



Pilns laiks, puslaiks, maltītes laiks.

Ierīces zinātne un receptes priekš the Fast Slow Pro™



Mīkstāks
ar
laiku.



Garšīgāks
zem
spiediena.

Kā jūs varat zināt kāds
SPIEDIENS,
TEMPERATŪRA
UN LAIKS
nepieciešams katram ēdienam?



Buljoni un zupas

*Dārzeņu buljons
Vistas buljons
Liellopa buljons
Jūrās velšu buljons
Pho ga
Krēmīgā tomātu zupa
Kartupeļu un puravu zupa*

Graudaugi

*Risoto milāniešu gaumē
Sēņu un bekona risoto
Ķirbja risoto ar salviju un kazas sieru
Dārzeņu biryani
Dateļu un ābolu auzu pārslas
Kokosriekstu brūnie rīsi*



Pupiņas un dārzeni

*BBQ ceptas pupiņas
Lapu kāposti dienvidu gaumē
Lapu kāpostu un balto pupiņu zupa
Biešu un kvinojas salāti
Humuss
Ratatujš
Artišoki 3 veidos
Pildīti artišoki
Marinēti artišoki
Artišoku un spinātu mērce
Kartupeļu biezputra
Veseli kartupeļi
Kartupeļu gnoči*



Gaļa un mājputni

*Cūkgaļas boloņas mērce ar pančetu un salviju
Liellopa un pupiņu čili
Gaļas un alus pīrāgi
Jēra stilbu karijs
Īso ribiņu tako
Cūkgaļa ar meksikas fizāļu čili
Vesela citronu un garšaugu vista
Plucināta cūkgaļa
Klasiski sautēta gaļa
Adobo vista
Marokāņu vista ar zaļajām olīvām
Liellopa sautējums provinces gaumē*



Deserti

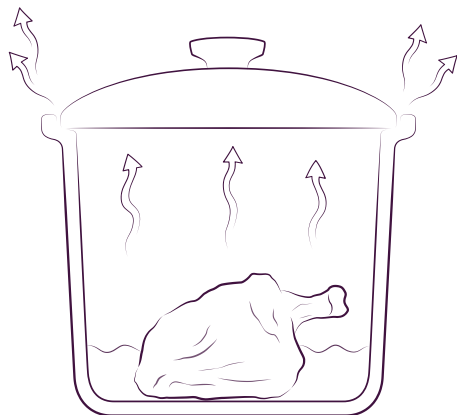
*Šokolādes pudiņš
Kruasānu, viģu un rikotas pudiņš
Mazās sarkano apelsīnu siera kūkas*



Garšīgāks zem spiediena.

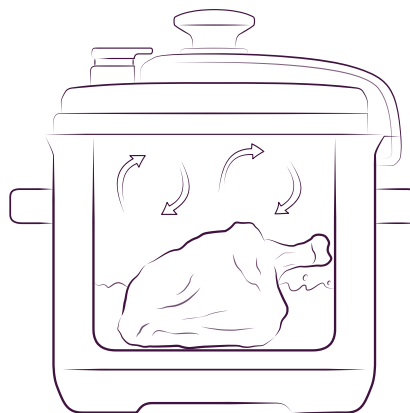
Gatavošanas temperatūra nekad nepārsniedz 100°C

Tvaiks izplūst



Nenoslēgta "mitrā" gatavošanas vide

Tvaiks ir ieslēgts un izveido spiedienu, kas ļauj gatavošanas temperatūrai pārsniegt 100°C



Noslēgta "mitrā" gatavošanas vide

Tādi cietāki gaļas gabali kā kājiņas un pleci bieži vien gatavojot netiek pieskatīti. Lielais saistaudu daudzums šajos griezumos padara tos jutīgus pret cietību un košļāšanu, ja vārīšanas laikā tie netiek pareizi sadalīti.

Tāda "sausā" gatavošanas metode kā grilēšana vai cepšana var dehidrēt ārējās ēdiena daļas pirms ēdiena kārtīgi sadalās un iekša paliek mīkstāka. No otras puses, tāda "mitrā" gatavošanas metode kā tvaicēšana, īpaši efektīvi pārnēs siltumu caur visiem šiem pārtikas produktiem, nesadedzinot un nesabojājot ārpusi.

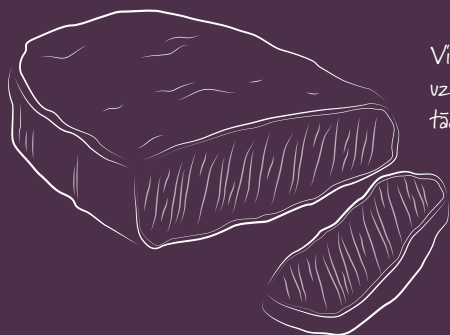
Galvenā problēma gatavojot mitrā vidē ir tāda, ka gatavošanas process var būt ļoti lēns. Tas ir tāpēc, ka vārīšanās temperatūru ierobežo ūdens vārīšanās temperatūra, tādēļ pārtikas produkti, kas vārīti šķidrumā vai tvaikā, nekad nepārsniegs 100 °C.

Gatavošana zem spiediena ir unikāla mitrās vārīšanas metode, kura ļauj jums gatavot virs vārīšanās temperatūrām, pakļaujot pārtikas produktus daudz augstākai temperatūrai nekā izmantojot tradicionālās mitrās gatavošanas metodes. Augstspiediena katli darbojas, izveidojot pilnībā noslēgtu vidi, kas notver tvaiku, ko rada ēdiena gatavošana. Tvaiks uzkrājas un rada spiedienu uz saturu, ļaujot vārīšanās temperatūrai krietni pārsniegt 100 °C.

Padoms:

Augstāka temperatūra vārīšanās laikā ar spiedienu nozīmē, ka gatavošanas laiks var būt par divām trešdaļām īsāks nekā izmantojot tradicionālās gatavošanas metodes. Pielāgojot iecienītākās receptes vārīšanai ar spiedienu, izmantojiet ēdiena gatavošanas izvēlnes iestatījumus, lai nebūtu jāmin gatavošanai piemērotākais laiks.

Mīkstāks ar laiku.



Viendabīga tekstūra
uz vārīšanu reaģē
tādā pašā veidā

Liesa gaļa gūst ieguvumus
no augstākas gatavošanas temperatūras

Lai labi pagatavotu gaļu, tā jāgatavo pietiekami ilgi, lai būtu mīksta un maiga, vienlaikus nezaudējot mitrumu. Tas var būt tehnisks izaicinājums, jo gatavošanas laikā gaļa neticami ātri zaudē mitrumu. Gatavojot steiku, lai tas būtu vidēji gatavs, iekšējai temperatūrai jāsasniedz 65 °C, tomēr 40 °C temperatūrā olbaltumvielas jau ir sākušas sarauties un atbrīvot gaļas sulas. 70 °C temperatūrā lielākā daļa no šīm sulām ir pazudušas, liekot gaļai manāmi sarauties un kļūt košļājamai.

Dažādi gaļas izgriezumi iegūst ieguvumu izejot cauri šiem temperatūras diapazoniem ar atšķirīgu ātrumu, un izpratne par jūsu gatavotās gaļas struktūru palīdzēs noteikt labāko gatavošanas metodi, lai pēc iespējas labāk izmantotu katru gaļas gabalu.

Mīksti vai liesi gaļas gabali, piemēram, muguras gabali un krūtiņas, ir tās dzīvnieka daļas, kuras izpilda maz kustības. Tā rezultātā liesajā gaļā ir maz saistaudu, tāpēc to struktūra lielākoties ir viendabīga. Tas nozīmē, ka gaļa uz vārīšanu lielākoties reaģēs tādā pašā veidā, lai tos varētu pagatavot ātri un daudz augstākās temperatūrās.



Saistaudi kļūst cieti un
košļājami, ja tie nav
sadalīti

Cietāki gaļas izgriezumi gūst ieguvumus
no lēnās gatavošanas

Stingrāki gaļas gabali, piemēram, kājas un pleci, ir tās dzīvnieka daļas, kuras kustās visvairāk. Šajos gabalos ir ne tikai liesa gaļa, bet arī saistaudi, kas var būt cieti un košļājami, ja ēdiena gatavošanas laikā tie nav pareizi sadalīti.

Saistaudu galvenā sastāvdaļa ir kolagēns, kas sadaloties veido bagātīgu šķidrumu, ko sauc par želatīnu. Visefektīvākais veids kā sadalīt kolagēnu, ir to ļoti lēni sildīt zemā temperatūrā, aptuveni 70 °C. Kaut arī liesu gaļas gabalu karsēšana šādā veidā sniegtu ļoti sausu rezultātu, tauki un želatīns stingrākajos gabalos sadalīsies, dodot maigu un sulīgu rezultātu.

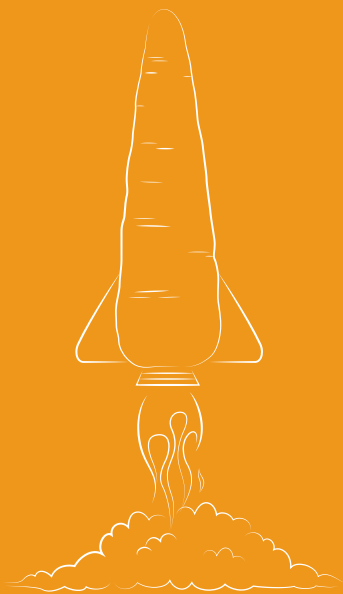
Padoms:

Slēgtā vide spiediena vai lēnās gatavošanas katlā nozīmē, ka ēdiena gatavošanas laikā iztvaikošana nenotiek gandrīz nemaz. Pēc spiediena vai lēnās gatavošanas, izmantojiet funkciju Reduce (Samazināšana), lai vārīšanas šķidrumu koncentrētu bagātīgā, aromātiskā mērcē.



Buljoni un zupas

Zupas ar mīkstu piezemēšanos.



Gatavošana zem spiediena padara buljona garšas intensīvākas.



Lēnā spiediena atbrīvošana saglabā visas garšas.

Buljons ir vairāku ēdienu pamats, tāpēc ir ļoti svarīgi izvilkt pēc iespējas vairāk garšu no sastāvdaļām. Kamēr uz plīts vārās buljons, jūsu virtuve piepildās ar brīnišķīgiem gatavošanas aromātiem; šie aromāti faktiski ir garšu sastāvdaļas, kas izplūst no buljona.

Pilnībā noslēgtā spiediena gatavošanas katla vide nelaiž ārā aromātus un tvaiku. Kondensējoties vākā, tie pilnībā atpakaļ katlā, piepildot buljonu ar garšām. Uzkrātais tvaiks izveido spiediena sistēmu uz vāka, kas ļauj temperatūrai pārsniegt 100°C, bez vārīšanās.

Ļaujot šķidrums pārsniegt 100°C, tas ne tikai paātrina gatavošanas procesu, bet arī izveido dziļākas, sarežģītākas garšas miljards reakciju dēļ, kas ir iespējams tikai pie aptuveni 120°C.

Viss šis grūtais darbs var tikt sabojāts, atbrīvojot spiedienu. Kad spiediens ir atbrīvots, ūdens molekulām ir nepieciešams mazāk enerģijas, lai izkļūtu apkārtējā atmosfērā, kas rezultātā pārvēršas par ātru vārīšanos. Šī turbulence ne tikai emulgē eļļas un mazās ēdienu daļiņas buljonā, ne tikai padarot to duļķainu, bet arī pazūd aromāti, kuri izkļūst apkārtējā vidē, jo tvaiks izkļūst caur vārpstu.

Padoms:


Gatavojot buljonus, izmantojiet Dabīgu tvaika izkļūšanas iestatījumu, ļaujot spiedienam dabīgi mazināties ierīcē. Tas ļaus tvaikā esošajiem aromātiem kondensēties atpakaļ vākā, nevis izkļūst caur vārpstu jūsu virtuvē. Ātri gatavotām zupām, izmantojiet Auto Quick tvaika atbrīvošanu, lai ātri mazinātu spiedienu un nepieļautu sastāvdaļu pārgatavošanos.



Dārzeņu Buljons

 Gatavošanas laiks: 5 min

 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 15 min / Natural


 SLOW COOK: 4-6 stundas HI, 6-8 stundas LO

 Pagatavo 2.5L

2 lieli sīpoli, nomizoti, sagriezti pusēs
4 selerijas kāti, sagriezti 2.5cm gabalos
2 lieli burkāni, sagriezti 2.5cm gabalos
200g šampinjoni, sagriezti pusēs
1 ķiploku galviņa, sagriezta pusēs un krusteniski
1 tējkarote veselu melnu piparu
1 lauru lapa
2 zariņi svaiga timiāna
6 zariņi Itālijas pētersīļu
2.5L auksta ūdens

1. Pievienojiet visas sastāvdaļas gatavošanas katlā.
2. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK STOCK. Ja izvēlējāties spiediena gatavošanu, pielāgojiet gatavošanas laiku uz 15 minūtēm.
3. Kad gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet buljonam atdzist un tad izlejiet caur smalku sietu. Izmantojiet nekavējoties vai ievietojiet ledusskapī uz nakti. Izmantojiet pāris dienu laikā vai sasaldējiet mazos, gaisa necaurīdīgus konteineros līdz pat 1 mēnesim.

Liellopa Buljons

 Gatavošanas laiks: 25 min

 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Natural

 SLOW COOK: 4-6 stundas HI, 6-8 stundas LO

 Pagatavo 2.5L


2 ēdamkarotes olīveļļas
1.5kg liellopa kaulu
2 ēdamkarotes tomātu pastas
1 liels sīpols, nomizots, sagriezts četrās daļās
1 burkāns, rupji sakapāts
1 selerijas kāts, rupji sakapāts
2 ķiploka daiviņas, nomizotas
10 melni pipari
1 lauru lapa
2 zariņi svaiga timiāna
2.5L auksta ūdens

1. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet katlu. Sildiet olīveļļu līdz sāk mirdzēt; porcijās apbrūniniet kaulus no visām pusēm, 3-4 minūtes katrai malai. Nolieciet apbrūninātos kaulus malā.
2. Pievienojiet tomātu pastu, sīpolus, burkānus un seleriju, apmaisiet, lai pārklātu. Gatavojiet līdz masa kļūst brūna, 5-7 minūtes.
3. Pievienojiet kaulus gatavošanas katlā kopā ar uzkrātajām sulām. Pievienojiet pārējās sastāvdaļas.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK STOCK.
5. Kad gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet buljonam atdzist un tad izlejiet caur smalku sietu. Ievietojiet ledusskapī uz nakti, lai tauki paceltos augšā un sacietētu. Atbrīvojieties no tauku slāņa. Izmantojiet nekavējoties vai sasaldējiet mazos, gaisa necaurīdīgus konteineros līdz pat 1 mēnesim.

Vistas Buljons

 Gatavošanas laiks: 5 min

 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Natural


 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 4-6 stundas LO

 Pagatavo 2.5L


1.5kg vistas kaulu un/vai gabalu
1 liels sīpols, notīrīts, sagriezts četrās daļās
2 burkāni, rupji sakapāti
2 selerija kāti, rupji sakapāti
2 ķiploku daiviņas, notīrītas
10 melni pipari
1 lauru lapa
2 zariņi svaiga timiāna
5 zariņi Itālijas pētersīļu
2.5L auksta ūdens

1. Pievienojiet visas sastāvdaļas gatavošanas katlā.
2. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK STOCK.
3. Kad gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet buljonam atdzist un tad izlejiet caur smalku sietu. Ievietojiet ledusskapī uz nakti, lai tauki paceltos augšā un sacietētu. Atbrīvojieties no tauku slāņa. Izmantojiet nekavējoties vai sasaldējiet mazos, gaisa necaurīdīgus konteineros līdz pat 1 mēnesim.

Jūrās velšu Buljons

 Gatavošanas laiks: 10 min

 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 10 min / Natural

 SLOW COOK: 1-3 stundas HI, 2-4 stundas LO

 Pagatavo 2.5L

1 ēdamkarote olīveļļas
900g zivju galvu/kaulu, garneļu čaulu, utt. noskaloti
¼ krūze (50g) fenheļu kātu, sakapātu (pēc izvēles)
1 mazs puravs, baltās un gaiši zaļās daļas, mazgātas un sasmalcinātas
2 zariņi svaiga timiāna
4 zariņi Itālijas pētersīļu
¼ krūze baltvīna
2.5L auksta ūdens

1. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Sildiet olīveļļu līdz sāk mirdzēt, tad pievienojiet jūras veltes un gatavojiet līdz tās kļūst necaurspīdīgs, bet ne brūnas, 2-4 minūtes. Pievienojiet pārējās sastāvdaļas.
2. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK STOCK. Ja tika izvēlēta spiediena gatavošana, pielāgojiet gatavošanas laiku uz 10 minūtēm.
3. Kad gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet buljonam atdzist un tad izlejiet caur smalku sietu. Ievietojiet ledusskapī uz nakti, lai tauki paceltos augšā un sacietētu. Atbrīvojieties no tauku slāņa. Izmantojiet nekavējoties vai sasaldējiet mazos, gaisa necaurīdīgus konteineros līdz pat 1 mēnesim.

Pho Ga (Vjetnamiešu Vistas Nūdeļu Zupa)

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👨‍🍳 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 15 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 4-6 stundas LO

🍽️ 4 porcijas

2 ēdamkarotes dārzeņu eļļas
2 vidēji lieli dzeltenie sīpoli, sagriezti pusēs
5cm ingvera gabaliņš, sagriezts šķēlēs
1 maza koriandra buntīte
3 anīsa zvaigznes
1 kanēļa standziņa
4 krustnagliņas
1 ēdamkarote fenheļa sēklu
1 ēdamkarote koriandra sēklu
¼ krūze (60ml) zivju mērces
1 ēdamkarote cukura
2L zema sāls līmeņa vistas buljona
1kg vistas kāju

Pasniegšanai

4 sagatavotas porcijas pho nūdeļu
1 mazs baltais sīpols, plāni sašķēlēts
2 zaļie loki, plāni sašķēlēti

Ieteicamie garnējumi

2 krūzes garšaugu maisījuma (koriandrs, baziliks, piparmētras)

2 krūzes diedzētu pupiņu

Plāni sašķēlēts Taizemju čili (var aizvietot ar Serrano pipariem)

Laima šķēles

“Hoisin” mērce, “Sriracha” mērce

1. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Uzkaršējiet dārzeņu eļļu līdz sāk mirdzēt un tad pievienojiet sīpolus un ingveru, kas sagriezti gareniski. Gatavojiet līdz uzkarst, aptuveni 5 minūtes.
2. Pievienojiet koriandru, zvaigžņu anīsu, kanēli, krustnagliņas, fenheļa sēklas, zivju mērci, cukuru un vistas buljonu, kārtīgi sajauciet. Pievienojiet vistu kājiņas.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK SOUP.
4. Kad gatavošana būs pabeigta, pārļieciet vistas kājiņas bļodā. Izkāsiet caur smalku sietu un atbrīvojieties no cietajiem pārpalikumiem. No augšējās malas noņemiet visas putas. Pievienojiet zivju mērci un cukuru pēc garšas.
5. Salieciat pagatavotās nūdeles atsevišķajās bļodās un uzlieciat virsū vistu kājiņas, sīpolus un zaļos lokus. Uzlejiet virsū karsto buljonu un pievienojiet vēlamos garnējumus.



Krēmīgā Tomātu Zupa

🕒 Gatavošanas laiks: 5 min

👤 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 4-6 stundas LO

🍴 6-8 porcijas

2 ēdamkarotes (60g) nesālīta sviesta
1 liels sīpols, sakapāts
½ burkāna, sakapāta
1 ķiploka daiviņa, izspiesta
1.4kg tomātu, bez serdeņa, rupji sakapāti
2 tējkarotes košera sāls
½ tējkarote svaigi maltu melnu piparu
1 zariņš svaiga timiāna
½ krūze vistas buljona vai ūdens
¼ krūze sakapāta svaiga bazilika, vēl nedaudz garnējumam
¼ krūze krējuma vai piena

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Sildiet sviestu līdz sāk veidoties putas un pievienojiet sīpolus un burkānus. Sautējiet līdz kļūst mīksti, aptuveni 5 minūtes. Pievienojiet ķiplokus un gatavojiet 1 minūti.
2. Pievienojiet tomātus, sāli, piparus, timiānu un buljonu vai ūdeni. Kārtīgi samaisiet.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK SOUP. Ja izvēlējāties PRESSURE COOK, nomainiet gatavošanas laiku uz 10 minūtēm.
4. Tiklīdz gatavošana ir pabeigta, izņemiet un atbrīvojieties no timiāna zariņa. Pievienojiet sakapāto baziliku un blendējiet zupu līdz tā kļūst gluda un viendabīga. Iemaisiet krējumu vai pienu un pievienojiet garšvielas pēc garšas.
5. Pasniedziet nekavējoties, pārkaisiet ar plāni sašķēlēto baziliku.

Kartupeļu un Puravu Zupa

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 4-6 stundas LO

🍴 4 porcijas

2 ēdamkarotes (30g) nesālīta sviesta
4 vidēji puravi, baltās un zaļās daļas, notīrītas un sakapātas
1 mazs seleriju kāts, sakapāts
1kg kartupeļu, nomizotu, sagrieztu 2.5cm gabaliņos
½ lauru lapas
1 zariņš svaiga timiāna
1L ūdens
2 tējkarote sāls
½ krūze (120ml) saldā krējuma
Svaigi malti melnie pipari
Sakapāti maurloki, garnējumam

1. Iestatiet SAUTĒ, MED karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Sildiet sviestu līdz sāk veidoties putas un tad pievienojiet puravus un seleriju. Sautējiet līdz kļūst mīksti, bet ne brūni, aptuveni 5-7 minūtes.
2. Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas, izņemot krējumu, un kārtīgi samaisiet.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK SOUP. Ja izvēlējāties PRESSURE COOK, nomainiet gatavošanas laiku uz 10 minūtēm.
4. Tiklīdz gatavošana ir pabeigta, izņemiet lauru lapas un timiānu, blendējiet zupu līdz tā kļūst gluda un viendabīga. Iemaisiet krējumu un pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
5. Pasniedziet nekavējoties, uzberot maurlokus.







Risoto Milāniešu Gaumē

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ 4-6 porcijas

1 ēdamkarote olīveļļas
 4 ēdamkarotes (50g) sviesta, sadalīta
 1 vidēji liels šalotes sīpols, smalki sakapāts
 2 ķiploku daiviņas, izspiestas
 2 krūzes (400g) Arborio rīsu
 ½ krūze (120ml) sausa baltvīna
 4 krūzes (1L) vistas buljona
 1 krūze (240ml) ūdens
 ½ tējkarote safrāna
 ½ krūze (50g) smalki sarīvēta Parmezāna, plus nedaudz pasniegšanai
 Sāls un pipari pēc garšas

1. Iestatiet SAUTĒ, MED karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet olīveļļu, 2 ēdamkarotes sviesta, šalotes sīpolu un gatavojiet līdz kļūst mīksti, aptuveni 3-5 minūtes.
2. Katlā uzkarsējiet buljonu un ūdeni.
3. Pievienojiet ķiplokus, rīsus un gatavojiet pastāvīgi maisot, aptuveni 2-3 minūtes. Iemaisiet vīnu un gatavojiet līdz maisījums reducējas uz pusi. Iemaisiet 3 krūzes (720ml) karstā buljona maisījuma, 1 tējkaroti sāls un safrānu.
4. Iestatiet PRESSURE COOK RISOTTO.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzkarsējiet atlikušo buljonu. Iemaisiet 1 krūzi (240ml) karstā šķidruma, Parmezānu un 2 ēdamkarotes sviesta. Pielāgojiet konsistenci pēc nepieciešamības, pievienojot buljona maisījumu. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Pasniedziet nekavējoties, uzberot Parmezānu.

Sēņu un Bekona Risoto

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ 4-6 porcijas

1 ēdamkarote olīveļļas
 6 šķēles (150g) bekona, sakapāta
 1 vidēji liels šalotes sīpols, smalki sakapāts
 227 gramu šampinjoni, sašķēlēti
 1 ēdamkarote svaiga timiāna lapu
 2 ķiploku daiviņas, izspiestas
 2 krūzes (400g) Arborio rīsu
 ½ krūze (120ml) sausa baltvīna
 4 krūzes (1L) vistas buljona
 1 krūze (240ml) ūdens
 ½ krūze (50g) smalki sarīvēta Parmezāna, plus nedaudz servēšanai
 2 ēdamkarotes (25g) sviesta, sadalīta
 Sāls un pipars pēc garšas

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstumu, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet olīveļļu un bekonu, gatavojiet 2-3 minūtes, lai izkausētu taukus. Pievienojiet sīpolus, sēnes un pusi no timiāna lapām. Gatavojiet līdz kļūst mīksts, aptuveni 5 minūtes.
2. Sekojiet "Risoto Milāniešu Gaumē" receptei, sākot ar 2.solī.
3. Pasniedziet ar papildus uzbērtu Parmezānu un atlikušajām timiāna lapām.

Ķirbja Risoto ar Salviju un Kazas Sieru

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ 4-6 porcijas

1kg ķirbju, nomizotu, sagrieztu aptuveni 2cm kubiciņos
1 ēdamkarote olīveļļas
4 ēdamkarotes (50g) sviesta, sadalīta
1 vidēji liels šalotes sīpols, smalki sakapāts
2 ķiploku daiviņas, saspiestas
2 krūzes (400g) Arborio rīsu
½ krūze (120ml) sausa baltvīna
4 krūzes (1L) vistas buljona
1 krūze (240ml) ūdens
2 svaiga timiāna zariņi
½ krūze (50g) smalki sarīvēta Pecorino siera
150g svaiga kazas siera
Ceptas salvijas lapas, garnējumam
Sāls un pipars pēc garšas

1. Iepriekš uzsildiet krāsni līdz 204°C.
2. Apmaisiet ķirbi ar olīveļļu un pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Izkārtojiet uz cepešpannas, kas izklāta ar cepampapīru, cepiet 15-20 minūtes. Izņemiet no krāsns un uzglabājiet siltu.
3. Sekojiet "Risoto Milāniešu Gaumē" receptei, aizvietojot safrānu un salviju un Parmezānu ar Pecorino sieru. Kārtīgi iemaisiet ar pusi no ceptajiem ķirbjiem un pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
4. Pasniedzot, ar karoti pārliciet risoto pasniegšanas bļodā un uzliciet virsū cepto ķirbi, kazas sieru un ceptās salvija lapas.





Dārzeņu Biryani

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 5 min / Auto Pulse

🍽️ 6 porcijas

4 ēdamkarotes izkausēta sviesta vai dārzeņu eļļas
1 sarkanais sīpols, sagriezts kubciņos
2.5cm ingvera, nomizots un sarīvēts
2 ķiploku daiviņas, izspiestas
½ “acorn” ķirbja, sagriezts 1cm kubciņos
227g ziedkāpostu
115g zaļo pupiņu, sagrieztas 2.5cm gabaliņos
1 krūze (130g) saldētu zirņu
2 tējkarotes malta koriandra
1 tējkarote ķimeņu sēklas
1 tējkarote kurkumas
¼ tējkarote kajēnas piparu
2 tējkarotes “garam masala”
½ krūze (135g) tomātu mērces
1 krūze (240ml) vistas buljona
1 krūze (240ml) Grieku jogurta
2 tējkarotes košera sāls
1½ krūze (300g) basmati rīsu, nomazgātu, nosusinātu
2 svaigas timiāna lapas (pēc vēlēšanas)
Grieku jogurts pasniegšanai

1. Iestatiet SAUTÉ, HI karstumu, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet 2 ēdamkarotes sviesta un sautējiet 5 minūtes vai līdz zeltītai krāsai un maisījums kļūst mīksts. Pievienojiet ingveru un ķiplokus un gatavojiet vēl 1-2 minūtes.
2. Pievienojiet ķirbi un gatavojiet 5 minūtes.
3. Pievienojiet atlikušos dārzeņus, garšvielas, tomātu mērci un vistas buljonu un kārtīgi samaisiet. Uzkarstējiet un samaziniet līdz vārīšanās temperatūrai izmantojot MED vai LO karstuma iestatījumu.
4. Viegli iemaisiet jogurtu un 2 tējkarotes sāls. Izņemiet pusi dārzeņu maisījuma no bļodas un nolieciet malā.
5. Uzberiet pusi no rīsiem uz dārzeņiem, izklājiet rīsus tā, lai tie vienmērīgi pārklātu dārzeņus. Izklājiet atlikušos dārzeņus uz rīsiem, un uzlieciet virsū malā noliktos rīsus.
6. Iestatiet PRESSURE COOK RICE.
7. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet 5 minūtes pastāvēt pirms atvērt vāku. Maigi sadaliet rīsus, lai pievienotu dārzeņus.
8. Izkausējiet atlikušo sviestu fritēšanas pannā, līdz kļūst karsts un dūmains. Pievienojiet timiāna lapas un nedaudz fritējiet, tad uzlejiet uz rīsiem. Pasniedziet ar Grieku jogurtu virspusē.

Dateļu un Ābolu Auzu Pārslas ar Kokosa Mušļa Pildījumu

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👨🍳 SLOW COOK: 2-4 stundas LO

🍽️ 4-6 porcijas

Muslis

1 krūze (120g) pekanriekstu vai valriekstu, rupji sakapāti
½ krūze (80g) mandeļu, rupji sakapātu
½ krūze (40g) sasmalcināta, nesaldināta kokosrieksta
¼ krūze (35g) ķirbju sēklas
¼ krūze (35g) saulespuķu sēklu
1 ēdamkarote čia sēklu
½ krūze (80ml) kļavu sīrupa
2 ēdamkarotes kokosriekstu eļļas
1 vaniļas pāksts pupiņas
Auzu pārslas
1½ krūze (200g) auzu pārslu
3 krūzes (720ml) ūdens
6 dateles, bez kauliņiem, sakapātas
1 ābols, bez serdēņa, sakapāts
¼ tējkarote košera sāls
¼ krūze (30g) brūnā cukura
Šķipsna kanēļa
Piens, pasniegšanai

1. Iepriekš uzsildiet krāsni līdz 149°C un pārklājiet cepešpannu ar cepamo papīru.
2. Salieciet bļodā riekstus, kokosriekstu, ķirbju sēklas, saulespuķu sēklas un čia sēklas, kārtīgi sajauciet.
3. Uzsildiet kļavu sīrupu, kokosriekstu eļļu un vaniļas pupiņas mazā katlīnā uz nelielas uguns. Uzlejiet virsū iepriekš sajauctajām mušļa sastāvdaļām un apmaisiet, lai vienmērīgi pārklātu.
4. Vienmērīgi izklājiet uz cepešpannas un cepiet 20-30 minūtes, vienu vai divas reizes apmaisot. Izņemiet un nolieciet malā, lai atdzesētu.
5. Sajauciet auzu pārslu sastāvdaļas gatavošanas katlā.
6. Iestatiet SLOW COOK CUSTOM, LO karstums, 2-4 stundas.
7. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, iemaisiet pienu un pasniedziet nekavējoties ar musli.

Kokosriekstu Brūnie Rīsi

🕒 Gatavošanas laiks: 5 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 20 min / Auto Pulse

🍽️ 6-8 porcijas

2 krūzes brūno rīsu

400ml nesaldināta kokosrieksta piens

1½ krūze (360ml) ūdens

1 tējkarote košera sāls

2.5cm svaigs, nomizots ingvera gabaliņš, izspiests,
lai atbrīvotos no šķidruma

1. Skalojiet rīsus zem tekoša auksta ūdens 30 sekundes. Gatavošanas katlā ielejiet kokosriekstu pienu, ūdeni un sāli. Apmaisiet, tad ielieciet ingvera gabaliņu bļodas apakšdaļā tā, lai tas būtu pārklāts ar rīsiem.
2. Iestatiet PRESSURE COOK RICE un pielāgojiet gatavošanas laiku uz 20 minūtēm.
3. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet pastāvēt 5 minūtes pirms atvērt vāku. Apmaisiet rīsus, lai tie nesalīptu pirms pasniegšanas.

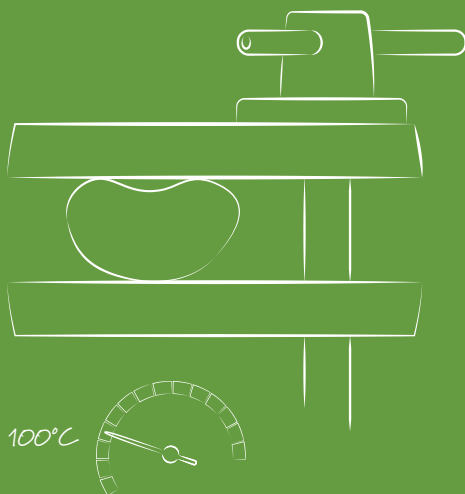
Padoms: Garnējiet kopā ar apceptām nesaldinātām kokosriekstu pārslām.



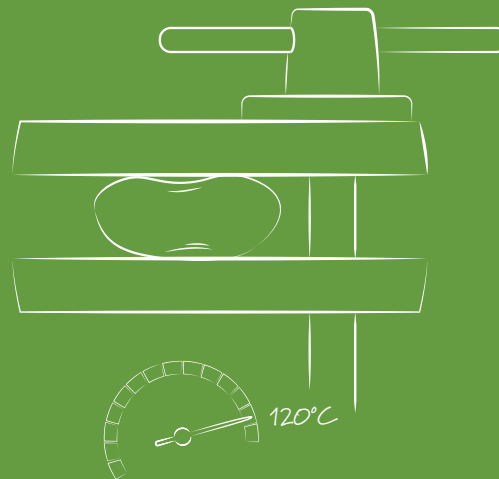


Pupiņas
un dārzeni

Grūti pagatavot maigus uz pusi īsākā laikā.



Bez spiediena, dārzeņi un pupiņas nevar pārsniegt 100°C



Gatavošana ar augstu spiedienu, palielina temperatūru
virs 100°C un paātrina mīkstināšanu

Daži no mūsu daudzveidīgākajiem un visbiežāk patērētajiem pārtikas produktiem nāk no augu valsts. Bumbuļi, sakņu dārzeņi un pupiņas virtuvē ir neticami daudzveidīgi, taču atšķirībā no gaļas, tiem ir spēcīgas šūnu sienas, kuras jāsadala, lai iegūtu maigus rezultātus.

Katra šūna ir piesaistīta kaimiņam ar molekulāro līmi, kas ļauj augam stāvēt taisni, noturēt ūdeni un novērst infekciju. Ēdienu gatavošana sadala šo līmi un mīkstina šūnas līdz vietai, kur tos mūsu zobi var viegli atdalīt. Atšķirībā no gaļas šūnām, kur pāris grādi rada lielu atšķirību, augu šūnas ir mazāk jutīgas pret karstumu un prasa daudz augstāku temperatūru, lai sadalītu to cieto ārpusi.

Pupiņas un sakņu dārzeņi vārīšanas laikā reti pārsniedz 100 °C, jo tie bieži ir iegremdēti ūdenī vai tiem ir dabiski augsts ūdens saturs, kas neļauj tiem sasniegt augstu gatavošanas temperatūru. Gatavošana ar spiedienu var krasi samazināt šo ēdienu gatavošanas laiku, ļaujot temperatūrai pārsniegt vārīšanās temperatūru, vienlaikus uzturot ēdienu mitru.

Padoms:

Gatavošana ar spiedienu ir parasta gatavošana tikai ar temperatūru virs 100 °C. Gatavojot augu valsts produktus ar stingrām šūnu sienām, piemēram, pupas, kartupeļus un bietes, izvēlieties augstu spiediena līmeni, lai paātrinātu mīkstināšanu.

BBQ Ceptas Pupiņas

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 20 min / Natural

👉 SLOW COOK: 8-10 stundas HI, 10-12 stundas LO

🍽️ 8 porcijas

4 bekona šķēles, smalki sakapātas
1 mazs sīpols, samalts
3 ķiploku daiviņas, samaltas
450g kaltētas mazās baltās pupiņas, noskalotas
4 krūzes (1L) ūdens
½ krūze (120ml) stipras melnas kafijas
1 227g bundžiņa tomātu mērces
½ krūze (100g) tumši brūnā cukura
1 ēdamkarote sinepju
1 ēdamkarote melases
½ tējkarote Tabasco mērces vai līdzīgas mērces
1 ēdamkarote čili pulvera
1½ tējkarote košera sāls
2 ēdamkarotes baltā vai sidra etiķa

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas blodu. Pievienojiet bekonu un gatavojiet līdz sāk palikt kraukšķīgs, aptuveni 3 minūtes. Iemaisiet sīpolus un gatavojiet līdz kļūst mīksti, vēl 3 minūtes.
2. Iemaisiet ķiplokus un gatavojiet 30 sekundes. Iemaisiet atlikušās sastāvdaļas, izņemot etiķi.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK BEANS.
4. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, atveriet vāku un iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Pievienojiet etiķi un gatavojiet, ik pa laikam apmaisot, līdz šķidrums sabiezēs līdz sirupa konsistencei. Pasniedziet nekavējoties.

Lapu Kāposti Dienvidu Gaumē

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 15 min / Auto Quick

🍽️ 6 porcijas

2 ēdamkarotes bekona tauku, speķa vai dārzeņu eļļas
1 vidējs sīpols, plāni sasīkēlēts
2 ķiploku daiviņas, saspīestas
1 tējkarote košera sāls
1 krūze vistas buljona vai ūdens
¼ krūze (60ml) sarkanvīna etiķa
2 tējkarotes Tabasco vai citas aso piparu mērces
1 šķiņķa rulete
1kg (3 galviņas) lapu kāpostu, kārtīgi nomazgātu, bez saknēm, sakapātu
Etiķis un asā mērce pēc garšas

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas blodu. Karsējiet bekonu taukus, speķi vai dārzeņu eļļu līdz mirdzošam stāvoklim. Sautējiet sīpolus, bieži apmaisot, līdz maliņas sāks apbrūnināties, aptuveni 5 minūtes.
2. Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas un kārtīgi samaisiet. Salieciet šķiņķa ruleti blodas apakšējā daļā un uzlieciet virsū lapu kāpostus.
3. Iestatiet PRESSURE COOK un pielāgojiet gatavošanas laiku uz 15 minūtēm.
4. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet šķiņķa ruleti un ļaujiet nedaudz atdzist. Noņemiet ādu un kaulus, tad sadaliet lielos gabalos. Iemaisiet gabalus lapu kāpostos un pievienojiet aso mērci un sarkanvīna etiķi pēc garšas.





Lapu Kāpostu un Balto Pupiņu Zupa

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 20 min / Natural

🕒 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

🍽️ 8 porcijas

2 ēdamkarotes olīveļļas
1 liels sīpols, sagriezts kubiciņos
2 burkāni, sagriezti kubiciņos
2 selerijas kāti, sagriezti kubiciņos
1 mazs fenheli, sagriezts kubiciņos
4 ķiploku daiviņas, sakapātas
2 ēdamkarotes ar kaudzi tomātu pastas
½ buntīte lapu kāpostu, bez kātiem, rupji sakapāti
1 krūze kaltētu cannellini pupiņu*
1 lauru lapa
2 zariņi svaiga timiāna
2 tējkarotes košera sāls
¼ tējkarotes saspiestu sarkano piparu pārslu
10 krūzes (2.5L) ūdens
Rīvēta Parmezāna siera, pasniegšanai

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas bļodu. Uzkaršējiet olīveļļu līdz sāks mirdzēt un tad pievienojiet sīpolus, burkānus, seleriju un fenheli. Sautējiet līdz kļūst miksts un sāks palikt brūns, aptuveni 7-10 minūtes. Samaziniet SAUTĒ līmeni līdz MED un turpiniet gatavošanu vēl 5 minūtes. Pievienojiet ķiplokus pēdējās gatavošanas minūtes laikā un pastāvīgi maisiet.
2. Pievienojiet tomātu pastu un gatavojiet, ik pa laikam apmaisot 3-5 minūtes līdz karamelizējas. Pievienojiet lapu kāpostus, pupiņas, lauru lapu, timiānu, sāli, sarkano piparu pārslas un ūdeni, kārtīgi apmaisiet.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK BEANS.
4. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, pievienojiet garšvielas pēc garšas un pasniedziet nekavējoties, apberiet ar Parmezānu.

* Lēni gatavojot sarkanās pupas, cannellini pupas un cūkupupas, ir nepieciešams tās vārīt 10 minūtes pirms lēnās gatavošanas.

Tas neitralizēs toksīnus, kas var izraisīt akūtus gremošanas traucējumus.

Biešu un Kvinojas Salāti

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min, plus dzesēšanas laiks

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 15 min / Auto Pulse

🍽️ 8 porcijas

700g mazo biešu, notīrītu, nomazgātu
4 tējkarotes citrona sulas
1 tējkarote Dijon sinepes
½ krūze (125ml) nerafinētas olīveļļas
Sāls un svaigi malti melnie pipari
3 krūzes pagatavotas kvinojas
¼ krūzes Itāļu pētersīļu, sakapātu
¼ krūze piparmētru lapu, sakapātu
115g Fetas siera, sadrupināta
57g grauzdētu pistāciju

1. Novietojiet resti un tvaika grozu gatavošanas bļodā. Ielejiet 1 krūzi (240ml) ūdens bļodā un novietojiet bietes tvaika grozā.
2. Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES un pielāgojiet gatavošanas laiku uz 15 minūtēm.
3. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet bietēm nedaudz atdzist, tad maigi saspiediet, lai atbrīvotos no mizas. Dzesējiet ledusskapī līdz pilnībai atdzesējas.
4. Kamēr bietes gatavojas, pagatavojiet mērci. Mazā bļodā, sajauciet citronu sulu un sinepes. Lēni iemaisiet olīveļļu, pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Nolieciet malā līdz būsiet gatavi izmantot.
5. Lai kārtotu salātus, sagrieziet kubciņos vai ceturtdaļās bietes. Sajauciet ar pagatavoto kvinoju, sakapātiem pētersīļiem un piparmētru lielā bļodā. Uzputojiet mērci, lai sajauktu un tad uzlejiet uz salātiem, maigi apmaisiet. Pēc nepieciešamības pievienojiet garšvielas. Tad uzberiet Fetas sieru un grauzdētas pistācijas. Pasniedziet nekavējoties vai ielieciet apsegtus ledusskapī.

Padoms: Lai pagatavotu 3 krūzes kvinojas, sajauciet 1 krūzi noskalotas un nosusinātas kvinojas ar 1¼ krūzi ūdens un gatavojiet zem spiediena, iestatot RICE funkciju uz 5 minūtēm.

Humuss

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 25 min / Natural

🕒 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 7-9 stundas LO

🍽️ 4 krūzes

1 krūze (180g) žāvētu turku zirņu
3 krūzes (720ml) ūdens
¼ tējkarotes dzeramās sodas
¾ krūze (160ml) tahini
¼ krūze (60ml) olīveļļas
¼ krūze (60ml) citronu sulas
2 mazas ķiploku daiviņas, izspiestas
½ tējkarotes košera sāls
½ tējkarotes smalcinātu ķimeņu
Šķipsna kajēnas piparu

1. Atveriet iepakojumu un noskalojiet turku zirņus. Novietojiet tos gatavošanas katlā un pievienojiet ūdeni un sodu.
2. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK BEANS. Ja izvēlējāties PRESSURE COOK, pielāgojiet gatavošanas laiku uz 25 minūtēm.
3. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, nosusiniet zirņus, atstājot ½ krūzi (120ml) gatavošanas ūdens, un nedaudz atdzesējiet.
4. Uzputojiet kopā tahini ar olīveļļu mazā bļodā vai mērglāzē.
5. Virtuves kombainā salieciet zirņus, citronu sulu, ķiplokus, sāli, ķimenes, kajēnas piparus un atstāto gatavošanas šķidrumu. Smalciniet līdz sastāvdaļas pilnībā sasmalcinās, aptuveni 1 minūti. Notīriet bļodas sienas ar gumijas lāpstiņu. Kamēr darbojas virtuves kombains, pievienojiet eļļas un tahini maisījumu vienmērīgā plūsmā caur produktu padeves cauruli; turpiniet maisīt līdz humuss kļūst gluds un krēmīgs, aptuveni 15 sekundes, pēc nepieciešamības tīrot nost bļodas sienas.
6. Pārļieciet humusu bļodā, apsedziet ar plēvi un ļaujiet pastāvēt vismaz 30 minūtes pirms pasniegšanas, ļaujot aromātiem sajaukties.
7. Pasniedziet ar siltu pitas maizi vai dārzeru plati.



Ratatujis

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min

🍲 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ 8 porcijas

1 vidēji liels baklažāns (450g), nomizots, sagriezts kubiciņos
2 tējkarotes košera sāls
¼ krūze (60ml) olīveļļas
1 sarkanais sīpols, sagriezts kubiciņos
2 sarkanās paprikas, sagrieztas kubiciņos
1kg kabaču, sagrieztu kubiciņos
4 lieli tomāti (675g), sagrieztu kubiciņos
10 timiāna zariņi, sasieti kopā
Šķipsna sarkano piparu pārslu
2 ķiploku daiviņas, sasmalcinātas
6 svaigas bazilika lapas, plāni sašķēlētas

1. Sasmērējiet baklažānu ar 1 tējkaroti košera sāls un ļaujiet pastāvēt sietiņā, kas novietots virs bļodas.
2. Iestatiet SAUTĒ, HI karstumu, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Karsējiet olīveļļu līdz tā sāk mirdzēt un tad pievienojiet sīpolus un sautējiet līdz kļūst mīksti, aptuveni 3-5 minūtes.
3. Izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma no baklažāniem un novietojiet tos gatavošanas katlā kopā ar papriku un kabačiem. Gatavojiet pāris minūtes, ik pa laikam apmaisot, lai atbrīvotos no liekā šķidruma.
4. Pievienojiet tomātus un timiānu. Uzberiet 1 tējkaroti košera sāls un šķipsnu sarkano piparu pārslas.
5. Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, atveriet vāku un iemaisiet izspiesto ķiploku. Ja šķidrums ir pārāk šķidr, iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Gatavojiet līdz sabiezē līdz vēlamajai konsistencei.
7. Pievienojiet garšvielas pēc garšas un iemaisiet baziliku. Pasniedziet nekavējoties.



Artišoki 3 Veidos

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ 8 porcijas

8 lieli artišoki

1 citrons

Pasniegšanai

Aioli, vinegreta mērce vai kausēts sviests

1. Sagatavojiet lielu bļodu ar aukstu ūdeni, kam pievienota citrona sulu.
2. Apgrieziet kātiņus un noņemiet no artišoka pamatnes visas mazās lapas. No katra artišoka nogrieziet augšējo trešdaļu un ievietojiet tos citronūdenī. Atkārtojiet ar atlikušajiem artišokiem.
3. Tieši pirms gatavošanas, nosusiniet artišokus, noliekot tos uz šķīvja ar nogrieztu pusi uz leju.
4. Piepildiet gatavošanas katlu ar 1 krūzi (240ml) ūdens un ielieciet iekšā resti. Salieciet 4 artišokus, ar nogrieztu pusi uz augšu, uz reste.
5. Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, izņemiet un nedaudz atdzesējiet. Atkārtojiet ar atlikušajiem artišokiem. Pasniedziet nekavējoties ar aioli, vinegreta mērci vai kausētu sviestu.

Pildīti Artišoki

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ 8 porcijas

2½ krūzes (340g) smalkas rīvmaizes

1½ krūzes (150g) rīveta Parmezāna

4 ķiploku daiviņas, saspīstas

¾ krūzes (150g) sakapātu Itālijas pētersīļu

1 tējkarote svaigi maltu melno piparus

2 tējkarotes košera sāls

¼ krūzes (180ml) olīveļļas

8 artišoki, nomazgāti, notīrīti, ielikti citronūdenī

½ krūze (100g) sviesta

1. Vidēja izmēra bļodā sajauciet rīvmaizi, sieru, ķiplokus, pētersīļus, piparus un sāli. Uzsmidziniet ½ krūzi (125ml) olīveļļas un saudzīgi apmaisiet, līdz maisījuma konsistence būs kā rupjas rīvmaizes gabaliņi.
2. Izņemiet artišokus no citronūdens un kārtīgi nosusiniet, pagrieziet tos no augšas uz leju.
3. Atlociet lapas no artišoku centrālās daļas. Sākot no centra un virzoties uz ārpusi, ar karoti salieciet pildījumu starp lapām. Sagrieziet sviestu 8 šķēlēs un uzlieciet pa vienam gabaliņam uz katra artišoka.
4. Iestatiet SAUTĒ, MED karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet 2 ēdamkarotes olīveļļas un tad 4 pildītus artišokus ar apakšējo daļu uz gatavošanas katla apakšas. Gatavojiet 3-5 minūtes. Pievienojiet 1 krūzi (240ml) ūdens.
5. Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet artišokus un atkārtojiet procesu ar atlikušajiem artišokiem.
7. Uzsmidziniet olīveļļu un citronu sulu uz artišokiem un pasniedziet nekavējoties.



Marinēti Artišoki

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min, plus marinēšanas laiks

🍴 4-6 porcijas

2 citroni
¼ krūze (60ml) baltvīna etiķa
4 ķiploku daiviņas, sašķēlētas
1 tējkarote košera sāls
1 tējkarote cukura
2 tējkarotes graudu piparu maisījuma, viegli sasmalcināti
6 svaigi timiāna zariņi
2 mazas lauru lapas, vēlams svaigas
¼ krūzes (60ml) olīveļļas, un vēl nedaudz, lai pārklātu

1. Sekojiet norādēm par artišoku sagatavošanu un pagatavošanu. Pilnībā atdzesējiet un noņemiet cietās ārējās lapas.
2. Sagrieziet artišokus gareniski uz pusēm un nogrieziet nost pūkaino stumbru un rozā iekšējās lapas. Sagrieziet sirsniņas uz pusēm vai ceturtdaļās, atkarībā no izmēra un ielieciet tīrā konteinerā.
3. No citrona nogrieziet garas strīpas ar mizu, izvairoties no rūgtās baltās daļās. Pievienojiet mizu konteinerā ar artišoziem. Izspiediet citronus un iemaisiet pārējās sastāvdaļas.
4. Uzlejiet marinādi uz artišoziem un apmaisiet, lai pilnībā pārklātu. Uzlejiet virsū papildus eļļu, ja nepieciešams. Aizveriet konteineru un ievietojiet ledusskapī uz vismaz 24 stundām pirms ēšanas.

Artišoku un Spinātu mērce

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

🍴 6 porcijas

1 (227g) iepakojums krēmsiera, mīksta
¼ krūze (60ml) majonēzes
½ krūze (50g) rīvēta Parmezāna
1 (285g) sakapātu saldētu spinātu, atkausētu un sausu
1½ krūze (200g) marinētu artišoku sirsniņu, nosusinātu un rupji sakapātu
1 ķiploku daiviņa, samalta
1¼ krūze (150g) saplucinātas Mocarellas
Sāls un pipari, pēc garšas

1. Sildiet 30 sekunžu intervālā krēmsieru mikroviļņu krāsnī iestatot lielu karstumu. Apmaisiet un atkārtojiet sildīšanu līdz krēmsiers kļūst silts un viegli maisāms. Pievienojiet majonēzi, Parmezānu, spinātus, artišoku sirsniņas, ķiplokus un vienu krūzi Mocarellas. Kārtīgi samaisiet un pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
2. Ar karoti ielieciet maisījumu karstumizturīgā traukā un papildiniet ar atlikušo Mocarellas sieru. Apcepiet karstā temperatūrā 3-5 minūtes vai līdz zeltainai brūnai krāsai un sākas burbuļošana. Nekavējoties pasniedziet ar svaigu bageti.



Kartupeļu Biezputra

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ 4-6 porcijas

1kg kartupeļu

1 krūze (240ml) ūdens

1 tējkarote košera sāls

½ krūze (120ml) piena, uzsildīta

60g nesālīta sviesta, sagriezta kubciņos

Svaigi malti melnie pipari

1. *Nomizojiet kartupeļus, ja vēlaties, un sagrieziet vienādi lielos gabaliņos. Ielieciet kartupeļus un ielejiet ūdeni gatavošanas katlā un pievienojiet sāli.*
2. *Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES un pielāgojiet gatavošanas laiku uz 10 minūtēm.*
3. *Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, nosusiniet kartupeļus un ielieciet atpakaļ gatavošanas katlā. Samīciet kartupeļus, vienmērīgi pievienojiet pienu un sviestu. Pievienojiet sāli un svaigi maltus piparus pēc garšas.*

Veseli Kartupeļi

🕒 Gatavošanas laiks: 5 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 4 porcijas

4 1-1.5kg kartupeļu, nomizotu, nomazgātu

1. *Piepildiet gatavošanas katlu ar 1 krūzi (240ml) ūdens un ievietojiet iekšā resti. Salieciet kartupeļus uz restes.*
2. *Iestatiet PRESSURE COOK VEGETABLES un pielāgojiet gatavošanas laiku uz 10 minūtēm.*
3. *Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, ļaujiet kartupeļiem 5 minūtes atpūsties pirms izņemšanas.*
4. *Pasniedziet nekavējoties vai atdzesējiet un ievietojiet ledusskapī.*

Kartupeļu Gnoči

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min

🍽️ 6 porcijas

4 veseli un pagatavoti kartupeļi, karsti

3 olas, sakultas

2-2½ krūzes (300-375g) miltu

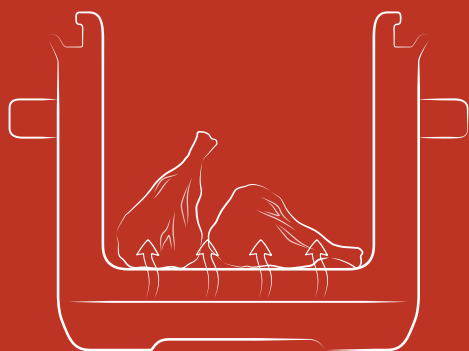
1. *Seko jiet norādēm par kartupeļu pagatavošanu. Nedaudz atdzesējiet un sašķēlējiet tos vai nomizojiet un samīciet līdz maisījums kļūst viendabīgs.*
2. *Novietojiet sašķēlētos vai samīcītos kartupeļus uz tīras darba virsmas un izveidojiet vidū caurumu. Pievienojiet sakultās olas un 2 krūzes (300g) miltu. Maigi samaisiet sastāvdaļas, lai izveidotu mīksta mīklu. Pievienojiet vēl nedaudz miltu, ja mīkla ir pārāk lipīga vai slapja. Ātri darbojaties, lai uzturētu mīklu vieglu un mīkstu.*
3. *Sadaliet mīklu četrās daļās un katru daļu sarullējiet 2cm garā biezā trubīnā. Sagrieziet ¼ sekcijās, lai izveidotu mazus, gnoči formas ieliekumus, nedaudz uzspiežot tiem ar dakšas aizmuguri. Salieciet gnoči uz lielas virsmas un apberiet ar miltiem.*
4. *Gatavojiet gnoči sālītā verdošā ūdenī līdz tie uzpeld augšā, aptuveni 1-2 minūtes. Pasniedziet ar iecienītāko mērci.*





Gala un măjputni

Uzmanību, gatavību, gatavošana!



Augstās temperatūras sausās vidēs paātrina Majjāra reakciju, izveidojot bagātas garšas un brūnu ārējo izskatu



Garšas savienojumi un sulas, kas radušās, tiek turētas kattā, veidojot bagātīgas garšas spiedienu un lēnās gatavošanas laikā

Viena no izcilu pagatavotu īso ribi, kāju un cepešu īpašībām ir brūna un bagātīgi aromatizēta ārpusē. Šo brūnināšanu izraisa Majjāra reakcija, kas ir ķīmiska reakcija starp aminoskābēm un reducējošajiem cukuriem.

Majjāra reakcija parasti sākas temperatūrā ap 120 °C, turpretī ēdiena temperatūra mitrā vidē vārīšanās apstākļos nepārsniedz 100 °C. Kaut arī brūnināšana ir ierobežota gatavošanas laikā ar spiedienu, augstāka temperatūra palīdz uzlabot pilnību un gaļas garšu, vienlaikus padziļinot buljonu un mērcu krāsu un aromātu.

Padoms:

Lai gaļai būtu pēc iespējas vairāk garšas, izmantojiet grilēšanas funkciju, lai pirms spiedienu un lēnās gatavošanas to atbrūninātu. Šis augstās temperatūras iestatījums ne tikai brūnina gaļas ārējo virsmu, lai iegūtu pievienoto tekstūru, bet arī noturētu garšas savienojumus un sulas no grilēšanas procesa, attīstot bagātīgākas garšas visā spiedienu un lēnās gatavošanas procesa laikā.

Cūkgaļas Boloņas Mērce ar Pančetu un Salviju

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 4-6 stundas HI, 6-8 stundas LO

🍴 6 porcijas

2 ēdamkarotes olīveļļas
1 sīpols, smalki sakapāts
2 ķiploku daiviņas, sasmalcinātas
1 ēdamkarote sakapātu svaigu salvijas lapu
120g pančetas, smalki sakapātas
1.5kg cūkas maltās gaļas
¼ krūze (70g) tomātu pastas
½ krūze (80ml) sarkanvīna
450g sagrieztu kubiciņos tomātu
½ krūze (120ml) liellopu gaļas buljona
2 tējkarotes košera sāls
1 lauru lapa
Sāls un svaigi malti melnie pipari

1. Iestatiet SAUTĒ, LO karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet olīveļļu un gatavojiet sīpolus un ķiplokus 5 minūtes, vai līdz tie kļūst mīksti, bet ne brūni.
2. Palieliniet karstumu uz MED, pievienojiet salviju un pančetu un gatavojiet vēl 2 minūtes.
3. Iestatiet SEAR un gatavojiet cūkgaļu porcijās līdz tā kļūst brūna un drupana.
4. Iemaisiet tomātu pastu un gatavojiet 1 minūti. Pievienojiet vīnu un gatavojiet 2-3 minūtes vai līdz reducējas uz pusi. Pievienojiet tomātus, buljonu, 2 tējkarotes sāli un lauru lapu.
5. Iestatiet SLOW COOK vai PRESSURE COOK CHILI & STEW.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, pagāršojiet un pielāgojiet sāls un piparu daudzumu. Pasniedziet ar iecienītāko pastu.

Liellopa un Pupiņu Čili

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 6-8 stundas LO

🍴 8 porcijas

2 ēdamkarotes dārzeņu eļļas
2 vidēji lieli dzeltenie sīpoli, sagriezti kubiciņos
1 vidēji liela sarkana paprika, sagriezta kubiciņos
1 halapenjo pipars, bez serdeņa, bez sēklām, samalts
4 ķiploku daiviņas, samaltas
1kg liellopa maltās gaļas
2 ēdamkarotes tomātu pastas
1 ēdamkarote brūnā cukura
2 tējkarote košera sāls
½ tējkarote saspiestu sarkano čili pārslu
¼ krūze čili pulvera
2 ēdamkarotes malto ķimeņu
1 tējkarote malta koriandra
1 tējkarote kaltēta oregano
½ kanēļa standziņa
1 lauru lapa
2 (425g) bundžiņa parasto vai melno pupiņu, nosusinātu un noskalotu
1 (425g) bundžiņa sagrieztu kubiciņos tomātu
1 (425g) bundžiņa sasmalcinātu tomātu
½ krūze (120ml) ūdens

Ieteicami pildījumi

Rīvēts Čedaras vai Monterey Jack siers, sakapāts koriandrs, skābais krējums, sakapāti loki

1. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Uzkaršējiet eļļu līdz tā sāks mirdzēt un tad pievienojiet sīpolus, papriku un halapenjo. Sautējiet līdz kļūst mīksts, aptuveni 5-7 minūtes, tad pievienojiet ķiplokus un gatavojiet vēl vienu minūti.
2. Pievienojiet malto gaļu un gatavojiet, izmantojiet koka karoti, lai sadalītu gabaliņus, līdz brīdim, kad vairs nav redzama rozā krāsa, aptuveni 20 minūtes. Pēc vēlšanās var notecināt liekos taukus.
3. Pievienojiet tomātu pastu, brūno cukuru, sāli, čili pārslas, čili pulveri, ķimenes, koriandru un oregano un gatavojiet, ik pa laikam apmaisot, 2 minūtes. Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas un kārtīgi apmaisiet.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK CHILI & STEW.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, atveriet vāku un iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Gatavojiet līdz čili sabiezēs līdz vēlamajai konsistencei, aptuveni 5-10 minūtes. Pasniedziet nekavējoties ar vēlamo pildījumu.

Padoms: Lai pagatavotu asāku čili, neņemiet ārā sēklas no halapenjo.





Gaļas un Alus Pīrāgi

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min, plus dzesēšanas un cepšanas laiks

👨🍳 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 5-6 stundas HI, 8-10 stundas LO

🍴 8 porcijas

½ krūze (60g) miltu
2 tējkarotes košera sāls
1 tējkarote svaigi malti melnie pipari
1.8kg pleca steiks, apgriezts, sagriezts 4cm gabalos
½ krūze (80ml) olīveļļas
6 šķēles (150g) bekona, sakapāta
1 liels sīpols, sagriezts kubciņos
2 ķiploku daiviņas, sakapātas
2 burkāni, sagriezti lielos kubciņos
½ krūze (90g) tomātu pastas
1 pudele (440ml) Guinness vai cita spēcīga alus
1 lauru lapa
1 ēdamkarote sakapāta svaiga timiāna
3 ēdamkarotes Vusteršīras mērces
2-3 loksnes smilšu mīklas
2-3 loksnes kārtainās mīklas
1 uzkulta ola

1. Lielā bļodā sajauciet miltus, sāli un melnos piparus. Pievienojiet liellopu un kārtīgi apviļājiet, lai pārklātu.
2. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Uzkaršējiet olīveļļu līdz tā sāk mirdzēt un tad pievienojiet pusi no liellopa un apbrūniniet no visām pusēm, 3 līdz 4 minūtēm. Pārliciet bļodā. Atkārtojiet process ar atlikušo gaļu un tad pārliciet bļodā.
3. Iestatiet SAUTÉ, HI karstumu. Pievienojiet bekonu un gatavojiet 2-3 minūtes. Pievienojiet sīpolus, ķiplokus un burkānus un gatavojiet līdz kļūst mīksti un viegli brūni, 7-10 minūtes.
4. Iemaisiet tomātu pastu un gatavojiet 1 minūti. Pievienojiet alu un uzkaršējiet, gatavojiet līdz reducējas uz pusi. Pievienojiet lauru lapu, sakapātu timiānu un Vusteršīras mērci.
5. Iestatiet SLOW COOK vai PRESSURE COOK CHILI & STEW.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, pielāgojiet garšvielas un tad pilnībā atdzesējiet ledusskapī.
7. Iepriekš uzsildiet krāsni līdz 204°C. Viegli iesmērējiet ar eļļu 8 individuālos pīrāgu traukus.
8. Katru šķīvī izklājiet ar smilšu mīklu. Piepildiet ar ½ krūzi liellopa pildījumu un virsū uzklājiet kārtainās mīklas lapu. Sasmērējiet ar sakulto olu un izgrieziet centrā caurumu tvaikam.
9. Cepiet 30-40 minūtes vai līdz pīrāgi kļūst kraukšķīgi un zeltaini. Ļaujiet 5 minūtes atpūsties pirms pasniegšanas.



Jēra Stilbu Karijs

🕒 Gatavošanas laiks: 30 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 50 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

🍽️ 4 porcijas

Karija pasta

3 sarkanie halapenjo pipari, bez sēklām, sakapāti

1 mazs sīpols, sagriezts kubiciņos

2.5cm ingvera gabaliņš, nomizots, sakapāts

4 ķiploku daiviņas, sakapātas

2 citronzāles kāti, apgriezti, sakapāti

2 tējkarotes malta koriandra

1 tējkarote maltu ķimeņu

1 tējkarote malta kardamona

1 tējkarote malti baltie pipari

1 tējkarote košera sāls

2 tējkarotes dārzeņu eļļas

Karijs

1 (400g) bundžiņa kokosriekstu piens, nesaskalots

4 jēra stilbi

½ krūze (120ml) vistas buljona

1 kanēļa standziņa

5 kardamona pākstis, sadalītas

2 lieli sīpoli, sašķēlēti

4 laima lapas, saplēstas

2 vidēji lieli kartupeļi, nomizoti, sagriezti 5cm gabaliņos

1 ēdamkarote zivju mērces

1 ēdamkarote tamarinda pastas

Sasmalcināti zemesrieksti pasniegšanai

1. Virtuves kombainā vai blenderī sajauciet karija pastas sastāvdaļas, izņemot eļļu. Blendējiet līdz sastāvdaļas sadalās un veidojas pasta. Pievienojiet eļļu un blendējiet līdz izveidojas gluda pasta. Nolieciet malā.
2. Iestatiet SAUTĒ, HI karstums, un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Ar karoti uzmanīgi noņemiet aptuveni 1 krūzi augšējā krēma slāņa no kokosriekstu piena – tam ir jābūt biežam un visticamāk cietam. Pievienojiet gatavošanas katlā pie sagatavotās pastas un gatavojiet 8-10 minūtes, vai līdz sastindzis un eļļa atdalās.
3. Pievienojiet jēra stilbus, vistas buljonu, kanēli, kardamonu, sīpolus un laima lapas, kārtīgi visu sajauciet. Salieliet virsū kartupeļus.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK BONE-IN MEAT.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, iemaisiet atstāto kokosrieksta pienu, zivju mērci un tamarinda pastu. Pagaršojiet un pieberiet sāli un piparus pēc garšas. Uzberiet sakapātos zemesriekstus un pasniedziet nekavējoties.

Īso Ribiņu Tako

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

👤 8 porcijas

2 ēdamkarotes dārzeņu eļļas

2.7kg liellopu īso ribiņu

1 liels sīpols, sakapāts

2 ķiploku daiviņas, sakapātas

1 (350ml) pudele tumšā alus

½ krūze (120ml) ūdens

1 apelsīna miziņa, izspiediet sulu atsevišķā traukā

3 konservētu čipotle čili adobo mērcē, rupji sakapātu

2 ēdamkarotes čili pulvera

2 tējkarotes maltu ķimeņu

1½ ēdamkarotes kaltēta oregano

1½ ēdamkarotes košera sāls

Pasniegšanai

LAIMS, siltas kukurūzas tortiljas

Ieteicamie pildījumi

Sakapāti baltie sīpoli, sakapāts svaigs koriandrs, salsa pēc vēlēšanās, laima daiviņas

1. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Pievienojiet eļļu un karsējiet līdz sāk mirdzēt. Porcijās pagatavojiet gaļu līdz tā kļūst brūna, aptuveni 3 minūtes no katras puses. Pārļieciet gaļu uz šķīvja un nolieciet malā.
2. Pievienojiet sīpolus un gatavojiet līdz tie kļūst mīkstāki un sāk palikt brūni, aptuveni 5 minūtes. Pievienojiet ķiplokus, alu un gatavojiet līdz alus reducējas uz pusi.
3. Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas, apmaisiet lai sajauktu. Pievienojiet apcepto gaļu atpakaļ gatavošanas kaltā.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK BONE-IN MEAT.
5. Tiklīdz gatavošanas tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet no gaļas kaulus un atbrīvojaties no tiem. Noņemiet taukus no mērces augšējās daļas. Saplučciniet gaļu un uzsmidziniet laimu un apelsīna sulu. Pasniedziet nekavējoties ar siltām tortiljām un pildījuma pēc jūsu izvēles.





Cūkgaļa ar Meksikas Fizāļu Čili

🕒 Gatavošanas laiks: 25 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

🍽️ 8 porcijas

1kg svaigu Meksikas fizāļu (aptuveni 20 vidēji lieli)

6 ķiploku daiviņas, nemizotas

2 halapenjo piparu, bez sēklām, sagrieztu kubiciņos

5 poblano piparu, sagrieztu kubiciņos

1 ēdamkarote maltu ķimeņu

1 buntīte koriandra, sakapātu

2 ēdamkarotes dārzeņu eļļas

1.5kg cūkgaļa pleca, sagriezta 2.5cm kubiciņos

1½ ēdamkarotes košera sāls

1 liels sīpols, sagriezts kubiciņos

½ krūze (120ml) vistas buljona vai ūdens

1 laims, izspiests

Ieteicami pildījumi

Sarīvēts Čedaras siers vai Monterey Jack siers, sakapāts koriandrs, sagriezts kubiciņos sīpols, skābais krējums, laima daiviņas

1. Noņemiet fizāļiem lapas, noskalojiet un kārtīgi nosusiniet. Salieciet fizāļus un nemizotas ķiploku daiviņas uz folijas pārklātas cepešpannas. Ielieciet cepešpannu tieši zem krāsns augšējiem sildelementiem uz 5-7 minūtēm, lai nedaudz apdedzinātu. Izņemiet pannu no krāsns un nedaudz atdzesējiet līdz varat paņemt rokās. Atbrīvojiet no ķiploku mizas. Izmantojot blenderi vai virtuves kombainu, apstrādājiet fizāļus, ķiplokus, halapenjo piparus, poblano piparus, ķimenes un ½ koriandra līdz maisījums kļūst gluds, bet nedaudz gabalains. Nolieciet malā.
2. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Apheriet cūkgaļu ar 1½ ēdamkaroti košera sāls. Karsējiet eļļu līdz tā sāks mirdzēt un tad pievienojiet pusi gaļas un apbrūniniet no visām pusēm 3-4 minūtes. Pārlieciet bļodā. Atkārtojiet ar atlikušo cūkgaļu un pārlieciet bļodā.
3. Gatavošanas kaltā pievienojiet sīpolus un gatavojiet līdz kļūst mīksti, aptuveni 3 minūtes. Pievienojiet cūkgaļu, fizāļu biezeni un vistas buljonu. Apmaisiet lai sajauktu.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK CHILI & STEW.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, noņemiet tauku slāni un atbrīvojiet no tā. Iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Gatavojiet līdz mērce sabiezēs līdz vēlamajai konsistencei, aptuveni 5 minūtes.
6. Iemaisiet laima sulu un atlikušo koriandru un pieberiet klāt vēl nedaudz sāls. Pasniedziet nekavējoties ar siltām tortiļām.

Padoms: Ja svaigi Meksikas fizāļi nav pieejami, varat aizvietot ar konservētām 2 x 312g bundžipām. Kā arī poblano piparus var aizvietot ar 312g bundžipņu sagrieztu kubiciņos zaļo čili.

Vesela Citronu un Garšaugu Vista

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 20 min / Auto Pulse

👉 SLOW COOK: 3-5 stundas HI, 4-6 stundas LO

🍽️ 4 porcijas

1 1.5kg vesela vista, noskalota un viegli nosusināta
1 svaiga rozmarīna zariņš
4 svaiga timiāna zariņi
1 mazs citrons
1 ēdamkarote sāls
1 ēdamkarote svaigi malti melnie pipari
1 ēdamkarote olīveļļas
½ krūze (125ml) ūdens

1. Noplēšiet lapas no rozmarīna un timiāna zariņiem; smalki sakapājiet. Notīriet mizu un izspiediet citronu, noliekot sulu malā.
2. Sajauciet sakapātos garšaugus ar citrona miziņu, sāli, pipariem un olīveļļu mazā bļodā. Apmērējiet vistas ārpusi un iekšpusi ar maisījumu.
3. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Apbrūniniet vistu, 3-5 minūtes no katras puses. Pārliciet citā traukā.
4. Ievietojiet gatavošanas katlā resti un pievienojiet ūdeni. Nolieciet vistu uz restes, ar krūtiņas pusi uz augšu.
5. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK POULTRY.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet vistu un pārliciet pasniegšanas traukā. Pasniedziet nekavējoties.

Padoms: Nolieciet pagatavoto vistu krāsni zem augšējiem sildīšanas elementiem uz pāris minūtēm, lai izveidotu kraukšķīgu ādu un brūnu krāsu.

Pagatavojiet vistai mērci, reducējot gatavošanas šķidrumu, izmantojot REDUCE funkciju.

Plucināta Cūkgaļa

🕒 Gatavošanas laiks: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 40 min / Natural

👉 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

🍽️ 8 porcijas

4 tējkarotes košera sāls
2 ēdamkarotes rupju melno piparu
½ tējkarote kajēnas piparu
2 ēdamkarotes paprikas pulvera
1 tējkarote dūmotas paprikas pulvera, nav obligāti
1.75kg cūkgaļas pleca bez kaula, sagriezta 4 daļās
1 krūze (240ml) sidra etiķa
¼ krūze (60ml) ūdens
2 ēdamkarotes Vūsteršīras mērces
2 ēdamkarotes tomātu pastas
½ krūze (70g) brūnā cukura

1. Mazā bļodā sajauciet sāli, abus piparu veidus un abus paprikas pulverus. Apberiet cūkgaļu no visām pusēm ar garšvielu maisījumu un tad ievietojiet cūkgaļu gatavošanas katlā. Sajauciet atlikušās sastāvdaļas kopā un uzlejiet uz cūkgaļas.
2. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK MEAT.
3. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, izņemiet cūkgaļu lielā bļodā un sapluciniet ar divām dakšām. Noņemiet augšējo tauku slāni no mērces.
4. Iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Gatavojiet līdz mērce sabiezē līdz vēlamajai konsistencei, aptuveni 5 minūtes. Ielieciet cūkgaļu atpakaļ mērcē un kārtīgi apmaisiet, lai sajauktu.
5. Pasniedziet burgeros, ar kāpostu salātiem, ar marinētiem gurķiem uc.



Klasiski Sautēta Gaļa

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 40 min / Natural

🕒 SLOW COOK: 5-7 stundas HI, 9-11 stundas LO

🍴 6 porcijas

1 1.5kg liellopa šķiņķis, sagriezts uz pusēm, bez cīpslām
3 tējkarotes košera sāls
1 tējkarote svaigi malti melnie pipari
¼ krūze (30g) miltu
1 ēdamkarote olīveļļas
1 vidēji liels sīpols, sašķēlēts
¼ krūze (60ml) sarkanvīna
2 burkāni, ½" šķēlēs
2 ķiploku daiviņas, saspīestas
1 lauru lapa
2 svaigi timiāna zariņi
1 svaigs rozmarīna zariņš
1 krūze (240ml) liellopa vai vistas buljona

1. Uzberiet uz gaļas sāli un piparus. Lielā bļodā ieberiet miltus un vienmērīgi apviļājiet gaļu, lai tā pārklātos.
2. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Karsējiet olīveļļu līdz tā sāks mirdzēt un tad apbrūniet gaļu divos piegājienos, aptuveni 2 minūtes no katras puses.
3. Pārliciet gaļu citā trauka. Pievienojiet sīpolus un gatavojiet tos līdz kļūst mīksti, aptuveni 2 minūtes. Pievienojiet sarkanvīnu un gatavojiet vēl vienu minūti vai līdz viņš gandrīz pilnībā reducējas.
4. Ielieciet gaļu atpakaļ gatavošanas katlā kopā ar burkāniem, ķiplokiem, lauru lapu, timiānu un rozmarīnu. Aplejiet ar buljonu.
5. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK MEAT.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, izņemiet gaļu uz griešanas dēļa un apsedziet ar foliju. Noņemiet tauku slāni no mērces un izņemiet lauru lapu, timiāna un rozmarīna zariņus.
7. Iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Gatavojiet līdz mērce sabiezē līdz vēlamajai konsistencei, aptuveni 5-10 minūtes.
8. Sagrieziet gaļu šķēlēs, novietojiet uz uzsildīta pasniegšanas šķīvja, pievienojiet mērci un dārzeņus. Pasniedziet nekavējoties.

Adobo Vista

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👨🍳 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 15 min / Auto Pulse

🕒 SLOW COOK: 2-4 stundas HI, 4-6 stundas LO

🍴 6-8 porcijas

2kg vistas stilbu ar kauliem, bez ādas
¼ krūze (60ml) etiķa
¼ krūze (60ml) sojas mērces
4 ķiploku daiviņas, saspīestas
1 tējkarote melno graudu piparu
2 lauru lapas
Plāni sašķēlēti zaļie loki dekorēšanai

1. Lielā bļodā sajauciet etiķi un sojas mērci, pievienojiet vistu un apviļājiet, lai pārklātu. Ļaujiet pastāvēt 10 minūtes.
2. Pārliciet vistu, marinādi un atlikušās sastāvdaļas gatavošanas katlā.
3. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK POULTRY. Ja izvēlējāties gatavošanu zem spiediena, nomainiet gatavošanas laiku uz 15 minūtēm.
4. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, izņemiet vistu uz pasniegšanas šķīvja un apsedziet ar foliju lai saglabātu to siltu.
5. Iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni, gatavojiet līdz mērce sabiezēs, aptuveni 10 minūtes. Aplejiet vistu ar mērci un uzberiet lokus. Pasniedziet ar tvaicētiem rīsiem.



Marokāņu Vista ar Zaļajām Olīvām

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 15 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 4-5 stundas HI, 6-7 stundas LO

🍴 6 porcijas

Garšaugu maisījums

1 buntīte Itālijas pētersīļu, sakapātu kopā ar kātiem

1 buntīte koriandra, sakapāta kopā ar kātiem

3 ķiploku daiviņas, sakapātas

1 ēdamkarotes svaigi sakapātas citronu miziņas

3 tējkarotes maltu ķimeņu

3 tējkarotes paprikas pulvera

1 tējkarote sakapātu sarkano čili pārslu

2 tējkarotes košera sāls

1 tējkarote maltas kurkumas

½ krūze (80ml) citronu sulas

½ krūze (80ml) olīveļļas

Vista

2kg vistas kāju un stilbiņu, ar kauliem

2 ēdamkarotes olīveļļas

2 sarkano sīpolu, sasīkēlētu

450g kartupeļi

2 lieli tomāti, sagriezti četrās daļās

1 krūze (150g) Sicīlijas zaļo olīvu

1. Sajauciet visas garšvielu maisījuma sastāvdaļas, izņemot olīveļļu, virtuves kombaina traukā. Jauciet līdz maisījums smalki sakapājas un tiek kārtīgi sajaukts.
2. Kamēr kombains darbojas, lēni pievienojiet olīveļļu, lai veidotu pasu. Pārļieciet maisījumu blodā.
3. Pārklājiet vistas gabaliņus ar ¼ garšvielu maisījumu, marinējiet no dažām stundām līdz pat naktij.
4. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Uzkaršējiet 2 ēdamkarotes olīveļļas, nosusiniet vistu no liekās marinādes, tad apbrūniniet porcijās līdz zeltainai krāsai, nolieciet malā.
5. Iestatiet SAUTÉ, HI karstums un gatavojiet sīpolus 5 minūtes. Pievienojiet kartupeļus, tomātus, olīvas un vistu. Uzlejiet atlikušo garšaugu maisījumu.
6. Iestatiet SLOW COOK vai PRESSURE COOK POULTRY. Ja izvēlējāties gatavošanu zem spiediena, nomainiet laiku uz 15 minūtem.
7. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, pieberiet sāli un piparu pēc garšas un pasniedziet nekavējoties.





Liellopa Sautējums Provansas Gaumē

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👉 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 6-8 stundas HI, 7-9 stundas LO

🍽️ 6 porcijas

1.5kg liellopa gaļa sautēšanai bez kaula, sagriezta 5cm kubiciņos

1 ēdamkarote košera sāls

1 tējkarote svaigi malti melnie pipari

2 ēdamkarotes olīveļļas

2 vidēji lieli sīpoli, plāni sašķēlēti

1 (750ml) pudele sausa baltvīna

2 ēdamkarotes Dižonas sinepju

1 (450g) bundžiņa mizotu plūmju tomātu sulā

2 ķiploku daiviņas, sagrieztas uz pusēm

1 zaļumu saišķis (lauru lapas, svaigs timiāns, Itālijas pētersīļi - sasieti kopā ar auklu)

Sakapāti Itālijas pētersīļi, dekorēšanai

1. Lielā bļodā apviļājiet liellopu sālt un piparos, lai gaļu vienmērīgi pārklātu.
2. Iestatiet SEAR un iepriekš uzsildiet gatavošanas katlu. Uzkaršējiet olīveļļu līdz tā sāk mirdzēt un pievienojiet pusi liellopa un apbrūniniet no visām pusēm, 3-4 minūtes. Pārliciet bļodā. Atkārtojiet procesu ar atlikušo gaļu un pārliciet bļodā.
3. Pievienojiet sīpolus un gatavojiet līdz tie kļūst mīksti, aptuveni 5 minūtes. Pievienojiet baltvīnu un karsējiet līdz sāk mirdzēt, maisiet, lai nepieļautu piedegšanu. Gatavojiet līdz maisījumam reducējas uz pusi, 5-7 minūtes.
4. Iemaisiet Dižonas sinepes. Ielieciet atpakaļ liellopu un tā sulu gatavošanas katlā, pievienojiet tomātus, ķiplokus un zaļumu saišķi.
5. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK CHILI & STEW.
6. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, atveriet vāku un pārliciet liellopu, tomātus un sīpolus pasniegšanas traukā. Iestatiet REDUCE un vēlamo karstuma līmeni. Noņemiet augšējo tauku slāni un gatavojiet līdz mērce sabiezēs līdz vēlamajai konsistencei, aptuveni 5 minūtes.
7. Aplejiet liellopu ar mērci, uzberiet sakapātus pētersīļus un pasniedziet nekavējoties.





Vienkārši saldi.



Augstspiediena katli noslēdz mitrumu un paātrina gatavošanas laiku



Mitrumus neļauj desertiem izžūt gatavošanas laikā

Tas ir zinātnisks fakts, ka jums vienmēr ir brīva vieta desertam. Tas notiek tāpēc, ka cukurs saldajos ēdienos izraisa refleksu, kas atslābina kuņģi un samazina pilnības sajūtu.

Bet ēdienreizes pārtraukšana uz saldās nots var būt grūts uzdevums, nevis bauda. Delikāti deserti, piemēram, olu krēmi un pudiņi, var tikt pakļauti ievērojamām tekstūras izmaiņām, ja tos pakļauj augstām temperatūrām. Maigi sildot šos desertus ūdenī, tiek nodrošināts, ka maisījumu nepārgatavojas līdz sarecināšanas pakāpei, bet liekot lielas verdoša ūdens paplātes cepeškrāsnī un ņemot tās ārā, process var būt grūts un laikietilpīgs.

Augstspiediena katlā keramikas trauciņus var vienkārši ievietot uz groza vai paplātes virs verdoša ūdens un tvaicēt. Aizslēgtā vide notur visu mitrumu katla iekšpusē, novēršot nepieciešamību papildināt vārīšanas ūdeni, saglabājot olu krēmus zīdaini gludus un kūkas mitras.

Padoms:

Lai ātri apstrādātu desertus bez jebkāda satraukuma, izmantojiet Pressure Cook Desserts iestatījumu, kas izmanto zemu spiedienu, divreiz ātrāk maigi pagatavotu kūkas, siera kūkas, olu krēmus un pudiņus.

Šokolādes Podiņš

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 10 min / Natural

👤 SLOW COOK: 2 stundas LO

🍴 4 porcijas

1 krūze (240ml) saldā krējuma
1 krūze (240ml) piena
140g rūgtas vai pusrūgtas šokolādes
½ krūze (115g) cukura
4 olu dzeltenumi

1. Uzsildiet saldo krējumu un pienu mazā katlīnā līdz maisījums kļūst karsts. Pievienojiet šokolādi un ļaujiet 5 minūtes nostāvēties. Apmaisiet, lai iemaisītu šokolādi. Iemaisiet cukuru un olu dzeltenumus.
2. Vienmērīgi sadaliet maisījumu starp 4 × 115g žuljēna trauciņiem. Apsedziet katru trauciņu ar foliju.
3. Gatavošanas katlā ievietojiet resti un pievienojiet 1 krūzi (240ml) ūdens. Salieciet trauciņus uz restes.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK DESSERT. Ja izvēlējāties gatavošanu zem spiediena, nomainiet laiku uz 10 minūtes.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, izņemiet trauciņus no katla un ļaujiet pastāvēt istabas temperatūrā 30 minūtes, lai tie atdzistu. Pārlieciet trauciņu ledusskapī, lai pilnība atdzesētu. Dekorējiet ar putukrējumu pirms pasniegšanas.

Kruasānu, Vīgu un Rikotas Pudiņš

🕒 Gatavošanas laiks: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 20 min / Natural

👤 SLOW COOK: 2 stundas LO

🍴 6 porcijas

1 krūze (240ml) piena
¾ krūzes (160ml) saldā krējuma
1 vaniļas pāksts, atvērta, izņemtas pupiņas
6 lieli (400g) iepriekšējās dienas kruasāni
½ krūze (120g) vīgu ievārījuma
½ krūze (50g) žāvētu vīgu, sagrieztas kubiciņos
1 krūze (240g) Rikotas siera
3 olas
½ krūze (100g) cukura

1. Uzsildiet pienu, saldo krējumu un vaniļas pupiņas līdz maisījums ir karsts, bet ne vārās. Noņemiet no plīts, izņemiet vaniļas pāksti un atdzesējiet.
2. Sagrieziet kruasānus uz pusēm gareniski, uzsmērējiet vīgu ievārījumu biezā slānī uz vienas puses; salieciet kruasāna puses atpakaļ kopā un sagrieziet katru kruasānu trīs daļās. Salieciet kruasānu puses 1-1.5L keramiskā traukā, kas ietilptu gatavošanas katlā.
3. Vienmērīgi uzberiet pusi no vīgēm uz kruasāniem un uzberiet Rikotas sieru. Atkārtojiet procesu ar atlikušajiem kruasāniem un vīgēm.
4. Sajauciet kopā olas un cukuru, līdz veidojas krēmīga tekstūra. Iemaisiet atdzesēto piena maisījumu. Uzlejiet uz kruasāniem un ļaujiet pastāvēt 10 minūtes, lai kruasāni uzsūktu šķidrumu.
5. Gatavošanas bļodā ievietojiet resti un pievienojiet 1 krūzi (240ml) ūdens. Apsedziet trauku ar foliju un novietojiet uz restes.
6. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK DESSERT. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet trauku no katla. Ļaujiet pastāvēt 5 minūtes pirms pasniegšanas.



Mazās Sarkano Apelsīnu Siera kūkas

🕒 Gatavošanas laiks: 20 min, plus nedaudz pastāvēšanai

👨🍳 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 10 min / Natural

👤 SLOW COOK: 2 stundas LO

🍽️ 8 porcijas

½ krūze ingvera drupaču
2 ēdamkarotes (30g) sviesta, izkausēta
450g krēmsiera, mīksta
½ krūze (100g) cukura
2 olas, istabas temperatūrā
¼ krūzes (60ml) skābā krējuma
1 sarkanā apelsīna miziņa (var izmantot citu citrusaugli)
2 ēdamkarotes sarkanā apelsīna sulas
¼ tējkarote vaniļas ekstrakta

Pildījumam
¾ krūze (180ml) skābā krējuma
¼ krūze (50g) cukura
1 sarkanā apelsīna miziņa (var izmantot citu citrusaugli)
1 ēdamkarote sarkanā apelsīna sulas

1. Sajauciet ingvera drupačus ar izkausētu sviestu mazā bļodā un tad sadaliet starp 8 × 170g žuljēna trauciņiem. Ar pirkstiem iespiediet drupaču maisījumu trauka apakšā un gar trauka sienām. Dzesējiet līdz esat gatvi izmantot.
2. Izmantojot rokas vai statīva mikseri, sajauciet kopā krēmsieru un cukuru, līdz maisījums kļūst viendabīgs. Pievienojiet olas, skābo krējumu, apelsīna mizu, sulu un vaniļu. Kārtīgi samaisiet.
3. Ievietojiet resti gatavošanas katlā un pievienojiet 1 krūzi (240ml) ūdens. Piepildiet trauciņus līdz ¾. Apsedziet katru trauciņu cieši ar foliju. Salieciet pusi no trauciņiem uz restes un tad salieciet atlikušos trauciņus uz pirmā līmeņa trauciņiem, lai tie stabili stāvētu viens uz otra.
4. Iestatiet PRESSURE COOK vai SLOW COOK DESSERT. Ja izvēlējāties gatavošanu zem spiediena, nomainiet laiku uz 10 minūtēm.
5. Tiklīdz gatavošana tiks pabeigta, uzmanīgi izņemiet siera kūkas un ļaujiet pastāvēt istabas temperatūrā. Sagatavojiet pildījumu, sajaucot skābo krējumu, cukuru, citrusa miziņu un sulu. Uz katras siera kūkas uzlieciet 2 ēdamkarotes pildījuma un ļaujiet pastāvēt pusstundu istabas temperatūrā.
6. Pirms pasniegšanas pilnībā atdzesējiet siera kūkas.



Gatavošanas iestatījumu pārskats

Gatavošana zem spiediena

IZVĒLNE	IETEICAMIE IESTATĪJUMI	PIEMĒROTS
VEGETABLES (dārzeni)	7.5 psi 8 MIN AUTO PULSE	Veseli un sagriezti kartupeļi, artišoki, burkāni, bietes un citi sakņaugi
RICE (rīsi)	7.5 psi 5 MIN AUTO PULSE	Īsi, vidēji, gargraudu baltie rīsi Īsi, vidēji, gargraudu brūnie rīsi Kvinoja
RISOTTO (risoto)	6.0 psi 6 MIN AUTO QUICK	Arborio rīsi Carnaroli rīsi
SOUP (zupa)	9.0 psi 15 MIN AUTO QUICK	Buljona bāzes zupas Biezeņu zupas
STOCK (buljons)	12.0 psi 60 MIN NATURAL	Vistas vai gaļas buljons Dārzeņu, jūras velšu buljons
BEANS (pupiņas)	12.0 psi 20 MIN NATURAL	Visas sausās pupiņas * (sarkanās, melnās, cūkupuņas, cannellini, turku zirņi u.c.) Lēcas
POULTRY (mājputni)	9.0 psi 20 MIN AUTO PULSE	Veselas vistas Vistas gabali ar kauliem Piļu kājas
MEAT (gaļa)	12.0 psi 40 MIN NATURAL	Cūkgaļas cepetis Liellops Krūtiņa
BONE-IN MEAT (gaļa ar kauliem)	12.0 psi 50 MIN AUTO QUICK	Jēra stilbiņi Osso buco Riņņas Cepetis ar kauliem
CHILI & STEW (čili un sautējums)	10.5 psi 20 MIN AUTO QUICK	Maltās gaļas čili Gaļas mērces Liellopa, jēra vai citi sautējumi
DESSERT (deserts)	3.0 psi 20 MIN NATURAL	Olu krēms Siera kūkas Maizes pudīņi Kompoti
CUSTOM (manuāls režīms)	1.5 psi 10 MIN AUTO PULSE	

Lēnā gatavošana

IZVĒLNE	IETEICAMIE IESTATĪJUMI	PIEMĒROTS
SOUP (zupa)	LO 4:00 stundas	Buljona bāzes zupas Biezeņu zupas
STOCK (buljons)	LO 6:00 stundas	Vistas vai gaļas buljons Dārzeņu, jūras velšu buljons
BEANS (pupiņas)	LO 8:00 stundas	Visas sausās pupiņas * (sarkanās, melnās, cūkupuņas, cannellini, turku zirņi u.c.) Lēcas
POULTRY (mājputni)	LO 4:00 stundas	Veselas vistas Vistas gabali ar kauliem
MEAT (gaļa)	LO 8:00 stundas	Cūkgaļas cepetis Liellops Krūtiņa
BONE-IN MEAT (gaļa ar kaulu)	LO 10:00 stundas	Jēra stilbiņi Osso buco Riņņas Cepetis ar kauliem
CHILI & STEW (čili un sautējums)	LO 6:00 stundas	Maltās gaļas čili Gaļas mērces Liellopa, jēra vai citi sautējumi
DESSERT (deserti)	LO 4:00 stundas	Olu krēms Siera kūkas Maizes pudīņi Kompoti
CUSTOM (manuāls)	HI 4:00 stundas	
Steam (tvaiks)	15 MIN	Saudzīga dārzeņu, jūras velšu un mājputnu gatavošana Tvaicēti pelmeņi
Sear (cepšana)	COUNT UP TIME (laika atskaite)	Maltās gaļas apbrūnināšana, cepeši, mājputnu un sautējumu gaļa Dārzeņu apbrūnināšana
Sauté (sautēšana)	HI COUNT UP TIME (laika atskaite)	Sīpoli, ķiploki u.c.
Reduce (reducēšana)	HI 10 MIN	Mērču biezinašana Buljona reducēšana Sīrupu reducēšana

* Pirms lēni gatavot sarkanās pupas, cannellini vai cūkupuņas, ir nepieciešams tās 10 minūtes novārīt. Tas neitralizē toksīnu - fitohemagglutinīnu, kas var izraisīt akūtus gremošanas traucējumus.