 g
cibuľa	1 ks	2 ks	3 ks
kyslá kapusta	150 g	300 g	450 g
nové korenie	3 ks	6 ks	9 ks
mletá rasca	½ lyžičky	1 lyžička	1½ lyžičky
masť	30 g	60 g	90 g
rastlinná smotana	100 ml	200 ml	300 ml
voda	0,3 l	0,5 l	0,6 l
soľ, čierne korenie	štipka	štipka	štipka
sladká paprika	½ lyžice	1 lyžica	1½ lyžice
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks

Postup

Mäso nakrájajte na stredne veľké kocky. Cibuľu nakrájajte na plátky. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte cibuľu a smažte dozlata. Pridajte mäso, papriku, rascu, nové korenie a bobkový list.

Osmažte dohnedá. Zalejte vodou. Pridajte kapustu, soľ, korenie a smotanu.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 30 minút.

Dochuťte.



Ingrediencie

	2	4	6
bravčové stehno	300 g	600 g	900 g
mrkva	200 g	400 g	600 g
cibuľa	1 ks	1½ ks	2 ks
citrón	½ ks	1 ks	1½ ks
soľ, muškátový kvet	štipka	štipka	štipka
masť	40 g	60 g	90 g
hladká múka	1½ lyžice	3 lyžice	4½ lyžice
cukor	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
voda	300 ml	600 ml	750 ml
smotana	50 ml	100 ml	150 ml

Postup

Mäso nakrájajte na veľké kusy. Cibuľu nakrájajte najemno, mrkvu na kolieska. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte cibuľu a mrkvu. Osmážte dozlatista. Pridajte cukor a nechajte skaramelizovať.

Posypte múkou a osmážte. Pridajte mäso, soľ a osmážte. Zalejte vodou. Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 25 minút.

Pridajte citr. kôru, mušk. kvet a smotanu na zjemnenie.

KAPUSTOVÁ POLIEVKA S KLOBÁSOU

12



Ingrediencie

	2	4	6
cibuľa	1 ks	2 ks	3 ks
kyslá kapusta	150 g	350 g	500 g
zemiak	1 ks	2 ks	3 ks
bobkový list	3 ks	6 ks	9 ks
sladká paprika	1 lyžica	2 lyžice	3 lyžice
mletá rasca	½ lyžičky	1 lyžička	1½ lyžičky
masť	25 g	50 g	75 g
kyslá smotana	150 ml	300 ml	450 ml
voda	0,7 l	1 l	1,5 l
soľ	štipka	štipka	štipka
klobása	1 ks	2 ks	3 ks
nové korenie	3 ks	6 ks	9 ks

Postup

Klobásu nakrájajte na polkruhy. Cibuľu nakrájajte najemno. Zemiak nakrájajte na kocky. Zvoľte Opekanie (vlastné nastavenie).

Rozpusťte masť. Pridajte cibuľu a klobásu. Orestujte dozlatista. Pridajte papriku, zemiaky a kapustu. Pridajte rascu, bobkový list, nové korenie. Zalejte vodou.

Zvoľte Tlakové varenie (vlastné nastavenie) na 10 minút.

Dochuťte soľou a smotanou.

Tefal®

www.tefal.sk

1520010350