

CARTE

Slow Cooker CROCK POT Digital 5,7L



RETETE

,

www.crockpot-romania.ro

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

Ratatouille 4

SPECIALITĂȚI CURCAN

Curcan întreg 5

SPECIALITĂȚI PUI

Pulpă de pui umplută cu legume și cașcaval 6

MÂNCĂRURI GĂTITE

Sărmăluțe în foi de varză, învelite în bacon 7

SPECIALITĂȚI PORC

Coaste de porc cu sos de soia, miere și sweet chilly 8

Cotlete de porc, în crustă de fistic și semințe de dovleac 9

SPECIALITĂȚI PEȘTE

Saramură de crap 10

SUPE

Supă de vită și rădăcinoase 11

DESERT

Banana bread 12



Chef **Alexandru Cîrțu**

Totul în jurul nostru se desfășoară cu o viteză halucinantă, iar stilul de viață activ se reflectă și în alimentația noastră. În același timp, ne dorim o masă gustoasă și sănătoasă în familie, cât mai variată și cu un aport nutritiv considerabil.

Am susținut întotdeauna alimentația echilibrată, în care consumul diversificat, atât de carne, cât și de legume, fructe, lactate, pește și nu numai asigură starea de bine pentru întreaga zi. Însă nu numai ceea ce mâncăm contează, ci și modul de preparare.

Pentru toți aceia care pun preț pe alimentația sănătoasă, însă nu își permit să petreacă ore în șir în bucătărie, cu **slow cooker-ul Crock Pot poți găti, în cel mai simplu mod, gustos și sănătos**. Datorită tehnicii de gătit slow cooking, ce presupune gătirea ingredientelor la temperaturi scăzute, vei redescoperi gustul desăvârșit al cărnii fragede și suculente, al tocănițelor aromatate și al deserturilor pufoase.

Slow cooker-ul Crock Pot gătește încet și sigur în lipsa ta, fără a fi nevoie de supraveghere. Trebuie doar să așezi ingredientele în vasul de ceramică termorezistentă, înainte de a merge la locul de muncă, iar la întoarcere mâncarea este gata preparată. În plus, funcția de "păstrare la cald" este de mare ajutor atunci când ajungi târziu acasă. Mâncarea este menținută caldă, fragedă și suculentă, astfel încât cina este gata oricând, ca tu să te bucuri de ea alături de cei dragi.

Fie că iei masa în familie sau alături de prieteni, te invit să încerci aceste rețete preparate la **Crock Pot**, pentru a te bucura de o masă cu adevărat savuroasă și arome irezistibile, gătită într-adevăr fără nicio grijă.



Ratatouille

vei fi surprins de aromele acestei rețete vegetariene

timp de pregătire: 20 min
 timp de gătire: 3 ore – 3 ore 1/2
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- dovlecel – 1 buc.
- dovlecel zucchini – 1 buc.
- ardei gras roșu – 1 buc.
- ardei gras verde – 1 buc.
- ardei gras portocaliu – 1 buc.
- vinete – 2 buc.
- frunze de busuioc proaspăt – 7-8 buc.
- ulei de măsline – 2 linguri
- roșii – 4 buc. (doar pulpă, fără semințe)
- rozmarin – 2 crenguțe
- ceapă – 1 buc.
- usturoi – 4 căței
- bulion calitativ – 2 linguri
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- tăiați dovleceii și vinetele pe lungime și scoateți-le miezul cu o linguriță, pentru că acesta reține foarte multă apă
- tăiați apoi dovleceii, vinetele și ardeii grași cuburi de aceeași dimensiune
- opăriți într-un vas cu apă fiartă cele două roșii, curățați-le de pieliță, scoateți semințele (miezul) și tăiați-le cuburi
- tăiați busuiocul, usturoiul și ceapa mărunt
- adăugați toate ingredientele în **Crock-Pot**, setați-l pe modul de gătire High și timpul de 3 ore și 30 de minute
- timpul de gătire poate să difere în funcție de cât de mari tăiați legumele
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Curcan întreg

ideal pentru o familie numeroasă

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 18 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

- curcan – 5.5 kg
- bulion de rodie – 2 linguri
- maghiran – 3 linguri
- curcuma (turmeric) – 1 lingură
- ulei de măsline – 2 linguri
- vin alb – 100 ml
- usturoi – 6 căței
- supă de legume – 300 ml
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- ungeți curcanul cu ulei
- amestecați turmericul, maghiranul, sarea și piperul într-un bol și asezonați curcanul uniform
- tăiați mărunț usturoiul și frecați curcanul cu acesta
- lăsați-l peste noapte la marinat
- setați **Crock Pot** pe modul de gătire Low și timpul 18 ore, introduceți curcanul și închideți capacul etanș
- îl puteți pune seara înainte de culcare, iar el va fi gata în ziua următoare pentru cină
- bulionul de rodie amestecați-l cu 50-100 ml apă fierbinte
- ungeți din când în când curcanul cu bulionul de rodie
- cu 15 min înaintea expirării timpului, asezonați din nou
- odată gătit, lăsați-l să se odihnească cca 20 minute
- opțional, pentru a obține o crustă crocantă, puteți introduce curcanul în cuptor, pentru 5-10 minute, la 210-220°C, într-o tavă cu hârtie de copt
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Pulpă de pui umplută cu legume și cascaval

un mod inedit de a pregăti pulpa de pui

timp de pregătire: 30 min

timp de gătire: 6-7 ore

program de gătire: Low

complexitate: medie



Ingrediente

- pulpe de pui – 4 buc.
- morcovi – 2 buc.
- ardei gras – 2 buc.
- măslinae rotunde – 2-3 linguri
- carne tocată de porc – 100 g
- ou – 2 buc.
- usturoi – 4 căței
- ciuperci – 3 buc. (opțional)
- cașcaval ras – 50 g
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- dați legumele și cașcavalul prin răzătoare
- într-un castron amestecați toate ingredientele
- dați pielea pulpelor la o parte, având foarte mare grijă să nu o rupeți, asezonați în interior și umpleți-le pe fiecare cu compoziția din castron
- trageți pielea înapoi și asezonați pulpele și la exterior
- înveliți-le pe fiecare în folie de copt, apoi în folie de aluminiu și introduceți-le în **Crock-Pot** pentru 6-7 ore pe modul de gătire Low pentru pulpe de dimensiuni medii. Timpul poate varia în funcție de dimensiunea pulpelor
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Sărmăluțe în foi de varză, cu afumătură și dovleac, învelite în bacon

definiția slow cooking-ului românesc

timp de pregătire: 40 min

timp de gătire: 7 ore

program de gătire: High

complexitate: medie



Ingrediente

- varză murată (pe care o lăsați la desărat în apă fierbinte, cu o seară înainte) – 1 buc.
- carne tocată, amestec vită și porc – 700 g
- orez – 1/2 cană
- dovleac plăcintar – 100 g
- afumătură – 200 g
- foi de dafin – 4-5
- boia afumată – 1 linguriță
- suc de roșii/bulion – 4-5 linguri
- bacon calitativ (feliat) sau pancetta feliată – 15 felii
- ulei de floarea soarelui – 50 ml
- apă fiartă – cât să umpleți 3/4 din **Crock Pot**
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- scurgeți bine varza și desprindeți cu grijă foile, tăindu-le cotorul (dacă sunt prea lungi, tăiați-le pe jumătate)
- dacă varza încă este foarte sărată, spălați-o în 4-5 ape fierbinți
- tăiați dovleacul și afumătura cuburi mici
- amestecați carnea tocată cu orezul, dovleacul și afumătura și asezonați cu sare și piper după gust (dacă varza încă este sărată, renunțați a mai pune sare și în compoziție)
- rulați sarmalele, iar apoi tocați restul de varză rămas
- setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High, puneți puțin ulei la bază și faceți un pat de varză tocată peste care adăugați puțin piper negru și 2 linguri de bulion
- așezați sarmalele în **Crock Pot**
- puneți încă un strat de varză tocată deasupra, alte 2 linguri de bulion și turnați pe lângă apă fiartă până la 3 sferturi din suprafața **Crock Pot**-ului
- lăsați sarmalele la gătit cca 7 ore
- lăsați sarmalele să se mai răcească, rulați-le în bacon sau în pancetta și prăjiți-le într-o tigaie preferabil de teflon (fără a adăuga unt sau ulei), până când se rumenesc
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Coaste de porc cu sos de soia, miere și sweet chilly

un preparat foarte fraged și aromat

*timp de pregătire: 10 min
 timp de gătire: 7 ore
 program de gătire: Low
 complexitate: redusă*



Ingrediente

- coaste / piept de porc (bucată întregă) – cca 2 kg
- sos de soia – 50 ml
- miere – 1 linguriță
- sos sweet chilly – 7-8 linguri
- usturoi – 1/2 căpățână
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- îndepărtați grăsimea în exces pentru a evita ca rezultatul final să fie un preparat uleios
- asezonați bine coastele cu sare
- într-un bol amestecați sosul de soia, mierea și sosul sweet chilly
- ungeți bine coastele cu sosul obținut și introduceți-le în **Crock Pot** pe modul de gătire Low și timpul de 7 ore
- tăiați usturoiul felii și introduceți-l în **Crock Pot**
- la jumătatea procesului, deschideți **Crock Pot**-ul și ungeți din nou carnea cu sosul rămas
- cu 15 minute înainte de final asezonați din nou, puneți capacul și așteptați să se gătească în întregime
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Cotlete de porc, în crustă de fistic și semințe de dovleac

aroma fisticului completează perfect gustul cărnii

*timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 4 ore 30 min
 program de gătire: High
 complexitate: medie*



Ingrediente

- cotlete parțial dezosate – 1,5 kg
- fistic – 100 g
- semințe de dovleac – 200 g
- ouă – 2 buc.
- usturoi granulat – 1 lingură
- ulei de măsline – 1 lingură
- unt cu ierburi – 50 g
- vin roze calitativ – 50 ml
- sare, piper

Mod de preparare

- ungeți cotletele de porc cu ulei de măsline și condimentați-le cu usturoi, sare și piper
- setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High și timpul 4 ore și 30 de minute și introduceți cotletele, vinul roze și untul cu ierburi înăuntru
- cu 15 minute înainte de sfârșitul programului de gătit, azezonați cu sare și piper
- odată încheiat procesul de gătire, scoateți cotletele afară și lăsați-le puțin să se răcească
- zdrobiți fisticul și semințele de dovleac și împrăștiati-le într-o tavă
- separați albușurile de gălbenușuri
- bateți puțin albușurile (nu spumă) până se „dezleagă” și ungeți carnea de porc
- treceți cotletele unse prin fisticul și semințele de dovleac zdrobite
- lăsați-le 5 minute la 200°C în cuptor pentru a se rumeni crusta
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Saramură de crap

amintiri savuroase din Delta

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 90 min

program de gătire: High

complexitate: medie



Ingrediente

- crap românesc – 1,5 kg
- ardei kapia (roșii) – 2 buc.
- ardei kapia (verzi) – 2 buc.
- roșii – 5 buc.
- ceapă verde – 2 legături
- ceapă albă – 1 buc.
- pătrunjel – 1 legătură
- mărar – 1 legătură
- usturoi – 5-6 căței
- ulei – 1 lingură
- cimbru proaspăt – 3 crenguțe
- foi de dafin – 4-5 frunze
- ardei iute – 1 buc.
- apă fiartă – 1,2 l
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- curățați peștele de solzi, eviscerați-l și, opțional, îl puteți fileta
- puneți sare pe plită și la 2 minute după ce s-a încălzit sarea adăugați peștele, rumenindu-l pe ambele părți
- când luați peștele de pe plită, adăugați legumele (ardeii kapia roșii, verzi, ardeii iute și roșiile) – fără a mai spăla plita
- introduceți peștele în **Crock Pot**, împreună cu ceapa albă tăiată cuburi, usturoiul și ceapa verde tăiată mărunt
- după ce ați copt legumele, adăugați o folie de plastic peste ele și lăsați-o acolo timp de 5-10 minute, până puteți scoate piețile cu ușurință – nu le decojiți sub apă rece, întrucât își vor pierde foarte mult din aromă
- tot în **Crock Pot** adăugați legumele și uleiul – adăugați ardei iute în funcție de cât de iute preferați preparatul
- puneți apa la încălzit și în momentul în care a dat în clocot, adăugați-o în **Crock Pot**
- tăiați verdeața mărunt și adăugați-o și pe acestea în **Crock Pot** alături de sare, piper, cimbru și dafin
- setați programul de gătire High și într-o oră și jumătate veți avea o saramură de crap foarte gustoasă
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Supă consistentă de vită și rădăcinoase

o supă îndrăgită de întreaga familie

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 8-9 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

- rasol alb de vită – 500 g
- țelină – 1 buc. mai mică
- păstârnac – 2 buc.
- rădăcină pătrunjel – 2 buc.
- morcovi – 2 buc.
- ceapă – 2 buc.
- bulion calitativ – 4-5 linguri
- amestec 4 tipuri de piper măcinat – 1 linguriță
- rozmarin – 1 firicel
- cimbru – 2 firicele
- dafin – 3 foi
- usturoi – 4 căței
- oase afumate de vită – 2 buc.
- ulei de măsline – 2 linguri
- ulei cu infuzie de trufe – 1 linguriță
- sare – după gust

Mod de preparare

- tăiați rasolul, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și morcovii cuburi potrivite
- tăiați țelina rondele sau cuburi mai mici
- tăiați ceapa julien
- tăiați usturoiul mărunt
- adăugați toate ingredientele în **Crock Pot** peste care puneți sare și o linguriță de mix de piper
- puneți cimbru, dafin și rozmarin, ulei de măsline și uleiul cu infuzie de trufe și amestecați bine ingredientele
- adăugați bulionul și acoperiți cu apă 3 sferturi din suprafața ingredientelor
- setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire Low și timpul de 9 ore
- asezonați cu 15 minute înainte de a încheia procesul de gătit
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Banana bread

cel mai bun prieten al cafelei

timp de pregătire: 25 min
 timp de gătire: 2 ore și 40 min
 program de gătire: Low
 complexitate: redusă



Ingrediente

- banane coapte – 3 buc.
- făină – 5 linguri
- esență de vanilie – 1 linguriță
- scorțișoară – 1 linguriță
- alune caju – 80 g
- zahăr – 5 linguri
- lapte – 100 ml
- smântână de gătit – 50 ml
- unt la temperatura camerei – 150 g
- bicarbonat de sodiu – 1 linguriță

Mod de preparare

- amestecați untul cu zahărul până devine o pastă omogenă
- prăjiți ușor alunele caju și zdrobiți-le
- adăugați făina într-un castron și puneți peste aceasta alunele caju, scorțișoara și bicarbonatul de sodiu și amestecați bine
- amestecați ouăle în compoziția de unt și zahăr și turnați ușor smântâna de gătit, esența de vanilie și laptele pe deasupra
- compoziția lichidă turnați-o încet peste cea solidă și amestecați bine cu un tel
- umeziți puțin oala de **Crock Pot**
- adăugați hârtie de copt în aceasta, astfel încât să acoperiți bine tot interiorul
- turnați compoziția în interior, nivelați-o bine, egal, și mișcați vasul pe masă, stânga – dreapta, pentru a se întinde uniform compoziția
- puneți vasul de ceramică înapoi în **Crock Pot** și gătiți pe modul de gătire Low pentru cca 2 ore și 40 de minute
- scoateți din **Crock Pot** și lăsați să se răcească – este un desert extraordinar pe care puteți să-l savurați la mic dejun alături de o cafea, un ceai sau un pahar cu lapte.

Poftă bună!

Slow cooker-ul **Crock Pot** te ajută să gătești gustos și sănătos, în cel mai simplu mod. Pentru a te bucura de **Crock Pot**-ul tău și pentru a obține mâncăruri cât mai savuroase îți recomandăm să citești sfaturile de mai jos.

- Rețetele sunt adaptate tipului de slow cooker **Crock Pot** la care sunt găsite. Utilizarea unui slow cooker de o capacitate diferită implică modificarea setărilor de gătire și implicit a cantității ingredientelor.
- De fiecare dată când doriți să obțineți o carne rumenită, faceți niște mingiuțe din folie de aluminiu îmbrăcate în hârtie de copt, pe care le puneți în **Crock Pot** și apoi adăugați carnea peste acestea (întocmai cum ar fi gătită la un rotisor).
- De fiecare dată când ridicați capacul aparatului **Crock Pot**, mai adăugați 10-15 min la procesul de gătire (nu este valabil la deserturi).
- Nu umpleți până sus **Crock Pot**-ul cu lichid - adăugați suficient lichid cât să acoperiți carnea sau legumele.
- Grăsimea reține căldura mult mai bine decât apa, astfel încât rețetele ce conțin cărnuri mai grase se vor găti mai repede. Dacă folosiți ingrediente cu multă grăsime, înlăturați grăsimea în exces pentru a evita ca preparatul să se transforme într-o baie de ulei.
- Dacă doriți să pregătiți fasole în **Crock Pot**, va trebui s-o dați într-un clocot înainte.
- Nu folosiți foarte multe ierburi aromate, întrucât gustul lor se va intensifica foarte mult atunci când pregătiți un preparat de lungă durată. În schimb, când asezonați cu sare și piper, puteți să adăugați puțin mai mult decât o faceți de obicei.
- Nu încărcăți **Crock Pot**-ul! 1/2 sau 3/4 este volumul ideal pentru a pregăti un preparat.
- Nu lăsați mâncarea să se răcească în **Crock Pot**! Consumați-o cât este caldă. De altfel, nu este recomandat să reîncălziți mâncarea în **Crock Pot**, pentru acest lucru folosiți aragazul sau cuptorul.
- Tăiați legumele (mai ales cele rădăcinoase) în bucăți mai mici, pentru a se realiza transferul de căldură mult mai repede.
- Asezonarea unui preparat se face în ultimele 15 minute.
- În cazul anumitor rețete, faptul că adăugați roșiile odată cu restul ingredientelor nu va influența timpul de gătire (dupa cum bine știm, roșiile încetinesc fierberea).
- În cazul tocănițelor, tăiați carnea cubulețe mai mici decât legumele și adăugați toate ingredientele în același timp (inclusiv roșiile), iar la sfârșit toate vor fi găsite corect, în același timp.
- Încercați să aveți texturi similare de legume, al căror timp de gătire este oarecum asemănător (ex: păstârnac, morcov, cartof și alte rădăcinoase).

SFATURI

- Opțional puteți sota sau breza ușor legumele sau carnea înainte de a le introduce în **Crock Pot** – pe lângă aspect le conferă și o savoare aparte.
- Adăugați de obicei lactatele la sfârșit – ele tind să se „taie” atunci când sunt pregătite timp îndelungat la slow cooker.
- Puteți finaliza o rețetă cu un ulei de măsline calitativ sau pur și simplu cu uleiuri cu diverse infuzii, usturoi copt, sos de soia sau sos iute, parmezan, în principiu ingrediente puternice, foarte aromate.
- Nu este recomandat să introduceți produsele congelate direct în **Crock Pot**.
- Lichidul/ sosul nu se va reduce și de cele mai multe ori când vreți să îngroșați un sos, puteți folosi puțină făină, amidon sau smântână de gătit, după caz.
- Tipurile de carne precum rasol, jambon, antricot vor fi mai gustoase decât cărnurile mai fragede, care tind să devină mai uscate după ce se răcesc, cu toate că primele au un timp mai îndelungat de gătire.
- Adăugați legumele rădăcinoase la baza **Crock Pot**-ului pentru a se face mai repede.
- Adăugați legume cu textură moale (ex. vinete, dovlecei) întotdeauna cu 45-60 min înainte de încheierea programului de gătit.
- Nu umpleți **Crock Pot**-ul cu diverse compoziții pentru prăjituri – folosiți ¼ până la maximum ½ din capacitatea acestuia.
- Scoateți deserturile din oala de ceramică și lăsați-le să se răcească înainte de a le tăia.
- Folosiți stock-uri de vită, pui sau legume în loc de apă și mâncărurile vor fi mult mai gustoase.
- Când gătiți scoici, este de preferat să le adăugați când **Crock Pot**-ul deja atinge o temperatură de 60-70 de grade (adică după cca o oră).
- Folosirea ardeilor iuți, piper Cayenne etc. încă de la începutul rețetei va duce la o intensificare a aromei, iar preparatul va fi foarte iute la sfârșit.
- Când pregătiți doar cărnuri pe modul Low, lichidul adițional este strict opțional.
- Așezați cărnurile fragede și legumele în straturi pentru distribuția perfectă a aromelor.
- Ridați capacul drept și nu-l întoarceți deasupra vasului, pentru că tot condensul provocat pe acesta va cădea înapoi în mâncare și va dilua aromele.
- Legumele proaspete rețin mai bine aromele decât cele congelate.

5

ani
GARANȚIE
toate produsele



BRAND
lider de piață
în SUA

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •



Mai multe rețete găsiți pe www.crockpot-romania.ro

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

www.crockpot-romania.ro

 /CrockpotRomania

© Skin Media importator și distribuitor exclusiv Crock Pot
Str. Ocna Sibiului 46-48, București 1, România | +4021.316.8200
A.N.P.M. nr. RO-2012-08-EEE-0358-III