

Tefal®

Cook4me ⊕



**TRADIČNÍ RECEPTY
PRO COOK4ME+**

Děkujeme za vaši přízeň a nyní pro vás máme skvělou možnost vyzkoušet si vlastní nastavení ve vašem Cook4me+.

Můžete si tak vyzkoušet celkem 10 tradičních českých receptů v manuálním nastavení vašeho inteligentního multifunkčního hrnce. Vybrat si můžete z několika druhů polévek i hlavních chodů. Tyto recepty byly vytvořeny přímo pro naše zákazníky šéfkuchařem Ondřejem Slaninou.

Využijte jedinečné příležitosti s touto novou kuchačkou je všechny ve vašem přístroji uvařit a ochutnat.

Věříme, že si tyto recepty vychutnáte a podělíte se s námi o výsledky vašeho vaření na sociálních sítích.





Bramborová polévka.....	3
Dršťková polévka	4
Gulášová polévka	5
Hovězí guláš	6
Hovězí maso v koprové omáčce.....	7
Krémová kuřecí polévka	8
Kuře na paprice	9
Segedínský guláš.....	10
Vepřové zadělávané v mrkvi	11
Zelná polévka s klobásou.....	12

BRAMBOROVÁ POLÉVKA

3



Ingredience

	2	4	6
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks
mrkev	75 g	150 g	200 g
řapíkatý celer	50 g	100 g	150 g
majoránka	špetka	špetka	špetka
česnek	3 stroužky	6 stroužků	9 stroužků
kmín	½ lžičky	1 lžička	1½ lžičky
brambory	180 g	300 g	400 g
sádlo	40 g	60 g	75 g
sušené houby	10 g	20 g	30 g
voda	0,4 l	0,6 l	0,8 l
cibule	1 ks	2 ks	3 ks
kořenová petržel	50 g	100 g	150 g
sůl, pepř	špetka	špetka	špetka

Postup

Cibuli nakrájejte na klínky a ostatní zeleninu na kostičky. Česnek, majoránku a pepř utřete se solí. Houby namočte. Zvolte opékání (vlastní nastavení) a rozpusťte sádlo. Přidejte zeleninu, kmín a bobkový list.

Orestujte dozlatova. Přidejte brambory, houby i s nálevem a vodu.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 8 minut. Dochuťte utřenou směsí.

Recept je bez lepku a laktózy.

DRŠŤKOVÁ POLÉVKA

4



Ingredience

	2	4	6
vařené dršťky	150 g	350 g	500 g
sádlo	40 g	60 g	80 g
cibule	1 ks	2 ks	3 ks
česnek	4 stroužky	8 stroužků	12 stroužků
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
voda	0,5 l	1 l	1,5 l
hladká mouka	1½ lžičce	3 lžičce	4½ lžičce
majoránka	špetka	špetka	špetka
nové koření	3 ks	6 ks	9 ks
sladká paprika	1 lžičce	2 lžičce	3 lžičce
sůl, pepř	špetka	špetka	špetka

Postup

Cibuli nakrájejte najemno. Dršťky nakrájejte. Česnek utřete se solí a majoránkou.

Zapněte opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli, dršťky, papriku, nové koření, bobkový list.

Zaprašte moukou a orestujte. Zalijte vodou.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 10 minut.

Dochuťte utřenou směsí.

GULÁŠOVÁ POLÉVKA

5



Ingredience

	2	4	6
hovězí zadní	100 g	200 g	300 g
brambory	100 g	200 g	300 g
cibule	50 g	100 g	150 g
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
majoránka	špetka	špetka	špetka
sádlo	30 g	60 g	90 g
voda	0,5 l	1 l	1,5 l
hladká mouka	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
sladká paprika	½ lžíce	1 lžíce	1½ lžíce
česnek	3 stroužky	6 stroužků	9 stroužků
nové koření	2 ks	4 ks	6 ks
sůl	špetka	špetka	špetka

Postup

Maso a brambory nakrájejte na malinké kostičky. Česnek utřete s majoránkou a solí. Zapněte opékání (vlastní nastavení). Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli, bobkový list a nové koření.

Orestujte dozlatova. Přidejte papriku, promíchejte a přidejte maso. Osolte. Restujte. Zapařte moukou a restujte. Zalijte vodou a přidejte brambory.

Nastavte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 10 min.

Dochuťte utřenou směsí.

Pro bezlepkovou variantu nahradíme mouku přidáním jedné brambory.

HOVĚZÍ GULÁŠ

6



Ingredience

	2	4	6
hovězí kliška	300 g	700 g	1000 g
sádlo	40 g	80 g	100 g
cibule	150 g	300 g	450 g
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
sladká paprika	1 lžice	2 lžice	3 lžice
rajčatový protlak	1 lžice	2 lžice	3 lžice
česnek	4 stroužky	8 stroužků	12 stroužků
brambora	½ ks	1 ks	1½ ks
kmín	½ lžičky	1 lžičky	1½ lžičky
voda	0,3 l	0,6 l	0,8 l
sůl, pepř	špetka	špetka	špetka
nové koření	2 ks	4 ks	6 ks
majoránka	špetka	špetka	špetka
chilli paprička	½ ks	1 ks	1½ ks

Postup

Maso nakrájejte na velké kusy a smíchejte s paprikou. Cibuli nakrájejte najemno. Česnek, majoránku a pepř utřete se solí. Zvolte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli, bobkový list, nové koření a kmín. Orestujte. Přidejte maso s paprikou, čili papričku, osolte a opečte.

Přidejte protlak a restujte. Zalijte vodou a přidejte nastrouhanou bramboru.

Nastavte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 30 minut.

Dochuťte utřenou směsí.

Recept je bez lepku a laktózy.

HOVĚZÍ MASO V KOPROVÉ OMÁČCE

7



Ingredience

	2	4	6
hovězí krk	300 g	600 g	900 g
cibule	½ ks	1 ks	1½ ks
máslo	40 g	80 g	120 g
hladká mouka	2 lžíce	4 lžíce	6 lžíce
citrón	1 ks	2 ks	3 ks
smetana	100 ml	200 ml	300 ml
voda	0,75 l	1,2 l	1,5 l
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
celý pepř	3 ks	6 ks	9 ks
cukr	1½ lžíce	3 ½ lžíce	5 lžíce
kopr	½ svazku	1 svazek	1½ svazku
nové koření	2 ks	4 ks	6 ks
sůl	špetka	špetka	špetka

Postup

Maso nakrájejte na větší kostky. Zvolte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte máslo, přidejte mouku a orestujte jíšku.

Zalijte vodou a smetanou, vložte maso. Přidejte cibuli v celku a všechno koření kromě kopru. Osolte.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 40 minut.

Vyjměte cibuli a koření. Dochutěte koprem, cukrem, citrónovou šťávou, solí a pepřem.

Pro bezlepkovou variantu použijeme bezlepkovou mouku. Lze použít také produkty bez laktózy.

KRÉMOVÁ KUŘECÍ POLÉVKA

8



Ingredience

	2	4	6
celé kuře	½ ks	1 ks	1 ks
mrkev	100 g	200 g	300 g
celý pepř	4 ks	8 ks	12 ks
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
muškátový květ	¼ lžičky	½ lžičky	¾ lžičky
kořenová petržel	100 g	200 g	300 g
nové koření	3 ks	6 ks	9 ks
máslo	30 g	60 g	90 g
plocholistá petržel	15 g	30 g	45 g
voda	0,75 l	1,2 l	1,5 l
cibule	½ ks	1 ks	1 ks
celer	100 g	200 g	300 g
sůl	špetka	špetka	špetka

Postup

Kuře nakrájejte na čtvrtky. Kořenovou zeleninu nakrájejte na větší kusy. Cibuli nakrájejte na plátky.

Nastavte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte máslo. Orestujte kořenovou zeleninu a cibuli dozlatova.

Přidejte kuře, opečte a zalijte vodou. Přidejte bobkový list, koření a petržel.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 45 minut.

Vyjměte kuře a oberte maso. Rozmixujte obsah hrnce. Přidejte natrhané maso, sůl a muškátový květ.

KUŘE NA PAPRICE

9



Ingredience

	2	4	6
kuřecí prsa	2 ks	4 ks	6 ks
cibule	1 ks	2 ks	3 ks
smetana 33%	100 ml	200 ml	300 ml
sladká paprika	1½ lžíce	3 lžíce	4½ lžíce
hladká mouka	1½ lžíce	3 lžíce	4½ lžíce
kuřecí vývar	0,3 l	0,5 l	0,7 l
máslo	40 g	60 g	90 g
sůl	špetka	špetka	špetka

Postup

Maso nakrájejte na nudličky. Cibuli nakrájejte najemno. Nastavte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte máslo. Přidejte cibuli. Orestujte dozlatova.

Přidejte maso a orestujte.

Přidejte mouku. Přidejte papriku a sůl, orestujte. Zalijte vývarem a přidejte smetanu.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 15 minut.

Dochuťte.

SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

10



Ingredience

	2	4	6
vepřová plec	300 g	600 g	800 g
cibule	1 ks	2 ks	3 ks
kysané zelí	150 g	300 g	450 g
nové koření	3 ks	6 ks	9 ks
drcený kmín	½ lžičky	1 lžičky	1½ lžičky
sádlo	30 g	60 g	90 g
rostlinná smetana	100 ml	200 ml	300 ml
voda	0,3 l	0,5 l	0,6 l
sůl, pepř	špetka	špetka	špetka
sladká paprika	½ lžičce	1 lžičce	1½ lžičce
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks

Postup

Maso nakrájejte na středně velké kostky. Cibuli nakrájejte na půl plátky. Zvolte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli a restujte dozlatova. Přidejte maso, papriku, kmín, nové koření a bobkový list.

Orestujte dohněda. Zalijte vodou. Přidejte zelí, sůl, pepř a smetanu. Zvolte Tlakové vaření (vlastní nastavení) na 30 minut.

Dochuťte.



Ingredience

	2	4	6
vepřová kýta	300 g	600 g	900 g
mrkev	200 g	400 g	600 g
cibule	1 ks	1 ½ ks	2 ks
citrón	½ ks	1 ks	1 ½ ks
sůl, muškátový květ	špetka	špetka	špetka
sádlo	40 g	60 g	90 g
hladká mouka	1 ½ lžíce	3 lžíce	4 ½ lžíce
cukr	1 lžíce	2 lžíce	3 lžíce
voda	300 ml	600 ml	750 ml
smetana	50 ml	100 ml	150 ml

Postup

Maso nakrájejte na velké kusy. Cibuli nakrájejte najemno. Mrkev na kolečka. Zvolte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli a mrkev. Orestujte dozlatova. Přidejte cukr a nechte zkaramelizovat.

Zaprašte moukou a orestujte. Přidejte maso, sůl a orestujte. Zalijte vodou. Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 25 minut.

Přidejte citr. kůru, muškátový květ a smetanu na zjemnění.



Ingredience

	2	4	6
cibule	1 ks	2 ks	3 ks
kysané zelí	150 g	350 g	500 g
brambora	1 ks	2 ks	3 ks
bobkový list	3 ks	6 ks	9 ks
sladká paprika	1 lžice	2 lžice	3 lžice
drcený kmín	½ lžičky	1 lžičky	1½ lžičky
sádlo	25 g	50 g	75 g
zakysaná smetana	150 ml	300 ml	450 ml
voda	0,7 l	1 l	1,5 l
sůl	špetka	špetka	špetka
klobása	1 ks	2 ks	3 ks
nové koření	3 ks	6 ks	9 ks

Postup

Klobásu nakrájejte na půlkolečka. Cibuli nakrájejte najemno. Bramboru nakrájejte na kostičky. Zvolte Opékání (vlastní nastavení).

Rozpusťte sádlo. Přidejte cibuli a klobásu. Orestujte dozlatova. Přidejte papriku, brambory a zelí. Přidejte kmín, bobkový list, nové koření. Zalijte vodou.

Zvolte tlakové vaření (vlastní nastavení) na 10 minut.

Dochuťte solí a smetanou.

Tefal®

www.tefal.cz

1520010350