



BOSCH
Техника за живота



Моята книга с рецепти за
AutoCook

Моята книга Auto

с рецепти за

Cook

Предговор



Приготвяйте всичко за нула време с вашата нова книга с рецепти за AutoCook!

Благодарим ви, че избрахте AutoCook от Bosch и възможността оттук нататък да готовите лесни, пресни и здравословни ястия.

Шеф-готвачите на Bosch създадоха широка гама от вкусни рецепти специално за вашия нов мултикукър AutoCook, така че да можете незабавно да се насладите на всичките му предимства.

Вижте рецептите за над 100 ястия, които можете бързо и удобно да пригответе с AutoCook. Независимо дали става дума за здравословни закуски, вкусни предястия, леки рибни ястия, засищащи месни ястия или божествени десерти – вече можете бързо да пригответе и най-сложните ястия.

Всяка от рецептите е създадена специално за AutoCook, лесна е за разбиране, а приготвянето на ястието е обяснено в лесни за изпълнение стъпки.

Опитайте нашите нови рецепти!

AutoCook няма да ви подведе. Обещаваме!

Изненадайте семейството и приятелите си с вкусни ястия, които можете да пригответе и сервирате на бърза ръка.

Така ще ви остане повече време да се насладите на яденето, на разговора около масата и на много други неща.

Надяваме се, че ще се наслаждавате както на готовенето, така и на яденето на получния резултат.

Добър апетит!

Перфектният
кухненски уред
със смарт функции.



*50 Програми за готовене**

Използвайте предимството на оптималните настройки на времето и температурата за цяла гама ястия, включително супи, задушено и много други.

Насладете се на нежно месо, риба и зеленчуци с програмата **sous vide** (**нискотемпературно готовене под вакуум**).

Включени аксесоари

- Вложка за готовене на пара
- Кошница за пържене
- Мерителна чаша
- Шпатула
- Лъжица



Отложен старт

Възможно е отлагане на старта с до 12 часа. Това е много удобно, ако искате вечерята ви да е готова, когато се приберете вечерта у дома.



*Функция за готовене под налягане**

Получете същите резултати като най-добрите шеф готовачи благодарение на функцията за готовене с пара под налягане и индукционната технология.



Функция За Запазване

Запазете индивидуалните си настройки за готовене (температура, време и т. н.)



Голям капацитет на пълнене

Благодарение на 5-литровия съд за готовене с незалепващо покритие (4 литра използваем обем)



* Варира в зависимост от това, дали сте избрали AutoCook или AutoCook Pro.

**BOSCH**

1 БУТОН ЗА РЕЖИМ НА ГОТОВНОСТ

2 ОТЛОЖЕН СТАРТ

За предварително задаване на отложен старт с до 12 часа

3 ПОТВЪРЖДАВАНЕ НА ПРОГРАМА

4 СТОП

За изтриване на настройка или спиране на програма

5 МОЯТ РЕЖИМ

Опция за ръчно задаване на температура и време

6 РЕЦЕПТА 1 И 2

Място за записване на индивидуални програми

7 ПРОГРАМА ЗА ГОТВЕНЕ

За избор на една от 16-те основни програми

8 КРАТКО, СРЕДНО, ПРОДЪЛЖИТЕЛНО

за регулиране на времето за готовене на кратко, средно, продължително

9 ТАЙМЕР

За задаване на индивидуално време за готовене

10 РЕГУЛАТОР ЗА ИЗБОР НА ТЕМПЕРАТУРА

За задаване на индивидуална температура за готовене

11 ФУНКЦИЯ ЗА ГОТВЕНЕ С ПАРА ПОД НАЛЯГАНЕ*

За задаване на функция за готовене с малко или с повече пара

* Варира в зависимост от това, дали сте избрали AutoCook или AutoCook Pro.

Кратко представяне

- 1.** Преди да използвате за първи път:
 - Измийте и подсушете всички компоненти.
 - Използвайте всички необходими компоненти:
съд за готовене, аксесоари, контейнер за събиране на конденза*
- 2.** Изберете рецепта, купете съставките, пригответе ги съгласно рецептата.
- 3.** Включете уреда. 
 - Изберете **My Mode** (Моят режим) за ръчна програма за готовене, или
 - Изберете програма за готовене. 
 - Регулирайте времето  и температурата , ако е необходимо.
- 4.** Натиснете „Старт“ .
- 5.** Забавлявайте се!
- 6.** Почистване на уреда
 - В съдомиялна машина: съда за готовене, кошницата за пържене, приставката за готовене на пара
 - Миене на ръка: капака на уреда, вентила за парата* и винта*

Препоръчваме ви да използвате препоръчаните от нас тук количества за рецептите, тъй като те са специално разработени за AutoCook.

Имайте предвид, че промяната на количествата може да доведе до получаване на различни резултати и следователно може да се наложи промяна на времето за готовене и температурата.



В допълнение към тези рецепти разглеждайте и нашата колекция от видео-рецепти за AutoCook.



Съдържание

Закуска

- Традиционен омлет стр. 14
- Традиционен омлет с домати и наденица стр. 14
- Домашно приготвено кисело мляко стр. 16
- Френски конфитюр от домати стр. 17
- Английски скони (портокалови кифлички) стр. 18
- Бавно варени яйца, варени в черупката стр. 20
- Каша с мед стр. 21
- Конфитюр от ягоди и ревен стр. 23

Предястия, супи и рагу

- Омлет по испански – испанска тортиля стр. 26
- Хумус стр. 28
- Пастет от пилешки дробчета стр. 29
- Маринована риба стр. 31
- Миди в сметанов сос стр. 32
- Киш с шунка и сирене стр. 35
- Спаначен тарт с кедрови ядки стр. 36
- Пилешки бульон с кюфтета стр. 37
- Класически пилешки бульон стр. 38
- Зеленчукова супа стр. 39
- Минестроне стр. 40
- Пикантна тиквена супа стр. 42
- Рибена супа със съомга и копър стр. 43
- Гъбена супа стр. 45
- Картофена супа с гъби стр. 45
- Леща яхния по испански с чоризо стр. 46
- Рагу от нахут с кимион и домати стр. 49
- Фабада Астуриана – боб яхния по испански стр. 50

Зеленчукови ястия и гарнитури

- Ризото с гъби [стр. 54](#)
- Тиквички пълнени с кускус [стр. 55](#)
- Пюре от моркови [стр. 56](#)
- Зелен фасул с картофи [стр. 57](#)
- Булгур с маслини и кориандър [стр. 58](#)
- Пикантен кускус [стр. 59](#)
- Основна рецепта: Готвене с ориз [стр. 61](#)
- Пикантен ориз [стр. 61](#)
- Картофено пюре [стр. 62](#)
- Задушени картофи с чоризо по испански [стр. 63](#)
- Зеленчуци уок [стр. 65](#)
- Рататуй [стр. 66](#)
- Сладък картоф с пикантен нахут [стр. 69](#)
- Аспержи sous vide
(никотемпературно готвене под вакуум) [стр. 70](#)

Риба

- Бяла риба и печени зеленчуци с пресни билки [стр. 74](#)
- Филе от съомга в кокосово мляко [стр. 75](#)
- Рибни кюфтета със зелен грах [стр. 76](#)
- Скариди със спанак и билки [стр. 77](#)
- Ориз с морски дарове [стр. 78](#)
- Ориз с кралски скариди по испански [стр. 79](#)
- Леко запържени рибни кюфтета (по азиатски) [стр. 80](#)
- Рибни филета на пара върху канапе
от зеленчуци [стр. 83](#)
- Котлети от морски дявол с кава
(испанско пенливо вино) и грозде [стр. 84](#)
- Паеля от паста и морски дарове [стр. 87](#)
- Октопод на пара с картофи [стр. 88](#)
- Морски дявол по провансалски [стр. 89](#)
- Бърза паеля с морски дарове [стр. 90](#)
- Филета от съомга със сос от копър sous vide [стр. 92](#)

Месо

- Филета от пилешки гърди с магданоз и
сметанов сос [стр. 96](#)
- Пилешки бутчета в марината от кисело мляко [стр. 97](#)
- Пиле във вино [стр. 99](#)
- Леко запържени пилешки бутчета [стр. 100](#)
- Патешки бутчета с джинджифил и
портокалов сос [стр. 101](#)
- Задушени пилешки бутчета с чушки [стр. 103](#)
- Класическо пилешко фрикасе [стр. 104](#)

- Задушени пилешки гърди (филе) в бадемов
сос по испански [стр. 104](#)
- Дърпано свинско [стр. 106](#)
- Свински врат с хрян [стр. 107](#)
- Кюфтета с бяло зеле [стр. 109](#)
- Свински джолан, задушен в бира [стр. 110](#)
- Печено свинско със сайдер и ябълки [стр. 111](#)
- Chili con carne (чили с месо) [стр. 112](#)
- Пълнени чушки [стр. 115](#)
- Чушки пълнени с кускус и сирене фета [стр. 115](#)
- Кюфтета в доматен сос [стр. 116](#)
- Канелони пълнени с мляно месо [стр. 117](#)
- Спагети болонезе [стр. 118](#)
- Паста карбонара [стр. 120](#)
- Паста със сметана [стр. 121](#)
- Агнешко рагу с маслини и домати [стр. 122](#)
- Говежди гулаш по виенски [стр. 123](#)
- Мусака [стр. 125](#)
- Кюфтета в каперсов сос [стр. 126](#)
- Телешко рагу [стр. 129](#)
- Бъоф Строганов [стр. 130](#)
- Ростбиф със сос от хрян [стр. 131](#)
- Осо буко [стр. 132](#)
- Задушени говежди руладини [стр. 135](#)
- Говеждо varено по виенски [стр. 137](#)
- Френско говеждо рагу с моркови [стр. 138](#)
- Говеждо бургиньо [стр. 140](#)
- Пържоли от говеждо филе под вакуум [стр. 143](#)
- Тайландско къри с пилешко [стр. 144](#)

Десерти и торти

- Пудинг от грис [стр. 148](#)
- Компот от вишни [стр. 149](#)
- Оризов пудинг [стр. 151](#)
- Оризов пудинг с тиква и стафиди [стр. 151](#)
- Френски карнавални понички – Bugnes [стр. 152](#)
- Бадемов пандишпан [стр. 154](#)
- Кекс с потънали ябълки [стр. 155](#)
- Пудинг с хляб и масло по руски [стр. 156](#)
- Печени ябълки с мед и ядки [стр. 159](#)
- Морковен кекс с ананас и орехи [стр. 160](#)
- Испански кекс със сладко кондензирано
мляко и лимон [стр. 161](#)
- Брауни [стр. 163](#)
- Торта от черен шоколад [стр. 164](#)
- Класическо суфле от извара [стр. 167](#)
- Суфле от извара със стафиди и ябълки [стр. 167](#)



зак



ЧУСКА

ТРАДИЦИОНЕН Омлет

Съставки:



30 г студено масло



4 яйца (M)



Щипка сол, прясно
смлян черен пипер



5 с. л. мляко

- Нарежете студеното масло на парчета и ги поставете в съда за готовне на AutoCook.
- Разбийте яйцата в купа. Добавете млякото към разбитите яйца и ги овкусете със сол и пипер. Разбъркайте отново яичната смес с вилица или бъркалка, докато не стане хомогенна.
- Внимателно изсипете смesta върху маслото в съда за готовне на AutoCook и затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готовне **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте готовия омлет веднага.

Порции 2

Програма: печене кратко
Калории на доза: 352 kcal

Време за готовне: (без предварително нагряване):
AutoCook ~ 15 минути
AutoCook Pro ~ 15 минути

Подготовка:

- Нарежете 50 г студено масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готовне на AutoCook.
- Нарежете две до четири наденици и два средноголеми домата на парчета и ги добавете в съда за готовне с маслото. Овкусете доматите.
- Разбийте четири до шест яйца в купа. Смесете с яйцата пет до седем супени лъжици мляко или сметана и ги овкусете със сол и пипер.
- Разбъркайте отново яичната смес с вилица или бъркалка. Внимателно изсипете смesta върху наденицата и доматите в съда за готовне на AutoCook и затворете капака.
- Задайте програмата за печене, изберете „Кратко“ и натиснете „Старт“. Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте готовия омлет веднага.

ТРАДИЦИОНЕН ОМЛЕТ с домати и наденица

Порции 2

Програма: печене кратко
Калории на доза: 435 kcal
Време за готовне: (без предварително нагряване):
AutoCook ~ 15 минути
AutoCook Pro ~ 15 минути





ДОМАШНО ПРИГОТВЕНО кисело мляко

Съставки:



50 г непреработено кисело
пълномаслено мляко



1 л пълномаслено
мляко без добавки

Подготовка:

- Загрейте млякото до 38 – 40°C в съда за готовене на AutoCook. За да го направите, задайте програма **yogurt** (**кисело мляко**), изберете време за готовене **short** (**кратко**) и натиснете **Start** (**Старт**).

Когато започне обратното отброяване на дисплея, млякото е с температура 40°C. Спрете програмата в тази точка.

- Внимателно смесете киселото мляко с 125 мл топло мляко. Комбинирайте сместа с останалото мляко и я изсипете в съда за готовене на AutoCook или в буркани за кисело мляко, които могат да бъдат поставени в съда. Затворете капака.
- Задайте програма yogurt (**кисело мляко**), изберете време на готовене **short** (**кратко**) и натиснете **Start** (**Старт**).
- Като чуете сигнала, отворете капака. Бързо поставете готовото кисело мляко в хладилника, за да се охлади.

Съвет от Bosch:

Не слагайте горски плодове или други плодове в киселото мляко в процеса на приготвянето му.

Поставете ги преди да го сервирате.

Порции: 6

Програма: кисело мляко кратко

Калории на порция: 102 kcal

Време за готовене:

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 8 часа

AutoCook Pro ~ 8 часа

Съставки:



2 кг домати



3 с. л. (50 мл)
лимонов сок



1 кг захар
(не желираща
захар)



3 пръчици канела,
щипка карамфил
на прах

Френски КОНФИТЮР ОТ ДОМАТИ

Приготвяне:

- Измийте доматите, разрежете ги на четири и махнете дръжките и сърцевината.
- Поставете доматите, лимоновия сок и захарта в съда за готовене на AutoCook и ги разбъркайте добре с блендер. След това добавете към доматите пръчиците канела и карамфила на прах.
- Задайте програмата **jam (конфитюр)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.

Готовете с отворен капак, като разбърквате доматената смес от време на време, докато не чуете сигнала.

- Махнете канелените пръчици. Напълнете горещата смес в добре измити стъклени буркани с капачки на винт до ръба и веднага ги затворете с капачките. Оставете конфитюра от домати да изстине.

ЗА ПРИБЛИЗИТЕЛНО 1000 мл

Програма: конфитюр средно

Калории на доза (от 30 г): 134 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути

Съвет от Bosch:

Конфитюрът от домати върви със сирене, особено прясно овче или козе сирене. Доматите трябва да са узрели, но не презрели и меки. Това е гаранцията за доброто желиране на конфитюра. Времето може да е различно в зависимост от степента на узряване и сорта на доматите. Тези, които обичат по-гъст конфитюр, могат да увеличат времето на приготвяне с 10 или 20 минути посредством таймера.



Английски скони (ПОРТОКАЛОВИ КИФЛИЧКИ)

Приготвяне:

- Поставете маслото във фризера за 30 минути. Нарежете захаросаните портокалови кори на малки парчета и ги поръсете с малко брашно.
- Пресейте останалото брашно в купа с бакпулвера, солта и захарта.
- Настържете с ренде замръзналото масло директно в купата с брашното и разтъркайте всички съставки с върха на пръстите си.
- Добавете захаросаните портокалови кори и млякото и замесете тесто. Работете бързо, тъй като целта е да се получи повече или по-малко хомогенна смес.
- Поставете тестото върху набрашнена повърхност и го разточете с точилка до дебелина 1 см. С резец с кръгла форма или чаша с диаметър 10 см отрежете кифличките или разрежете тестото с нож на триъгълници.
- Поставете половината от парчетата тесто на дъното на съда за готовене на AutoCook и използвайте четка за сладки, за да ги покриете с малко течен мед. Затворете капака.
- Задайте програма **baking (печење)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и задайте 20 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Обърнете кифличките 5 минути преди края на времето за готовене. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете кифличките и повторете процеса с останалите парчета тесто.
- След печенето оставете кифличките да изстинат малко и ги поднесете топли с черен чай.

Съставки:

	200 г масло
	50 г захаросани портокалови кори
	480 г брашно
	3 ч. л. бакпулвер
	4 с. л. захар
	Щипка сол
	250 мл мляко
	Течен мед за намазване
	Допълнително: брашно за работната повърхност, хартия за печење

Порции: 6

Програма: кратко печене

Калории на порция: 651 kcal

Време за печене

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 x 20 минути

AutoCook Pro ~ 2 x 20 минути





БАВНО ВАРЕНИ ЯЙЦА, варени в черупката

Съставки
за 8 яйца:



8 яйца (M)

Приготвяне:

- Поставете долната приставка за готвене на пара в съда за готвене на AutoCook.
- Добавете 3 л вода, сложете яйцата в съда за готвене и затворете капака.
- Задайте програма **sous vide** (**нискотемпературно готвене под вакуум**) и изберете време за готвене **medium** (**средно**). Задайте 1 час с таймера и натиснете **Start** (**Старт**).
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете приставката за готвене на пара с яйцата. Сервирайте яйцата.

Съвет от Bosch:

Яйцата са перфектни за закуска, но могат и да бъдат добавяни към всички видове супа.

Просто счупете внимателно яйцето и го оставете да се плъзне върху супата.

Порции: 4

Програма: нискотемпературно готвене под вакуум средно

Калории на яйце: 90 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



КАША с мед

Съставки:



60 – 80 г масло



200 г овесени ядки
за каша



500 мл вода,
500 мл мляко



1 с. л. захар,
щипка сол



2 с. л. мед



Горски плодове за
сервирането

Приготвяне:

- Добавете 500 мл вода и мляко в съда за готвене на Auto-Cook. Добавете захарта, солта и овесените ядки. Разбъркайте и затворете капака.
- Задайте програма **porridge (овесена каша)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Смесете маслото с готовата каша. Поръсете я с меда и я сервирайте с горски плодове според вкуса.

Порции: 4

Програма: Овесена каша, кратко

Калории на порция: 426 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути



Конфитюр от ягоди и ревен

Съставки:



500 г ягоди
(пресни или замразени)



1 шушулка ванилия
(или 1 пакетче ванилова захар)



500 г „2 плюс 1“ желираща
захар (или 1 кг захар)



500 г ревен

Съвет от Bosch:

Конфитюрът от ягоди и ревен е особено фин пролетен конфитюр, което изисква допълнителна стъпка при приготвянето. Ревенът съдържа оксалова киселина, възпрепятстваща процеса на желиране. Поради това, винаги е необходимо ревенът предварително да се свари, тъй като при варенето се унищожава голяма част от оксаловата киселина.

За да направите конфитюр от ягоди с ванилия, просто удвоете количеството ягоди и добавете две супени лъжици лимонов сок. Можете също така да прескочите първите две стъпки.

За около 1200 мл

Програма: варене кратко (за ревена), конфитюр кратко
Калории на доза (от 30 г): 57 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):
AutoCook ~ 20 минути

(25 минути, ако сте употребили обикновена захар)

AutoCook Pro ~ 20 минути

(25 минути, ако сте употребили обикновена захар)

Приготвяне:

- Измийте ревена и отрежете двата края (ако е необходимо, отстранете дебелите външни жили). Нарежете ревена на парчета от 2 см.
- Добавете ревена в съда за готовене на AutoCook с четири супени лъжици вода. Затворете капака. Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. Отворете капака 5 минути преди края на времето за готовене и оставете ревена да продължи да се вари, докато не чуете сигнала.
- Измийте ягодите и отстранете зелените стъбла.
Замразените ягоди трябва предварително да се размразят. Разбъркайте на едро ягодите и желиращата (или обикновената) захар с блендер и добавете към ревена в съда за готовене на AutoCook.
Разрежете шушулката ванилия наполовина надлъжно и изстържете семенцата с обратната страна на нож. Добавете семенцата ванилия и шушулката (или ваниловата захар) към сместа от ревен и ягоди и разбъркайте.
- Задайте програма **jam (конфитюр)**, изберете време за готовене **short (кратко)** (задайте 15 минути с таймера за версията с обикновена захар) и натиснете **Start (Старт)**.
- Оставете конфитюра от ревен и ягоди да къкри на отворен капак. Разбъркайте конфитюра с шпатулата две минути преди края на времето за готовене, извадете я и я оставете да се отцеди. Ако последната капка запази формата си върху шпатулата, конфитюрът е готов. В такъв случай спрете програмата и сложете конфитюра в буркани. Ако конфитюрът още не е достатъчно желиран след края на времето за готовене (когато се чуе сигналът), оставете го да продължи да се вари.
- Напълнете горещата смес в много добре измити стъклени буркани с капачки на винт до ръба и веднага ги затворете с капачките. Оставете конфитюра да изстине.

Предя супи

[към 1ва стр.]

[към съдържание]

и честия,
и рагу

Омлет по испански – ИСПАНСКА ТОРТИЛЯ

Приготвяне:

- Обелете картофите или ги измийте добре, така че да можете да ядете кората им. Нарежете картофите на кубчета от 1 см. Обелете лука и го нарежете на ситно.
- Добавете картофите и три супени лъжици зехтин в съда за готовене на AutoCook. Овкусете картофите със сол и пипер.
- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Затворете капака и пържете картофите около 20 минути, докато не станат златистокафяви. След 10 минути отворете капака и добавете лука. Оставете капака отворен. През следващите 10 минути разбърквайте от време на време картофите и лука с шпатулата.
- Междувременно разбийте яйцата в купа.
- Измийте магданоза. Махнете листата от стъблата, нарежете ги на ситно и ги добавете към яйцата със сиренето.
- Разбъркайте яйчената смес с вилица и овкусете със сол и пипер. Ако желаете, можете да добавите и две – три супени лъжици сметана.
- След 20 минути добавете останалия зехтин в съда за готовене на AutoCook и разбъркайте. Изсипете яйчената смес върху картофите, затворете капака и оставете да се пече.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готовене на AutoCook от уреда и обърнете омлета върху дъска за рязане или голяма плоска чиния. Нарежете на парчета и сервирайте. Сервирайте с хрупкава салата.

Съставки:

	600 г картофи		1 глава лук
	5 с. л. зехтин		6 яйца (M)
	1 връзка магданоз		60 г настъргано сирене
	Щипка сол, прясно смлян черен пипер		

Порции: 4

Програма: печене средно

Калории на доза: 298 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути





ХУМУС

Съставки:



200 г сушен
нахут



Кедрови ядки
и питка за
сервирането



100 мл
зехтин



120 г
сусамова
паста



2 скилидки
чесън



Сок от един
голям лимон

Допълнително: щипка кайенски пипер, сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

- Измийте нахута. Обелете скилидките чесън и ги сложете с нахута в съда за готовене на AutoCook. Изсипете вътре 3 л студена вода и затворете капака.
- Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готовене **long (продължително)**, задайте 2 часа с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака, изцедете водата от готовенето и добавете 3 л студена вода. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Изсипете готовения нахут с чесъна в сито и съберете водата от готовенето.
- Пюрирайте нахута с пасатор във висок съд и добавете сусамовата паста, лимоновия сок, зехтина, кайенския пипер, солта и черния пипер. Ако е необходимо, добавете малко от водата от готовенето.
- Преди да го сервирате, поръсете хумуса с кедрови ядки и сервирайте с препечена питка.

Порции: 6

Програма: бобови продължително (две фази)

Калории на доза: 264 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 3 часа

AutoCook Pro ~ 3 часа

Съставки:



1,3 кг пилешки дробчета



2 – 3 стръка мащерка



100 мл портвайн



Сол, прясно смлян черен пипер



Препечена багета за сервирането



150 г масло



1 кг лук

Пастет от ПИЛЕШКИ дробчета

Приготвяне:

- Обелете лука, разрежете го наполовина и го нарежете на резенчета. Нарежете маслото на малки парчета и го сложете в съда за готовене на AutoCook.
Добавете лука. Затворете капака.
 - Задайте програма **fry (пържене)**, изберете **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. След 20 минути отворете капака.
Добавете дробчетата и стръковете мащерка към лука и разбъркайте. Затворете отново капака. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете стръковете мащерка.
 - Сложете дробчетата и лука в миксер. Добавете портвайна, солта и пипера и пюрирайте всичко до получаване на хомогенна смес.
 - Сложете пастета в купа за сервиране, покрайте с фолио и оставете да изстине. Охладждайте в хладилник най-малко 12 часа.
- Сервирайте пастета с препечени филийки багета.

Съвет от Bosch:

Добре е да пригответе пастета 12 – 24 часа преди сервирането.

Порции: 8

Програма: пържене продължително

Калории на доза: 229 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути





МАРИНОВАНА риба

Съставки:

	1 кг филе от бяла риба (напр. треска, морски костур или тилапия)
	4 глави лук
	4 големи моркова
	6 с. л. растително олио
	1 ч. л. сладък червен пипер
	Сол, прясно смлян черен пипер
	3 – 5 скилидки чесън
	6 с. л. червен винен оцет, 6 с. л. вода

Съвет от Bosch:

Добре е да пригответе ястието 4 – 12 часа преди сервирането.

Порции: 6

Програма: пара кратко, пържене средно

Калории на доза: 355 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 28 минути

Приготвяне:

- Започнете с приготвянето на рибата. Осолете и поръсете с черен пипер рибните филета от двете страни. Поставете филетата на долната приставка за готвене на пара.
 - Напълнете съда за готвене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете в него долната приставка за готвене на пара с филетата.
- Затворете капака. Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start (Старт)**.
- Докато рибата се приготвя на пара, обелете лука, чесъна и морковите. Нарежете морковите на едро. Лука и чесъна нарежете на ситно.
 - Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете приготвената на пара риба от AutoCook и я поставете в подходяща чиния. Изсипете останалата вода от съда за готвене на AutoCook.
 - Добавете в съда за готвене на AutoCook лука, морковите и чесъна.
- Добавете олиото и го разбъркайте със зеленчуците. Задайте програма **fry (пържене)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 20 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**. Пържете съставките на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуете сигнала.
- Добавете оцета и малко вода. Овкусете зеленчуците с червения пипер, солта и черния пипер. Разбъркайте ги и ги изсипете върху рибата.
 - Покрайте рибата и зеленчуците с фолио и оставете да изстинат.
- Оставете ястието да се маринова в хладилника най-малко четири часа, но идеалното време е 12 часа.

МИДИ в сметанов сос

Приготвяне:

- Накиснете мидите в студена вода за 10 минути.
- Обелете морковите, лука и картофите и ги нарежете на ситно.
- Измийте стръковете целина и ги нарежете на резенчета.
- Отцедете мидите. Почукайте всяка отворена мида с пръст. Изхвърлете всички миди, които не се затворят. Отстранете всички тънки, подобни на косъм влакънца от мидите (освободете ги от „брадата“).
- Обелете чесъна, нарежете го и го сложете в съда за готовене на AutoCook заедно със зехтина. Задайте програма **ризото** и изберете време за готовене **medium (средно)**. Задайте 10 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Пържете чесъна на отворен капак, докато не стане светлозластист на цвят. След това добавете готовите зеленчуци, овкусете ги със сол и черен пипер и разбъркайте.
- Като чуете сигнала, задайте 10 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Добавете мидите, бялото вино, бульона и сметаната в съда за готовене на AutoCook и веднага затворете капака.
- Измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака.
- Махнете всички миди, които не са се отворили. Разбъркайте магданоза в соса. Сложете мидите в купа и сервирайте. Сервирайте с бял хляб или багета.

Съставки:



1 кг миди (или
големи миди „Венус“)



2 глави лук



2 скилидки чесън



2 моркова



3 стръка целина



200 г картофи



3 с. л. зехтин



200 мл сухо
бяло вино



250 мл
зеленчуков
бульон



200 мл сметана
(или 200 гр
нарязани или
пюирани домати)



1 връзка
магданоз



Сол, прясно
смлян пипер

Съвет от Bosch:

Най-лесният начин да се насладите на мидите е да използвате празна черупка, за да изваждате месото на мидата от черупките. Можете да използвате и две свързани черупки от мида като пинсети, за да изваждате месото на мидите от черупките.

Порции: 3 – 4

(Или за 6, ако се сервира като
предястие)

Програма: ризото средно (две фази)

Калории на доза (за 4 Порции): 553 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути





Киша с ШУНКА И СИРЕНЕ

Приготвяне:

- Нарежете шунката на кубчета или ленти. Настържете сиренето на едро.
- Бъркайте яйцата със сметаната до получаване на хомогенна смес.
- Разточете тестото, докато не стане възможно да отрежете кръг с размер около 25 см. Отрежете кръга. За да можете по-лесно да извладите киша от AutoCook, сгънете хартия за печене с размер 40 см широчина и около 30 см дължина на три слоя и я сложете в съда за готовене на AutoCook.
- Поставете и разстелете кръга тесто върху хартията за печене в AutoCook и повдигнете няколко сантиметра от тестото до ръба на съда за готовене.
- Поставете кубчетата шунка върху тестото и ги поръсете със сиренето.

Добавете яйчената смес и разгладете. (Ръбът на тестото трябва да се вижда над пълнежа.) Затворете капака.

- Задайте програма **baking (пече)**, изберете време за готовене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готовене от уреда, наведете го под малък ъгъл и издърпайте тарта и хартията за печене върху дъска за рязане. Сервирайте киша горещ или топъл.

Съставки:



200 гварена шунка



150 гтвърдо сирене



2 яйца
(големи)



200 мл
сметана



250 гтесто от
хладилника

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 320 kcal

Време за печене

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

ЕТО Я:



Съставки:

СПАНАЧЕН ТАРТ с кедрови ядки



225 г спанак (замразен)	180 г фета сирене	180 г рикота
3 яйца (M)	3 стръка зелен лук	40 г галета
1 връзка мента	5 листа тесто фило (прясно или замразено)	Индийско орехче
2 с. л. кедрови ядки	Сол, прясно смлян черен пипер	

Допълнително: хартия за печене, 3 – 4 с. л. зехтин

Приготвяне:

- Размразете спанака. Натрошете фета сиренето в купа и го разбъркайте заедно с галетата, рикотата и яйцата. Изстискайте размразения спанак, за да отстраните излишната вода, и го нарежете на едро.
- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на кръгчета. Измийте ментата, откъснете листата от стъблата и нарежете на едро. Разбъркайте пресния лук, ментата и спанака в сместа с рикота. Овкусете сместа добре със сол, черен пипер и индийско орехче. Намажете добре листовете тесто фило със зехтин с помощта на четка и ги поставете един върху друг. След това отрежете кръг с диаметър приблизително 25 см.
- Сгънете хартия за печене с 40 см широчина и 30 см дължина на три слоя и я сложете в съда за готовене на AutoCook. Сложете отгоре тестото. Разпределете сместа от спанак и рикота върху тестото и поръсете с кедрови ядки.
- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и задайте 160°C посредством регулатора за избор на температура. Затворете капака и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готовене от уреда, наведете го под малък ъгъл и издърпайте тарта и хартията за печене върху дъска за рязане. Остранете хартията, нарежете на парчета и сервирайте. Можете също така да оставите тарта да изстине, преди да го сервирате.

Порции: един тарт, 8 парчета

Програма: печене средно

Калории на парче: 268 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути

Съставки:

850 г смесено мляно месо (говеждо и свинско)	1,3 л пилешки бульон, зеленчуков бульон или вода	1 яйце (M)
2 скилидки чесън, 2 малки глави лук	2 средноголеми картофса	1 малък морков
		200 г царевица от консерва (тегло без течността)

Допълнително: 50 г масло, сол, прясно смлян черен пипер, хартия за печене

Приготвяне:

- Обелете и нарежете на ситно чесъна за кюфтетата.
Месете мялото месо с чесъна, яйцата, солта и черния пипер, докато не се получи хомогенна смес. С мокри ръце оформете от смesta малки топки и ги поставете върху хартията за печене.
- Обелете лука и го нарежете много на ситно. Обелете моркова, разрежете го наполовина по дължина и го нарежете на резенчета. Обелете картофите и ги нарежете на тънки филийки.
- Нарежете маслото на тънки парчета и го поставете в съда за готовене на AutoCook. Добавете нарязаните лук и морков.
- Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт) за фаза 1**. С отворен капак на уреда сотирайте парченцата лук и морков, като разбърквате от време на време, докато не чуете сигнала.
- След това налейте бульона в съда за готовене на AutoCook. Добавете картофите, царевицата и пригответните кюфтета. Овкусете със сол и черен пипер. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте супата гореща.

Порции: 6

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 227 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

ПИЛЕШКИ БУЛЬОН с кюфтета



Класически ПИЛЕШКИ БУЛЬОН



Съставки:



1 пиле за супа
(около 1,2 кг;
готово за готвене)



1 глава лук



1 морков



1 ч. л. зърна черен
пипер и бахар,
смесени



Сол



3 стръка целина

Приготвяне:

- Разчупете пилето и го сложете в съда за готвене на AutoCook. Измийте и обелете моркова и целината. Нарежете ги под ъгъл на четири или пет парчета и ги добавете към пилето.
 - Измийте, но не белете лука. Разрежете го на четири, но не до края, така че да не се разпадне. Добавете лука и подправките към пилето.
 - Добавете солта и налейте 2,5 л студена вода. Затворете капака.
 - Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готовене **long (продължително)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**. Дръжте AutoCook Pro затворен, докато не чуете сигнала. Отворете капака на AutoCook след около 10 минути. Оберете пяната с решетъчна лъжица. Затворете отново капака.
 - Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете месото и костите от бульона и го прецедете.
- Накъсайте месото на малки хапки и го върнете обратно в бульона.

Съвет от Bosch:

За да направите пилешкия бульон още по-пикантен и ароматен, вместо сметса от зърна черен пипер и бахар добавете една чаена лъжичка зърна черен пипер, един дафинов лист, два стръка мащерка, два стръка риган и 3 скилидки чесън.

Порции: 12

Програма: варене продължително

Калории на доза: 247 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути

ЗЕЛЕНЧУКОВА супа



Съставки:



3 скилидики
чесън



3 глави лук



250 г картофи



Прибл. 750 г зеленчуци (например
1/2 праз лук, 2 стръка целина, 2
моркова и 2 корена магданоз)



2 дафинови
листа, 2 стръка
машерка



1 връзка
магданоз

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 3 с. л. зехтин или
растително олио, 200 г крем фреш (според вкуса)

Приготвяне:

- Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна. Измийте и, ако е необходимо, обелете зеленчуците. Нарежете зеленчуците на парчета от 2 см. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.
- Излейте зехтина (или олио) в съда за готвене на AutoCook и добавете зеленчуците и картофите. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Затворете капака за кратко и го отворете отново след три минути. Гответе с отворен капак на уреда, като разбърквате зеленчуците от време на време, докато не чуете сигнала.
- След това добавете 2 л вода (или зеленчуков бульон) към зеленчуците и овкусете добре със сол и черен пипер. Добавете дафиновия лист и машерката. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче, след което натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Докато супата се вари със затворен капак, измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете супата и я порирайте, ако желаете. Поръсете супата с магданоз и я сервирайте с или без лъжица крем фреш.

Съвет от Bosch:

Ако изберете пюрирания вариант, супата е подходяща за сервиране като зеленчукова супа с наденица. За целта поставете 800 г наденица в готовата супа, задайте програмата за паста, изберете кратко време за готвене и натиснете бутона за старт.

Оставете да къкри с отворен капак на уреда, докато не чуете сигнала и надениците не станат горещи.

Порции: 8

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 178 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

МИНЕСТРОНЕ

Приготвяне:

- Обелете и нарежете лука, чесъна и морковите. Измийте резене, разделете на четири части и отстранете стръкчето. Нарежете на филии.
- Сипете 2 супени лъжици зехтин и кубчетата бекон в AutoCook, разпределете подготвените зеленчуци върху бекона.
- Задайте програмата за супа, изберете средна степен и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Затворете капака и след около 3 минути на дисплея го отворете отново. Подправете всичко със сол и пипер и разбъркайте от време на време при отворен капак докато прозвучи сигналът.
- След това погасете зеленчуците в съда с червеното вино. Добавете домати, бобът с течността му за готовене и бульонът със зеленчуците, разбъркайте всичко и затворете капака. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 2)**.
- Докато супата се готови при затворен капак, измийте и почистете тиквичките и нарежете на парчета с дебелина 1 см.
- 10 минути преди края на времето за готовене отворете капака, добавете макароните и тиквичките към супата. Разбъркайте всичко и готовете с отворен капак до прозвучаване на сигнал.
- След това прибавете половината пармезан. Измийте босилек и нахъсайте. Подправете минестрона и сервирайте с листа босилек и останалото сирене.

Съвет на Bosch:

За вегетарианска версия просто пропуснете бекона и използвайте 2 с.л. зехтин повече. Червеното вино също е по желание и може да се замести със зеленчуков бульон и малко оцет.

Порции: 8

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 363 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

Съставки:



2 глави лук
(червен)



2 скилидки чесън



2 големи моркова
(прибл. 250 г)



6 с. л. зехтин



100 г бекон, на
кубчета



800 г нарязани
домати



2 глави резене



100 г италианска паста за
супа (като Mezze Penne или
с форма на малки мидички)



800 мл зеленчуков
бульон



2 тиквички
(прибл. 300 г)



400 г дребен бял боб (чаша или
консерва, теглото включва и
течността за готовене)



125 г настърган
пармезан



1/2 връзка босилек
за гарниране



125 мл червено
вино



Сол, прясно смлян
черен пипер

[към 1ва стр.]

[към съдържание]



ПИКАНТНА ТИКВЕНА супа



Съставки:



1,3 кг тиква
Хокайдо



1 голяма
глава лук



2 средноголеми
картофa



200 мл сметана



1,5 л пилешки или
зеленчуков бульон



50 г масло



Сол, прясно
смлян черен
пипер



2 – 3 с. л. печено
слънчогледово
семе за гарниране

Приготвяне:

- Обелете тиквата и махнете семките. Нарежете я на малки парчета. Обелете лука и го нарежете на ситно. Обелете доматите и ги нарежете на кубчета.
- Сложете маслото в съда за готовене на AutoCook и добавете нарязаните лук и домати. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Пържете лука и картофите на отворен капак, като бъркate от време на време, докато не чуете сигнала.
- Овкусете сместа от картофи с лук с кърти на прах, солта, черния пипер и индийското орехче. Добавете тиквата, разбъркайте и налейте бульона. Затворете капака.
- Задайте програма **soup (супа)** и изберете време за готовене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Пюрирайте готовата супа с блендер и добавете сметаната. Преди да сервирате, поръсете супата със слънчогледовите семки.

Порции: 6

Програма: пържене средно, супа кратко

Калории на доза: 285 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути

РИБЕНА СУПА със съомга и копър



Съставки:



1,5 л зеленчуков
или рибен бульон



2 големи
картофa



1 голяма
глава лук



1 голям морков



Сол, прясно смлян
черен пипер



1 връзка
копър



5 – 6 дебели
стръка пресен лук



5 – 6 дебели
стръка пресен лук



600 г филе от
съомга или
треска

Допълнително: 1 ч. л. зърна черен пипер и 1 ч. л. бахар

Приготвяне:

- Обелете лука, моркова и картофите. Разрежете лука наполовина, нарежете моркова на големи парчета, а картофите на дебели филийки.
- Измийте копъра, отрежете няколко връхчета и нарежете. Завържете останалия копър с парче дебел конец. Измийте пресния лук. Нарежете бялата част на тънки резени, а зелената на парчета.
- Нарежете рибното филе на големи парчета.
- Добавете приготвените зеленчуци и риба в съда за готвене на AutoCook, след което добавете подправките, бялата част на пресния лук и връзката копър. Залейте съставките със зеленчуков или рибен бульон. Затворете капака.
- Задайте програма **soup (супа)** и изберете **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака и добавете ситно нарязания копър и зелените части на пресния лук. Овкусете супата със сол и чрен пипер и затворете капака. Оставете супата да престои 10 минути и сервирайте.

Порции: 8

Програма: супа кратко

Калории на доза: 173 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути



ГЪБЕНА супа

Порции: 6

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 125 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

Съставки:



100 г сушиeni
горски гъби



2 малки глави
лук



1 морков



2 с. л. масло (или
течно масло)



2 средноголеми
картофя



Сол, прясно
смлян черен
пипер



Заквасена сметана
за сервирането

Приготвяне:

• Измийте гъбите и ги накиснете в 1,5 л топла вода.

Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см. Обелете главите лук и моркова. Разрежете лука на четири и след това на тънки резенчета. Нарежете моркова на малки кубчета.

• Сложете маслото или течното масло, лука и моркова в съда за готвене AutoCook. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. С отворен капак на уреда сотирайте

лука и моркова, като бъркate от време на време, докато чуете сигнала.

• Прецедете гъбите в голямо сито и съберете водата от накисването. Добавете картофите и гъбите в съда за готвене на AutoCook. Добавете солта и черния пипер. Прецедете водата от накисването през фино сито или филтър за кафе. Затворете капака.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче.

Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте гъбената супа с или без лъжица заквасена сметана.

КАРТОФЕНА СУПА с гъби

Порции: 6

Програма: супа средно

Калории на доза: 112 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 8 минути

Приготвяне:

• Обелете 500 г картофи и ги нарежете на много малки парченца. Махнете пънчетата на 500 г малки гъби и ги нарежете много на ситно.

Нарежете на ситно един голям стрък праз лук (само бялата част). Нарежете шапките на гъбите на парчета.

• Сложете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици масло. Добавете гъбите, картофите и праз лука. Добавете сол и разбъркайте. Налейте 1,2 л вода и затворете капака. Задайте програма **cooking (варене)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с

пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака.

Пюрирайте готовата супа с блендер и добавете 300 мл сметана. Овкусете супата със сол и черен пипер. Преди да сервирайте, гарнирайте с препечени крутони и малко масло.

ЛЕЩА ЯХНИЯ ПО ИСПАНСКИ с чоризо

Приготвяне:

- Оставете лещата да кисне в голямо количество хладка вода, докато пригответе другите съставки.
 - Междувременно обелете и нарежете картофите, моркова и лука на кубчета. Обелете и нарежете чесъна.
 - Измийте червената чушка, разрежете я наполовина, отстраниете дръжката и семената и я нарежете на кубчета.
 - Прецедете лещата, изплакнете я за кратко със студена вода и я изсипете в съда за готовене на AutoCook заедно с чесъна, дафиновия лист и парчетата домати, морков, лук и чушка.
 - Добавете 1,2 л вода и затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)** и изберете време за готовене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
 - Нарежете чоризото. Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
 - Като чуете сигнала, отворете капака. Добавете червения пипер и чоризото. Овкусете добре със сол и черен пипер. Разбъркайте зехтина и магданоза в лещата.
- Сложете лимоновия сок, подправете на вкус и сервирайте.

Съвет от Bosch:

Времето за готовене се различава значително за различните видове леща. Спазвайте инструкциите върху пакета. Ако лещата изисква повече или по-малко време, използвайте таймера, за да регулирате времето за готовене, и след това стартирайте програмата. Белените сортове леща, като например червената леща, не са подходящи за тази рецепта, тъй като тяхното време за готовене е по-кратко от това за готовене на парчетата чушка.

Порции: 4

Програма: бобови кратко

Калории на доза: 624 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

Съставки:



1 глава лук



200 г моркови



1 червена чушка



2 скилдки чесън



2 дафинови листа,
1 връзка магданоз



Сол, прясно смлян
черен пипер



150 г чоризо (или
друг пикантен салам с
червен пипер)



400 г леща
(зелена леща)



200 г картофи



3 с. л. зехтин



1 ч. л. лимонов
сок

Допълнително: 1 с. л. червен пипер



[към съдържание]

[към 1ва стр.]



РАГУ ОТ НАХУТ с кимион и домати

Приготвяне:

- Изплакнете за кратко нахута, сложете го в съда за готовене на AutoCook с 3 л вода. Затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готовене **long (продължително)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)**.
- Докато нахутът се накисва, обелете лука и го разрежете на четири. Натрошете леко скилидките чесън, без да ги белите.
- Като чуете сигнала, изцедете нахута в сито и го върнете в съда за готовене на AutoCook, след което добавете 1 л вода. Добавете доматеното пюре, лука, чесъна и дафиновия лист и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Варете нахута, докато не чуете сигнала. Нахутът трябва да е омекнал. Тези, които предпочитат по-мяки зеленчуци, могат да зададат 1 час и 30 минути за фаза 2 или 54 минути, ако използват AutoCook Pro.
- Веднага след като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете добре нахута със сол, черен пипер, кимион и зехтин. Затворете отново капака и оставете нахута да престои 4 – 6 минути.
- Междувременно измийте билките, махнете листата от стъблата и ги нарежете на едро. Сервирайте рагуто от нахут в купа и го поръсете с билките.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с лъжица крем фреш или кисело мляко.

Съставки:



600 г сущен нахут



4 с. л. зехтин



2 глави лук,
2 скилидки чесън



2 дафинови листа,
1/2 връзка риган
или магданоз



200 г доматено
пюре или нарезани
домати



Сол, прясно смлян
черен пипер

Допълнително: 1 с. л. кимион

Порции: 4

Програма: бобови продължително (две фази)

Калории на доза: 386 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 30 минути

AutoCook Pro ~ 2 часа 5 минути

ФАБАДА АСТУРИАНА – боб яхния по испански

Приготвяне:

- Изплакнете за кратко белия боб, сложете го в съда за готвене на AutoCook с 2,5 л вода. Затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)**.
- Докато бобът се накисва, обелете лука, измийте доматите и ги разрежете наполовина. Обелете чесъна и внимателно го натрошете. Като чуете сигнала, изцедете боба в сито и го върнете в съда за готвене на AutoCook, след което добавете 1,5 л вода. Добавете лука, доматите, чесъна, розмарина и бекона. Затворете капака и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Отворете капака 30 минути преди края на времето за готвене и овкусете боба със сол и черен пипер. Сложете наденицата върху боба. Затворете капака и продължете готвенето, докато чуете следващия сигнал.
- Добавете черпак от боба (прибл. 100 мл) и черпак от течността от готвенето в чаша за миксиране и пюрирайте добре.
- Извадете наденицата от AutoCook и я разпределете в чинии. Остранете кожичката на бекона, разрежете го на парчета и го разбъркайте в бобената яхния с бобеното пюре. Подправете бобената яхния на вкус и сервирайте с наденицата.

Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва прясно меко чоризо и испанска кървавица. Тези, които не обичат кървавица, могат да използват повече чоризо. Можете също така да изберете видове колбаси от други страни, като например италианска салсича, пикантна сурова полска наденица, баварска кървавица и баварски ливерен колбас.

Съставки:



800 г (сушен)
бял боб



2 домата



Прибл. 1 кг прясно чоризо и
испанска кървавица (вижте
съвета от Bosch)



1 стрък
розмарин



2 глави лук, 4
скилидки чесън



250 г пущен бекон
на едно парче



Сол, прясно смлян
черен пипер

Порции: 6 – 8

Програма: бобови продължително (две фази)

Калории на доза: 753 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 30 минути

AutoCook Pro ~ 2 часа 30 минути



Зеленчук и гарн



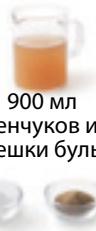
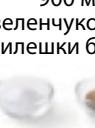
Съчи ястия с чимбури



РИЗОТО с гъби



Съставки:

	400 г смес от гъби		300 г ориз за ризото		900 мл зеленчуков или пилешки бульон
	100 мл шери или бяло вино		100 г настърган пармезан		1 глава лук, 2 скилидки чесън
	Сол, прясно смлян черен пипер				

Допълнително: 4 с. л. зехтин, 2 – 3 с. л. студено масло, 1/2 ч. л. прясна или сушена мащерка

Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна и ги нарежете на малки қубчета. Почистете гъбите с малък нож. Измийте ги само за кратко, ако се налага. Подсушете ги с кухненска хартия.

Нарежете големите гъби на четири или на дебели филийки.

• Изсипете в съда за готовене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

Задайте програма **risotto (ризото)** и изберете време за готовене **medium (средно)**. Задайте 15 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Сложете половината от гъбите в съда за готовене и пържете около 6 минути на отворен капак. Овкусете с щипка мащерка, сол и черен пипер. Извадете ги от съда за готовене на AutoCook с шпатула и ги сложете настрани в купа. Добавете останалия зехтин и другата половина от гъбите в съда за готовене на

AutoCook. Пържете още 6 минути на отворен капак, овкусете като първата порция и извадете от AutoCook.

• Добавете ориза за ризото, лука и чесъна в съда за готовене на AutoCook и печете на отворен капак, докато не чуете сигнала. След това деглазирайте с шери или бяло вино. Налейте бульона и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Разбъркайте пържените гъби, пармезана и студеното масло. Овкусете смесята със сол, черен пипер и мащерка. Затворете капака, натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете ризотото да престои 5 минути.

Като чуете сигнала, разбъркайте ризотото отново и сервирайте.

Порции: 4

Програма: ризото средно (три фази)

Калории на доза: 645 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

Съставки:

4 кръгли тиквички (Gem squash)	100 г червени чушки	75 г кускус
400 г готов доматен сос	1 стрък зелен лук	Листа босилек за гарниране (според вкуса)

Тиквички ПЪЛНЕНИ С КУСКУС

Приготвяне:

- Измийте тиквичките. Отрежете върха им.
Издълбайте ги с чаена лъжичка или лъжица за пъпеш, като оставите стени с дебелина 6 – 8 mm. Нарежете извадената вътрешност от тиквичките, поставете в купа, добавете сол и омесете на ръка.
- Почистете и измийте зеления лук, нарежете го на тънки кръгчета. Измийте чушките, разрежете ги наполовина, почистете ги от стъблата и семената и ги нарежете на малки кубчета.
- Изстискайте парчетата тиквичка с кърпа, след което ги смесете с пресния лук, чушките и кускуса. Овкусете със сол и пипер и напълнете тиквичките със сместа.
- Налейте 500 ml вода в съда за готовене на AutoCook. Поставете в съда за готовене долната приставка за готовене на пара и сложете тиквичките върху нея. Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 5 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Изсипете доматения сос в тенджерка и го оставете да заври.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете пълнените тиквички и ги сервирайте с доматения сос. Гарнирайте с листа босилек според вкуса.

Порции: 4

Програма: пара средно

Калории на доза: 202 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути



Пюре от МОРКОВИ



Съставки:

800 г моркови	400 мл зеленчуков бульон или вода	Сол, прясно смлян черен пипер, смлян кимион
100 г кръгъл ориз	3 с. л. масло	1 глава лук
		1/2 връзка див лук (според вкуса)

Приготвяне:

- Обелете морковите и лука. Нарежете морковите на дебели резени, а лука на кубчета.
- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Разтопете маслото в AutoCook с отворен капак на уреда. След това добавете морковите, лука и ориза и бъркайте, докато не чуете сигнала.
- Изсипете зеленчуковия бульон върху всички съставки и овкусете със солта, черния пипер и кимиона. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Измийте и нарежете на ситно дивия лук.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Разбъркайте морковената смес и затворете отново капака. Натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете да престои 5 минути.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Изсипете морковената смес в купа и пюрирайте с блендер. Овкусете, поръсете с дивия лук и сервирайте горещо.

Порции: 4 – 6 (КАТО ЧИНИИ)

Програма: ризото кратко (три фази)

Калории на доза (за 6 Порции): 179 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 27 минути

AutoCook Pro ~ 14 минути

Съставки:



Допълнително: 4 с. л. зехтин, 1 ч. л. червен пипер

Приготвяне:

- Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на резени. Почистете и измийте зеления фасул. Нарежете всяка шушулка под ъгъл на три или четири парчета. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.
- Изсипете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **stew** (пара), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**). Добавете лука в съда за готовене на AutoCook. Сотирайте с отворен капак на уреда, като разбърквате от време на време. Добавете картофите 3 минути преди края на фаза 1.
- Като чуете сигнала, деглазирайте лука с бялото вино. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
- Добавете доматите и 150 мл вода и овкусете със солта, черния и червения пипер. Затворете капака. Отворете капака 15 минути преди края на времето за готовене. Разбъркайте зеления фасул, затворете капака отново и го оставете до края на готовенето.
- Като чуете сигнала, отворете капака, овкусете зеленчуците и сервирайте.

Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 357 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

ЗЕЛЕН ФАСУЛ с картофи



БУЛГУР с маслини и кориандър



Съставки:



2 – 3 с. л.
зехтин



450 г булгур



200 г смес от зелени
и черни маслини



Сол, прясно смлян
черен пипер



2 стръка
мащерка



1 връзка листа
кориандър



1/2 необработен
лимон

Приготвяне:

- Изсипете малко зехтин в съда за готовене на AutoCook. Добавете булгура и солта и разбъркайте добре. Налейте 1 л вода, разбъркайте и затворете капака.
- Задайте програма rice (ориз) и изберете време за готовене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Докато булгурът се вари, разрежете черните и зелените маслини наполовина или на четвъртини и махнете костилките.
- Измийте билките. Махнете листата от стръка мащерка и ги нарежете. Откъсайте листата от стръка кориандър. Настьржете кората на лимона и след това го изстискайте.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Поставете сварения булгур в купа. Добавете кората и сока от лимона, малко зехтин и черен пипер.
- Смесете добре и оставете да се маринова. Смесете с мащерката и маслините. Преди да сервирате, поръсете с кориандъра.

Порции: 6

Програма: ориз кратко

Калории на доза: 296 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути

Пикантен КУСКУС



Съставки:



500 г кускус



Сол, млян кимион,
чили на прах



Сок от 1/2
лимон

Приготвяне:

- Сложете кускуса в купа и налейте отгоре 500 мл хладка вода. Оставете да се накисне 10 минути.
- Налейте 500 мл вода в съда за готовене на AutoCook. • Поставете долната приставка за готовене на пара в съда за готовене на AutoCook и я напълнете с накиснатия кускус. Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готовене **short (кратко)**. Затворете капака и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете от уреда подложката за готовене на пара заедно с кускуса и го изсипете в купа.
- Овкусете кускуса със сол, кимион, малка щипка чили на прах, зехтин и лимонов сок, като разбърквате с вилица. Подправете на вкус и сервирайте горещ.

Порции: 4 (ЯСТИЕ ЗА ГАРНИТУРА)

Програма: пара кратко

Калории на доза: 414 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути



Основна рецепта: ОРИЗ

Приготвяне:

- Изсипете ориза в сито, измийте със студена вода и отцедете добре.
 - Налейте 700 мл вода в съда за готовне на AutoCook.

Добавете ориза и го овкусете с половин чаена лъжичка сол.

 - Задайте програма rice (ориз) и изберете време за готовне **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовне с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Сменете нивото на налягането на пара с голямо налягане. Натиснете **Start (Старт)**.
 - Като чуете сигнала, отворете капака. Внимателно разбъркайте ориза. Затворете капака и оставете ориза да престои няколко минути в AutoCook, след което сервирайте.

Порции: 4 – 6

Програма: ориз средно

Калории на доза (за 6 Порции): 277 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минут

AutoCook Pro ~ 12 минуты

Съвет от Bosch:

Различните сортове ориз поемат различно количество вода. Нашата рецепта е предназначена за обикновен дългозърнест ориз. Подходяща е и за други видове бял ориз. Може да откриете, че любимият ви ориз е сготвен до съвършенство, като увеличите или намалите количеството течност, което сте използвали, с няколко супени лъжици. Времето за готвене за другите видове ориз е дадено в инструкциите за употреба.

Съставки:



500 г дългозърнест
ориз

Соп

Пикантен ОРИЗ

Приготвяне:

- Изсипете 500 г дългозърнест ориз в сито, измийте го със студена вода и го отцедете добре.
 - Сложете три супени лъжици растително олио или избистрено масло в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма rice (ориз), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
 - Готовете с отворен капак. Когато олиото започне да се нагрява, добавете ориза заедно с една чаена лъжичка куркума или къри на прах и една чаена лъжичка семена от кимион. Разбъркайте всичко за кратко, но много добре, докато оризът не се покрие с мазнината и подправките.
 - Налейте 700 мл вода в съда за готовене на AutoCook и добавете половин чаена лъжичка сол. Добавете една пръчица канела и три до четири шушулки кардамон. Затворете капака.

Като чуете сигнала, отворете капака. Внимателно изсипете ориза и сервирайте горещ.

КАРТОФЕНО пюре

Съставки:

1,2 кг картофи



4 – 5 с. л.
масло

мляко или сметана



Сол, прясно смлян
черен пипер

Приготвяне:

- Обелете картофите и ги нарежете на парчета.
- Налейте 500 мл вода в съда за готовене на AutoCook. Поставете вътре голямата подложка за готовене на пара и я напълнете с картофите.

Овкусете картофите със сол и индийско орехче.

Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готовене **medium (средно)**. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 12 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуете сигнала, отворете капака и прехвърлете картофите в купа. Добавете малко масло.
- Почистете съда за готовене на AutoCook и го поставете обратно в уреда. Добавете млякото или сметаната в съда за готовене на AutoCook.

Изберете **my mode** (моят режим), задайте 5 минути с таймера и 102°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start (Старт)**.

- Когато млякото заври, спрете програмата.

Изсипете млякото върху картофите и с вилица или прибор за картофено пюре ги мачкайте до получаване на грубо пюре. Подправете на вкус и сервирайте.

Съвет от Bosch:

За да се получи гладко пюре, смачкайте варените картофи с преса за картофено пюре или ги пресовайте през сито.

Порции: 4 (КАТО ЯСТИЕ ЗА ГАРНИТУРА)

Програма: пара средно, моят режим

Калории на доза: 315 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути

ЗАДУШЕНИ КАРТОФИ с чоризо ПО ИСПАНСКИ



Съставки:



1,2 кг картофи



250 г чоризо



2 глави лук, 2
скилидки чесън



500 мл зеленчуков
бульон



4 с. л. зехтин



1 връзка магданоз

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, чили на прах, 1 с. л. червен пипер

Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна, разрежете ги наполовина и след това на резенчета. Нарежете и чоризото на резени. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.

• Изсипете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **stew** (пара), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

Добавете лука в съда за готовене на AutoCook. Дръжте капака отворен и разбърквайте от време на време. След 5 минути добавете чесъна и чоризото. Добавете картофите 2 минути преди края на фаза 1.

• Като чуете сигнала, деглазирайте всичко със зеленчуковия бульон. Овкусете със сол, черен пипер, щипка чили на прах и червен пипер. Затворете капака.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката. Използвайте само 250 мл зеленчуков бульон. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете на едро.

• Като чуете сигнала, отворете капака, сложете магданоза, подправете зеленчуците на вкус и сервирайте.

Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва прясно меко чоризо. Вие обаче можете да изберете други видове селски колбаси, като например италианска салсича, пикантна сурова полска наденица или други груби и леко пикантни колбаси с червен пипер.

Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 611 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 22 минути



Зеленчуци УОК

Съставки:



3 средноголеми
глави лук



200 г моркови, пащърнак
или корени магданоз



200 г целина



400 г (швейцарско)
листно цвекло



2 скилдки чесън



4 с. л. растително
olio



1 ч. л. царевично
брашно



3 с. л. сладък
чили сос



200 мл зеленчуков
бульон



3 с. л. соев сос



Сол, прясно смлян
черен пипер

Приготвяне:

• Обелете лука и го нарежете на кубчета. Обелете морковите, пащърнака или корените магданоз и ги нарежете на резени от 1 см. Измийте целината и я нарежете на резени.

• Измийте листното цвекло и го оставете да се отцеди. Нарежете стъблата на ленти с 1 см широчина, а листата – на ленти с 4 см широчина.

Обелете и нарежете чесъна и джинджифила.

• Сложете олиото и лука в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете medium (средна) и натиснете **Start (Старт)**. Пържете лука на отворен капак. След около четири минути добавете морковите.

След още три минути добавете останалите зеленчуци, чесъна и джинджифила. Разбъркайте зеленчуците от време на време.

• 7 минути преди края на времето за готовене изсипете зеленчуковия бульон върху всички съставки. Смесете соевия сос, соса от чили и царевичното брашно и ги разбъркайте в течността от готовенето в AutoCook. Затворете капака.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете уок зеленчуците на вкус и сервирайте.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с бял ориз или паста по азиатски. Сервирайте ориза като гарнитура. Сварете пастата отделно и я смесете с приготвените уок зеленчуци. Можете свободно да променяте използваните зеленчуци според сезона и предпочитанията си. Само много деликатни зеленчуци като спанака са неподходящи.

Порции: 4

Програма: пържене средно

Калории на доза: 274 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

РАТАТУЙ

Приготвяне:

- Нарежете патладжаните на парчета с дебелина 7 mm. Сложете ги в купа, добавете доста количество сол и ги оставете да се мариноват от 30 до 60 минути. Изплакнете ги под течаща вода.
- Междувременно измийте червените чушки, нарежете ги на четири, отстраниете стъблото и семената и ги нарежете под ъгъл на широки 1 cm ленти. Обелете лука шалот и го нарежете много на ситно. Измийте тиквичките и доматите и ги нарежете на филийки с дебелина 1 cm.
- Обелете и нарежете чесъна. Накъсайте дафиновия лист на четири или пет парчета. Измийте мащерката, махнете листата и ги смесете с розмарина, ригана, черния пипер и с малко сол.
- Намаслете дъното на съда за готовене на AutoCook със зехтин. Наредете зеленчуците на слоеве в съда за готовене на AutoCook, като поръсвате с малко сол и смес от подправките всеки слой, с изключение на патладжаните. Напръскайте всеки слой зеленчуци със зехтин, поръсете с малко чесън и нарязан лук шалот и добавете парченце от дафиновия лист.
Затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Гарнирайте рататуя с босилек и сервирайте горещ или студен.

Порции: 6

Програма: печене средно

Калории на доза: 138 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути

Съставки:



3 средноголеми патладжана



2 червени чушки



6 – 8 малки глави лук шалот



3 средноголеми тиквички



6 големи, узрели и ароматни домата



4 скилидки чесън



1 дафинов лист



2 стръка мащерка



1 ч. л. сушен розмарин, 1 ч. л. сушен риган



Зехтин за намасляване



Сол, прясно смлян черен пипер



Листа босилек за гарниране





Приготвяне:

- Обелете сладките картофи и ги нарежете на големи кубчета. Измийте пресния лук. Нарежете тъмнозелените части на кръгчета, а светлозелените и белите части – на парчета от 3 см.
- Обелете и нарежете чесъна и джинджифила. Махнете сухите горни листа и връхчета на лимоновата трева. Нарежете стръковете на четвъртини надлъжно и след това напречно колкото е възможно по-фино.
- Сложете чесъна, джинджифила, лимоновата трева и олиото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма stew (пара), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).
- Гответе с отворен капак на уреда и когато подправките започнат да цвърчат и да освобождават аромата си, добавете сладките картофи и пресния лук и разбъркайте. Продължете да пържите с отворен капак.
3 минути преди края на времето за пържене добавете кафявата захар и пастата къри и продължете да пържите, като разбърквате от време на време.
- Като чуете сигнала, изсипете кокосовото мляко върху сместа от сладките картофи. Прецедете нахута със сито и го добавете. Затворете капака. Задайте 40 минути с таймера.
Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 200 мл кокосово мляко. Блокирайте капака с дръжката и задайте 8 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
- Нарежете тофуто. Сложете фъстъците върху малко кухненска хартия и отстранете с търкане излишната сол. Натрошете фъстъците.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете ястието със соевия сос, солта и черния пипер. Разбъркайте тофуто и го оставете да се нагорещи в кърито. Сервирайте кърито, като го поръсите с кръгчета пресен лук и фъстъци. Сервирайте с ориз.

Съвет от Bosch:

Къри пастата може да се овкусява много различно в диапазона от солена и много гореща до непикантна и плодова. Най-добре е внимателно да овкусите кърито, да го опитате и след това да сложите още къри паста, ако е необходимо.

СЛАДЪК КАРТОФ С ПИКАНТЕН НАХУТ

Съставки:

	1,2 кг сладки картофи		1 връзка пресен лук		4 скилидки чесън		50 г корен от джинджифил
	2 стръка лимонова трева		400 г тофу		3 с. л. кафява захар		400 мл кокосово мляко
	1 – 3 с. л. къри паста (в зависимост от вида, вижте съвета от Bosch)		2 малки консерви нахут (сухо тегло около 450 г)		100 г печени фъстъци		
	Соев сос на вкус		Сол, пряко смлян черен пипер		4 с. л. неутрално олио		

Порции: 6 – 8

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 640 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 50 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути

АСПЕРЖИ *sous vide* (готвени под вакуум)

Приготвяне:

- Обелете аспержите и отрежете твърдите им краища.
- Сложете аспержите в две или три подходящи торбички за вакуумиране. Овкусете със сол и малко захар. Добавете в торбичките малко масло и след това изкарайте въздуха от тях.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с 3 л вода. Поставете аспержите във водата. Задайте програма **sous vide** (**нискотемпературно готовене под вакуум**), изберете време за готовене **long** (**продължително**) и задайте 1 час с таймера. Натиснете **Start** (**Старт**) и затворете капака.
- Докато се приготвят аспержите, почистете картофите, поставете ги в тендженка с подсолена вода и ги сварете. Това може да отнеме от 20 до 25 минути в зависимост от размера.
- За зеления сос – варете яйцата седем минути, охладете ги, обелете ги и извадете жълтъците. Нарежете белтъците.
- Почистете и измийте зеления лук, нарежете го на тънки кръгчета. Измийте копъра и магданоза, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро.
- Измийте лимона в гореща вода, подсушете го и настържете кората на ситно. Изстискайте сока от лимона. С блендер пюрирайте фино жълтъците със сока от лимона, голяма щипка сол и листата на магданоза и копъра. По време на този процес добавяйте постепенно зехтина.
- След това разбъркайте зеления лук, каперсите и нарязаните белтъци и овкусете зеления сос със сол и пипер.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете аспержите от торбичките и ги сервирайте с картофите и зеления сос.

Порции: 4

Програма: нискотемпературно готовене под вакуум продължително

Калории на доза: 874 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

Съставки:



1 кг бели аспержи



Сол, захар



80 г студено масло



1 кг млади картофи

За зеления сос:



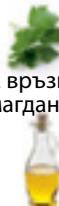
3 яйца (M)



2 стръка зелен лук



1 връзка копър



2 връзки магданоз



1 необработен лимон



2 с. л. каперси



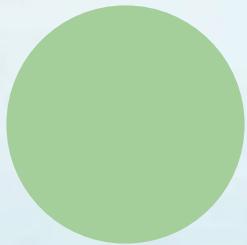
180 мл зехтин



Сол



Прясно смлян черен пипер





[към 1ва стр.]

[към съдържание]

Риба

БЯЛА РИБА И ПЕЧЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ с пресни билки

Съставки:

4 големи картофа	2 средноголеми моркова	1 средноголяма глава лук	2 домата
			
700 г филе от бяла риба	100 г пресни смесени билки (напр. копър, магданоз, босилек, мащерка)	150 г твърдо сирене	200 мл сметана

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 50 г брашно, 2 с. л. пшеничено брашно

Приготвяне:

- Обелете картофите, морковите и лука. Нарежете ги на резени с дебелина 5 – 7 мм. Попарете доматите във вряла вода, обелете ги и също ги нарежете на резени с дебелина 5 – 7 мм.
- Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на ситно.
- Подсушете добре филето от бяла риба и го нарежете на резени по 5 см. Сложете на дъното на съда за готовене на AutoCook тънки парченца масло. След това наредете в съда за готовене слой от резените картофи пътно един до друг. Поставете половината от парчетата морков и лук върху картофите на слоеве. За следващия слой добавете половината от доматите и билките.
- След това поставете парчета риба върху доматите и билките. В следващата стъпка сложете отново слой зеленчуци върху рибата, но в обратен ред: първо доматите и билките и след това моркова и лука. Завършете с добавянето на слой картофи. Както и предния път, нареждайте резените картофи пътно един до друг.
- Настържете сиренето на едро. Разбъркайте брашното в сметаната и добавете сиренето, солта и черния пипер. Разбъркайте хубаво и излейте в съда за готовене на AutoCook. Затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готовене medium (средно) и натиснете Start (Старт). Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте печеното горещо или студено.

Порции: 6

Програма: печене средно

Калории на доза: 411 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути

ФИЛЕ ОТ СЪОМГА в кокосово мляко



Съставки:

4 филета съомга (с кожата, всяко с тегло 170 г)	Растително olio за поръзване	1 връзка листа кориандър	200 – 300 мл кокосово мляко

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, къри на прах

Приготвяне:

- Поръсете филетата съомга от двете страни със сол и черен пипер и ги овкусете с кърито на прах. След това поръсете с олио и от двете страни. Измийте кориандъра, отрежете стъблата и откъснете листата.
- Поставете стъблата от кориандъра на дъното на съда за готовене на AutoCook. Сложете рибните филета върху кориандъра, добавете кокосовото мляко и затворете капака.
- Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готовене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Подредете филетата в чинии. Прецедете бульона през сито в съд и изстискайте стъблата на кориандъра. Залейте рибните филета с бульона и ги поръсете с листата кориандър.

Порции: 4

Програма: задушено кратко

Калории на доза: 185 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 12 минути

РИБНИ КЮФТЕТА със зелен грах



Съставки:

	700 г филе от бяла риба (например треска, морски костур или тилапия)		100 г хляб за препичане (без кората)		200 г грах (замразен)				
	1 глава лук, 2 скилиди чесън		3 – 4 с. л. галета		1 яйце (M)		2 с. л. неутрално olio		Сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

- Размразете граха. Междувременно обелете и нарежете на ситно лука. Нарежете на едро хляба. Обелете и нарежете на едро чесъна. Отделете желтъка от белтъка.
- Разбъркайте филетата от риба с лука, хляба и белтъка с помошта на чопър или ги прекарайте през мелачка.
- Овкусете със сол и черен пипер и внимателно омесете. Пюрирайте в миксер граха, чесъна и жълтъка. Добавете 3 – 4 супени лъжици галета и оставете да престои за кратко.
- Оформете рибната смес на топки. Сложете чаена лъжичка от граховия пълнеж в центъра на всяка рибна топка. Запечатайте граховия пълнеж с рибна смес и направете кръгли топки.
- Покрийте рибните топки от всички страни с олио и ги поставете върху долната приставка за готовене с пара.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете подложката за готовене с пара в него. Затворете капака. Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте рибните кюфета горещи или студени.

Порции: 6

Програма: пара средно

Калории на доза: 386 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

Съставки:



600 г обелени, сурови
кralски скариди
(готви за готовене)



80 г спанак



Сол, прясно смлян
черен пипер



2 – 3 връзки магданоз,
листа кориандър и
босилек



2 – 3 с. л.
зехтин



2-3 скилидки
чесън



4 – 5 стръка
пресен лук

Приготвяне:

- Обелете скаридите. След това направете с оствър нож разрез на гърба на всяка скарида и отстранете тъмната вена. Овкусете скаридите със сол и черен пипер.
- Махнете стъблата на спанака и го нарежете на едро. Измийте всички билки. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.
- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на малки парчета. Смесете пресния лук със спанака и билките. Обелете скилидките чесън и ги нарежете на ситно.
- Сложете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Добавете скаридите и чесъна в съда за готовене и пържете в зехтина с отворен капак на уреда. От време на време разбърквайте. Скаридите трябва да станат розови. 1 минута преди края на програмата добавете сметка от спанак и билки и продължете да пържите до сигнала.

СКАРИДИ със спанак и билки



Порции: 4

Програма: пържене кратко

Калории на доза: 174 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 5 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути

ОРИЗ с морски дарове



Съставки:



400 г морски
дарове (замразени)



2 см корен от
джинджифил



Сол, прясно смлян
черен пипер



250 г дългозърнест
ориз



4 – 5 стръка
пресен лук



3 с. л.
растително
olio



2 склидки
чесън

Допълнително: тъмно сусамово олио и соев сос на вкус

Приготвяне:

- Обелете и нарежете джинджифила и чесъна. • Почистете и измийте пресния лук. Нарежете бялата част на тънки кръгчета, а зелената на парчета с широчина 1 см.
- Изсипете растителното олио в съда за готвене на AutoCook. Добавете джинджифила, чесъна и белите кръгчета пресен лук и разбъркайте.
- Добавете ориза и малко сол и разбъркайте. Налейте 375 мл вода. Наредете замразените морски дарове върху ориза. Поръсете зелените парчета пресен лук върху морските дарове. Затворете капака.
- Задайте програма rice (ориз) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, добавете малко пипер към ориза и морските дарове, подправете на вкус със соев сос и сусамово олио и разбъркайте още веднъж.

Порции: 4

Програма: ориз средно

Калории на доза: 371 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 12 минути

Съставки:



500 г обелени кралски скариди (готови за готвене, замразени или пресни)



1 малка глава лук,
3 скилидки чесън



1 л бульон от ракообразни или риба, 3 с. л. зехтин



300 г дългозърнест ориз (ако е възможно, използвайте ориз за паеля)



100 г нарязани домати



1 връзка риган или магданоз



Сол, прясно смлян черен пипер,
1 ч. л. червен пипер

Приготвяне:

• Размразете замразените кралски скариди в сито. След това нарежете скаридите на големи парчета. Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна. Сложете лука и зехтина в съда за готвене на AutoCook.

Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Гответе с отворен капак. След като лукът започне да се пържи, разбъркайте скаридите и чесъна и овкусете със сол и черен пипер. 1 минута преди края на фаза 1 извадете скаридите от AutoCook в купа. Добавете в съда за готвене на AutoCook ориза и червения пипер, разбъркайте и пържете, докато не чуете сигнала.

• Изсипете бульона от ракообразни или риба и добавете доматите. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 7 минути с таймера. Натиснете

Start for phase 2 (Старт на фаза 2).

• Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро. Като чуете сигнала, отворете капака.

Разбъркайте скаридите и билките.

• Затворете отново капака. Натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете да престои 5 минути. Като чуете сигнала, отворете капака. Разбъркайте ориза още един път и сервирайте.

Порции: 4

Програма: ризото средно (три фази)

Калории на доза: 525 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути

ОРИЗ с кралски скариди ПО ИСПАНСКИ



ЛЕКО ЗАПЪРЖЕНИ РИБНИ КЮФТЕТА (по азиатски)

Приготвяне:

Измийте кориандъра, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете много на ситно. • Обелете джинджифила и чесъна.

Нарежете ги на ситно в чопър заедно с рибата.

- Разбъркайте в рибената смес кориандъра, яйцето и една супена лъжица царевично брашно или оризово нишесте. Овкусете със сол и черен пипер.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с олиото. Оставете капака отворен. Задайте програма soft fry (леко пържене), изберете време за готовене **medium (средно)** и задайте 25 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Поставете останалото царевично брашно или оризово нишесте в дълбока чиния. Докато олиото се нагрява, намокрете ръцете си и направете от рибената смес малки топчици с размер на орех. Оваляйте топчиците в царевичното брашно/оризовото нишесте, изтръскайте излишното брашно от тях и ги поставете върху хартия за печене.
- След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством **Start (Старт)**. Сега олиото е вече достатъчно топло.
- Сложете няколко рибни кюфтенца в кошницата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готовене на AutoCook.
- Пържете с отворен капак от 10 до 12 минути, докато не станат златистокафяви. По време на пърженето не хващайте дръжката на кошницата, тъй като може да се загреет.
- След като извадите порцията рибни кюфтета от олиото с кошницата за пържене, я поставете върху лист кухненска хартия, за да се отстрани излишното олио. Преди да започнете пърженето на следващата порция, напълнете кошницата с рибни кюфтета и я потопете обратно в съда за готовене на AutoCook.
- Сервирайте рибните кюфтета със сладък чили сос.

Съставки:



600 г филе от риба (например треска, морски костур или тилапия или смесено)



1 л растително олио



3 скилидки чесън



2 см корен от джинджифил



150 г царевично брашно или оризово нишесте



1 малка връзка листа кориандър



Сол, прясно смлян черен пипер



1 яйце (M)



Сладък чили сос за сервирането

Допълнително:
хартия за печене

Съвет от Bosch:

Пържете по-продължително за получаване на по-хрупкави рибни кюфтета.

Порции: 6

Програма: леко пържене средно

Калории на доза: 321 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути





РИБНИ ФИЛЕТА НА ПАРА върху канапе от зеленчуци

Съставки:



4 филе от бяла риба
(всяко с тегло 150 г,
например треска,
морски костур или
тилапия)



1 средноголяма
тиквичка



4 малки
домата



2 скилидки
чесън



Листа босилек
за гарниране



200 г
моцарела



Зехтин

Допълнително: морска сол, прясно смлян бял пипер, хартия за печене

Приготвяне:

• Измите тиквичката и доматите и ги нарежете на тънки филийки. Обелете чесъна и го нарежете на ситно. Нарежете моцарелата на резени.

Подсушете добре рибните филета и ги овкусете със сол и черен пипер.

• Напълнете съда за готовене на AutoCook с 500 мл студена вода. Покрайте долната приставка за готовене на пара с хартията за печене и я намажете с олио.

• Подредете филийките тиквички и домати върху хартията за печене, като ги редувате. Поръсете зеленчуците с чесъна и ги овкусете със сол и черен пипер.

• Поставете рибните филета върху канапето от зеленчуци и ги покрайте с резените моцарела. Поръсете със зехтина. Затворете капака.

Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.

- Измийте босилека. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Разпръснете босилека върху рибните филета и смелете отгоре малко бял пипер.

ЕТО Я:



Порции: 4

Програма: пара кратко

Калории на доза: 138 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути

КОТЛЕТИ ОТ МОРСКИ ДЯВОЛ с кава (испанско пенливо вино) и грозде

Съставки:



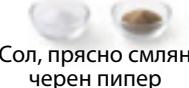
600 – 700 г котлети от морски дявол (готвени за готовене)



1 малка глава лук



50 г шамфъстък (или кедрови ядки)



Сол, прясно смлян черен пипер



200 мл испанска кава или бяло вино



250 г грозде без семки



1 връзка магданоз



2 ч. л. брашно (= 10 г)



2 с. л. масло



100 мл сметана

Приготвяне:

- Подсушете добре морския дявол. Откъснете зърната грозде от стъблата. Разрежете по-големите зърна наполовина. Ако желаете, можете да обелите предварително зърната грозде с оствър нож. Обелете лука и го нарежете на малки кубчета.
- Измийте магданоза и откъснете листата му от стъблата. Смесете много фино листата с шамфъстъка и кавата в миксер или в блендер. Овкусете със сол и черен пипер.
- Сложете маслото в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и задайте 5 минути с таймера.
- Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Стопете маслото на отворен капак, след което го разбъркайте в брашното.
- Като чуете сигнала, изсипете сместа от кава и магданоз и разбъркайте. Задайте 15 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Оставете капака отворен и бъркайте сместа с кава от време на време, докато не започне да кипи, за да не се получат бучки.
- Когато сосът започне да ври, овкусете котлетите от морски дявол със сол и черен пипер и ги сложете в него. Добавете зърната грозде и затворете капака.
- Разбийте сметаната до образуване на твърди връхчета.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Разпределете котлетите от морски дявол в четири чинии. Прибавете сметаната към соса, подправете на вкус и изсипете върху котлетите.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с картофено пюре, ориз или кускус.

Порции: 4

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 446 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути





Приготвяне:

• Изсипете бялото вино в малка тенджерка и го оставете да заври. Махнете тенджерката от котлона, добавете шафрана и го оставете да престои.

Размразете замразените кралски скариди в сито. Сложете мидите в студена вода. Нарежете калмарите и скаридите на големи парчета.

Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна.

• Измийте половинките от чушките, почистете ги от стъблото и семето и ги нарежете на кубчета.

• Сложете лука и зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готовене **short** (кратко), задайте 3 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).

• Когато лукът започне да се пържи, добавете скаридите, калмарите и чесъна и овкусете със сол. Като чуете сигнала, извадете скаридите и калмарите от AutoCook в купа.

• Прецедете мидите и ги поставете в съда за готовене на AutoCook. Деглазирайте мидите с шафрана и бялото вино и затворете капака. Задайте 27 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2). След 5 минути извадете мидите от AutoCook и добавете скаридите.

• Сложете чушките в съда за готовене на AutoCook, посолете и задушавайте около 2 минути на отворен капак.

• След това излейте върху чушките бульона от ракообразни, добавете доматите, разбъркайте и затворете капака.

• Добавете пастата 7 минути преди края на времето за готовене (или малко по-рано или малко по-късно в зависимост от инструкциите на пакета). Затворете отново капака.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Изсипете морските дарове от купата и ги посолете на вкус.

Затворете капака и натиснете **Start for phase 3** (Старт на фаза 3). Оставете ги да престоят 1 до 2 минути, след което натиснете бутона X, за да спрете програмата. Гарнирайте с босилек на вкус.

Порции: 4

Програма: ризото кратко (три фази)

Калории на доза: 378 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

ПАЕЛЯ ОТ ПАСТА и морски дарове

Съставки:



200 г обелени
кралски скариди
(готови за готовене,
замразени или
пресни)



200 г миди



200 г пипала от
калмари (готови за
готвене)



1 малък буркан
шафранови конци
(0,1 г)



1/2 червена
чушка и 1/2
жълта чушка



500 л бульон от
ракообразни или
риба



250 г дребни макарони
fideuá (вижте съвета от
Bosch; или други тънки
нудли за супа от твърда
пшеница)



100 мл
бяло вино



150 г нарязани
домати



3 скилидки чесън,
1 глава лук



3 с. л.
зехтин



Сол



Листа босилек
за гарниране
(според вкуса)

Съвет от Bosch:

Fideuá е вид паста, която се използва в паелята с морски дарове по испански. Испанските рибари сменят съставките за своето fideuá, в зависимост от дневния улов. Поради това не е абсолютно необходимо да се използва точно същата смес морски дарове, която е дадена. Пастата Fideuá е от вида на фидето. Могат да се използват и други нудли за супа, макар и да не са автентични.

ОКТОПОД НА ПАРА с картофи



Съставки:



1 голям октопод (с тегло около 1,25 кг; замразен или пресен)



500 г картофи



1/2 глава лук, 2 скилидки чесън



6 с. л. зехтин



1 червена чушка чили



1 лимон



1 връзка магданоз



1 дафинов лист

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер.

Приготвяне:

• Размразете замразения октопод. Отсечете пипалата и изхвърлете главата. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 1 см. Обелете половината лук и чесъна и ги нарежете на малки парченца. Добавете 500 мл вода и дафиновия лист в съда за готовене на Auto-Cook.

• Поставете долната приставка за готовене на пара в съда за готовене на AutoCook.

Посолете картофите и ги наредете върху приставката. Поставете отгоре горната приставка за готовене на пара. Овкусете октопода със сол и черен пипер и го поставете върху приставката.

Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и затворете AutoCook. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

• Измийте чушката чили и я нарежете на кръгчета. Измийте магданоза и го нарежете на едро. • Измийте лимона в гореща вода и настържете ситно малко от кората. Изстискайте сока и го смесете с настърганата кора, зехтина, чушката чили и магданоза. Подправете със сол на вкус.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете октопода и картофите от уреда и ги разпределете в чинии. Сервирайте с малко от течността от парата и соса от лимон и чушка чили.

Порции: 4

Програма: пара средно

Калории на доза: 550 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 14 минути

Съставки:

		
600 – 700 г филе от морски дявол (готово за готовене)	200 г спанак (замразен)	1 стрък целина
		
400 г праз лук	8 или 12 тънки филийки багета	1 връзка кервел (див керевиз) или магданоз
		
		1 лайм или лимон

Допълнително: 2 скилидки чесън, 3 с. л. масло, 1 с. л. брашно, 125 мл бяло вино.

Приготвяне:

- Размразете спанака, изстискайте го леко и го нарежете на едро.

Подсушете добре филетата от морски дявол. Обелете чесъна, измийте целината и ги нарежете на парчета. Разрежете праз лука наполовина по дължина, измийте го хубаво и го нарежете напречно на ленти. Измийте кервела или магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете на едро.

- Сложете маслото в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **soup** (супа), изберете време за готовене **medium** (средно) и задайте 5 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1). След като маслото се разтопи, добавете пригответените зеленчуци, чесъна и билките. Поръсете всичко с брашното, разбъркайте и затворете капака.

- Отворете капака 2 минути преди края на времето за готовене и излейте бялото вино и 125 мл вода върху сместа от зеленчуци. Бъркайте от време на време, за да избегнете образуването на бучки.

Като чуете сигнала, задайте 15 минути с таймера.

Овкусете със сол и черен пипер зеленчуците в съда за готовене на AutoCook и филетата от морски дявол. Поставете филетата от морски дявол върху зеленчуците. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 10 минути с таймера.

Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).

- Препечете филийките багета и ги разпределете в четири чинии. Нарежете лайма или лимона нарезани на резени. Като чуете сигнала, отворете капака, извадете филетата от морски дявол и зеленчуците и ги разпределете върху филийките багета. Сервирайте с резени лайм или лимон.

Порции: 4

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 430 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

МОРСКИ ДЯВОЛ по провансалски



БЪРЗА ПАЕЛЯ с морски дарове

Приготвяне:

- Размразете смесените морски дарове в сито. Нарежете чоризото на резени. Разрежете праз лука наполовина по дължина, измийте го хубаво и след това го нарежете напречно на ленти. Обелете и нарежете чесъна.
 - Сложете праз лука, чесъна и зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
 - Гответе с отворен капак. След като праз лукът започне да се пържи, разбъркайте морските дарове и овкусете със сол и черен пипер. 1 минута преди края на фаза 1 извадете морските дарове от AutoCook в купа.
- Добавете в съда за готовене на AutoCook ориза, червения пипер и куркумата, разбъркайте и пържете, докато не чуете сигнала.
- След това залейте ориза с пилешки или рибен бульон и добавете доматите. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 7 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
 - Като чуете следващия сигнал, отворете капака и добавете граха. Добавете морските дарове и чоризото и подправете на вкус.
 - Затворете отново капака, натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете да престои 5 минути. Като чуете сигнала, разбъркайте паелята отново и сервирайте.

Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва прясно мяко чоризо. Вие обаче можете да изберете други видове селски колбаси, като например италианска салсича, пикантна сирова полска наденица или други груби и леко пикантни колбаси с червен пипер.

Съставки:



400 г смесени
морски дарове
(замразени)



1 малък стрък праз
лук (прибл. 300 г)



125 г чоризо



3 с. л. зехтин



300 г дългозърнест
ориз (ако е възможно,
използвайте ориз за
паеля)



1 л пилешки или
рибен бульон



100 г нарязани
домати



200 г зелен грах
(замразен или
пресен)



3 скилиидки
чесън



Сол, прясно смлян
черен пипер

Допълнително:

1 ч. л. червен пипер и 1 ч. л. куркума на прах

Порции: 4

Програма: ризото средно (три фази)

Калории на доза: 723 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути



Филета от съомга със сос от копър ПОД ВАКУУМ

Съставки:



4 филета съомга, всяко с тегло 175 г (готви се за готвене; с отстранени кожа и кости)



1 необработен лимон



Сол



50 г студено масло



750 мл мляко (или 375 мл мляко с 375 мл рибен или пилешки бульон)



Сол, прясно смлян черен пипер, индийско орехче



2 връзки копър



2 с. л. настърган хрян (пресен или от буркан)



30 г масло,
30 г брашно

Допълнително:
Вакуумиращ
уред и подходящи
торбички за
вакуумиране!

Приготвяне:

- Измийте лимона в гореща вода и го подсушете добре. Настържете кората на половината лимон и изстискайте сока от нея. Другата половина нарежете на резени.
- Овкусете филетата съомга със сол и лимонова кора и ги наредете в две подходящи торбички за вакуумиране. Наредете лимоновите резени под съомгата. Нарежете маслото на парченца и ги сложете в двете торбички. Изпуснете въздуха от торбичките.
- За да пригответе соса, разтопете маслото в малка тенджерка и го разбъркайте с брашното с помощта на бъркалка. Задушете за 3 минути на слаб огън, като бъркате непрекъснато. Добавете студеното мляко, бъркайки, и оставете да заври.
- Овкусете соса добре със сол, пипер и индийско орехче и го оставете да се вари на слаб огън още 10 минути. (Можете да използвате и съда за готвене на AutoCook, за да пригответе соса. За да направите това, задайте програма **risotto** (ризото), изберете време за готвене **short** (кратко) и задайте с таймера 3 минути за фаза 1 и 10 минути за фаза 2. Сложете маслото и брашното в съда за готвене на AutoCook. Натиснете **Start for phase 1 and 2** (Старт на фази 1 и 2) и пригответе соса, както е описано, при отворен капак.)
- Измийте копъра. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете. Разбъркайте в соса заедно с хряна.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 3 л вода. Поставете вакуумиращите торбички с филетата съомга във водата. Задайте програма **sous vide** (под вакуум) и изберете време на готвене **short** (кратко). Натиснете **Start (Старт)** и затворете капака.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете филетата съомга от AutoCook. Внимателно отрежете торбичките и оставете филетата съомга да се изпълзнат от тях. Добавете течността от готвенето към соса. Оставете соса отново да заври.
- Филетата от съомга сега са перфектно пригответи. Ако желаете обаче, може да ги запържите много кратко в разпенено масло, за да станат леко хрупкави и златистокашави отвън. Залейте съомгата с соса от копър и настържете малко пресен хрян отгоре. Добавете резените лимон. Сервирайте с ориз или варени картофи.

Съвет от Bosch:

За да стане сосът особено вкусен, използвайте само 550 мл течност в началото и добавете по-късно 200 г кремообразна бита сметана към готовия сос. Ако нямаете вакуумиращ уред, можете да попитате на щанда за риба в супермаркета.

Порции: 4

Програма: **sous vide** (нискотемпературно готвене под вакуум) късо

Калории на доза: 532 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути



Meco





[към съдържание]

[към 1ва стр.]

ФИЛЕТА ОТ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ с магданоз и сметанов сос

Съставки:



4 малки филета от
пилешки гърди
(всяко с тегло 180 г)



300 мл
сметана



½ връзка
магданоз



2 скилидки
чесън

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, зехтин за намасляване

Приготвяне:

- За да направите соса, обелете и нарежете чесъна. Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Комбинирайте чесъна и магданоза със сметаната. Овкусете соса със сол и черен пипер.
- Намаслете дъното на съда за готовене на AutoCook със зехтина. Овкусете пилешките гърди със сол и черен пипер и ги поставете в съда за готовене. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Сложете филетата от пилешки гърди в съда за готовене. Готовете с отворен капак. Запържете ги от едната страна 6 минути, след което ги обърнете и пържете, докато не чуете сигнала. 2 – 3 минути преди края на зададеното време добавете крема от магданоз и го загрейте.
- Като чуете сигнала, извадете филетата от пилешки гърди и соса от съда за готовене и ги сервирайте горещи с паста или ориз.

Порции: 4

Програма: пържене средно

Калории на доза: 308 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

Съставки:



4 малки пилешки
бутчета (всяко с
тегло 200 г)

ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА в марината от кисело мляко

За маринатата от кисело мляко:



3 скилидки чесън



200 г кисело
мляко



Сока и кората на 1/2
необработен лимон

Допълнително: сол, прясно смлян пипер, зехтин за намасляване

Приготвяне:

- Разрежете всяко бутче на две парчета по ставата, за да разделите горната от долната част на бутчето (бутче и кълка).
- За маринатата от кисело мляко обелете чесъна и го натрошете с преса за чесън. Смесете го с киселото мляко, лимоновия сок, лимоновата кора, солта и черния пипер.
- Намажете парчетата пилешко с маринатата от кисело мляко и ги оставете да се мариноват за кратко. За по-сilen вкус, мариновайте в съд или пластмасова торбичка, които могат да бъдат херметично затворени.
- Оставете да се мариноват от 4 до 24 часа в хладилника. Преди да започнете готвенето, избръшете маринатата от парчетата пилешко с кухненска хартия.
- Изсипете малко зехтин в съда за готвене на AutoCook. Сложете подсушените преди това парчета пилешко в съда за готвене и затворете капака. • Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време на готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. След 15 минути отворете капака, обърнете пилешкото и затворете капака отново.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте пилешките бутчета горещи.

Порции: 4

Програма: пържене продължително

Калории на доза: 155 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути





COQ AU VIN (петел/пиле във вино)

Съставки:



1,2 кг парчета пилешко с кожата и костите (напр. 4 бутчета или 2 бутчета, 2 филета от пилешки гърди и 2 крилца)



100г нарязан пушен бекон или панчета



2 глави лук,
2 – 3 скилидки чесън



200 г гъби



2 с. л. зехтин



400 мл пилешки бульон



500 г моркови



250 мл червено вино (например, от Бургундия)



1 с. л. доматено пюре



3 с. л. брашно



Нарязан магданоз за гарниране



Сол, прясно смлян черен пипер



1 ч. л. сушеная мацерка

Съвет от Bosch:

Сервирайте с багета или паста.

Порции: 4

Програма: пържене продължително, варене продължително

Калории на доза: 718 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 2 минути

Приготвяне:

- Разрежете всяко пилешко бутче наполовина при ставата. Разрежете филетата от пилешки гурди наполовина напречно. Разделете и крилцата при двете стави. Изхвърлете върха на крилцата.
- Обелете морковите, лука и чесъна. Нарежете морковите на парчета от 2 см. Разрежете лука наполовина и го нарежете на резени.
- Обелете и нарежете чесъна и го смесете с мацерката. Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарежете големите гъби на дебели парчета.
- Сложете олиото и бекона в съда за готовене на AutoCook.
- Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време на готовене **long (продължително)** и задайте 160°C регулатора за избор на температура. Натиснете **Start (Старт)**. Пържете бекона 5 минути на отворен капак.

Междувременно овкусете парчетата пилешко със сол и черен пипер и ги овалият в брашното. След 5 минути извадете кубчетата бекон от AutoCook и ги сложете настрани.

- Разделете парчетата пилешко на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция в останалата мазнина за около 12 минути от всички страни, докато парчетата пилешко не станат златистокрафии. Извадете ги от AutoCook и ги оставете настрани. Приблизително 5 минути преди края на програмата, добавете морковите, лука, чесъна и гъбите в съда за готовене на AutoCook. Овкусете със сол и черен пипер и пържете на отворен капак, докато не чуете сигнала.

- Разбъркайте доматеното пюре с морковите и гъбената смес. Деглазирайте с коняка и червеното вино и налейте бульона. Добавете бекона и парчетата пиле отново в съда за готовене и отново разбъркайте.

- Затворете капака. • Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време на готовене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.

Измийте магданоза и го нарежете.

- Като чуете сигнала, отворете капака и подправете соса на вкус. Разпръснете върху пилето във вино зеленчуците и соса и го поръсете с много магданоз.

ЛЕКО ЗАПЪРЖЕНИ пилешки бутчета

Съставки:



8 пилешки бутчета
или пилешки крака
(100 – 120 г всяко)



1 л растително
олио



2 яйца
(M)



100 г
брашно



250 г
галета



Барбекю сос за
сервирането

Допълнително:
1/2 ч. л. кайенски пипер,
1 ч. л. смлян бащар и
1 ч. л. смлян кимион

Порции: 4

Програма: леко пържене
продължително

Калории на доза: 787 kcal

Време за готовене (без
предварително нагряване):
AutoCook ~ 60 минути
AutoCook Pro ~ 60 минути

Приготвяне:

• Изсипете олиото в съда за готовене на AutoCook за леко пържене. Задайте програма soft fry (леко пържене), изберете време за готовене **long** (продължително), задайте 60

минути с таймера и натиснете **Start** (Старт).

• Докато олиото се загрява, смесете брашното, кайенския пипер, бащара и кимиона и ги поставете в дълбока чиния. Разбийте яйцата в друга чиния. Изсипете галетата в трета чиния.

• Овалайте всяко парче пиле в брашното. Изтръскайте излишното брашно.

Сега потопете всяко парче в яйцата и отстранете с четка излишното яйце.

За да приключите, овалайте всяко парче пиле в галетата, така че да е напълно покрито.

• След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством **Start** (Старт).

Сега олиото е вече достатъчно горещо.

• Разделете оваляните в галета парчета пилешко на три порции. Сложете първата порция в кошицата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готовене на AutoCook.

• Пържете леко на отворен капак 20 минути, докато не станат златисто кафяви. Докато пържите,

не хващайте дръжката на кошицата, тъй като може да се загрее.

• Извадете парчетата пилешко от олиото с кошицата за пържене и ги поставете върху няколко листа кухненска хартия, за да се отстрани излишното олио. Преди да започнете пърженето на следващите порции, напълнете кошицата с парчета пилешко и я потопете обратно в съда за готовене на AutoCook.

• Сервирайте готовите парчета пилешко горещи.

ПАТЕШКИ БУТЧЕТА с джинджифил и портокалов сос

Съставки:



4 необработени
сочни портокали



4 патешки
бутчета



2 см корен от
джинджифил



4 с. л. неутрално
олио



2 скилдки чесън,
3 глави лук шалот



1 – 2 ч. л. мед



2 с. л.
соев сос



Сол, прясно
смлян пипер

Приготвяне:

• Измийте портокалите, настържете кората фино и изстискайте сока от портокалите. Обелете джинджифила и чесъна и ги настържете на ситно. Обелете лука шалот и го нарежете много на ситно.

Разрежете патешките бутчета наполовина при ставата и овкусете със сол и пипер.

• Сложете патешките бутчета в съда за готвене на AutoCook. Добавете две супени лъжици олио. Изберете **stew** (задушено), изберете време за готвене **medium (средно)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура и 20 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

Пържете патешките бутчета от всички страни на две порции около 10 минути на отворен капак.

• Смесете меда и соевия сос с другите съставки и останалото олио. Като чуете сигнала, излейте с лъжица медената смес върху патешките бутчета и добавете останалите съставки в AutoCook. Задайте 50 минути с таймера. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook

Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте патешките бутчета горещи с гарнитура от ориз.

Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 787 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]





ЗАДУШЕНИ ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА с чушки

Приготвяне:

- Разрежете всяко пилешко бутче наполовина при ставата и овкусете със сол и черен пипер. Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на резени. Измийте чушките, разрежете ги наполовина, почистете ги от стъблата и семената. Останалата част от чушките нарежете на тесни ленти.
- Обелете чесъна. Разрежете чушките чили наполовина надлъжно и отстранете семената. Измийте розмарина и отстранете игличките. Нарежете заедно с чесъна и магданоза.
- Сложете зехтина в съда за готовене на AutoCook. • Задайте програма stew (задушено) и изберете време за готовене **medium (средно)**. Задайте с таймера 30 минути за фаза 1 и 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете

Start for phase 1 (Старт на фаза 1).

- Разделете пилешките бутчета на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция бутчета за около 14 минути от всички страни, докато не станат златистокафяви. Извадете ги от AutoCook.
- Добавете лука и чушките в съда за готовене на AutoCook и печете на отворен капак, докато не чуете сигнала. От време на време разбърквайте. Точно преди края на времето за готовене добавете сметса с чесъна и разбъркайте отново.
- Добавете доматите и 125 мл вода и разбъркайте. Добавете пилешките бутчета и затворете капака. Задайте 50 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, само добавете доматите без никаква вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути

с таймера. Натиснете Start for phase 2 (Старт на фаза 2).

- Нарежете шунката серано на ленти. Като чуете сигнала, отворете капака. Сложете шунката и подправете ястието отново на вкус.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с хляб, ориз или чипс.

Съставки:



1,2 пилешки бутчета



3 глави лук



Сол, прясно смлян черен пипер



2 червени чушки и 2 жълти чушки



1 – 2 чушки чили (в зависимост от вкуса)



2 стръка розмарин



3 с. л. зехтин



400 г нарезани домати или доматено пюре



80 г шунка серано

Порции: 4–6

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 448 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 57 минути

ЗАДУШЕНИ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (ФИЛЕ) в бадемов сос по испански

Приготвяне:

- Оставете шерито да заври, махнете го от котлона и го смесете с шафрана. Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно. Нарежете пилешките гърди на парчета по 2 см, овкусете ги със сол и черен пипер и ги оваляйте в брашното.
 - Изсипете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте stew (задушено), изберете време за готовене **medium (средно)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).
 - Разделете пилешките гърди на две порции и пържете всяка порция на отворен капак за около 4 до 5 минути, докато пилешките гърди не станат златистокафияви. След като втората порция се запържи, добавете първата порция отново в съда за готовене. Добавете и лука и чесъна и ги задушавайте на отворен капак, докато не чуете сигнала.
 - Деглазирайте всичко със сместа от шафран и шери и изсипете пилешкия бульон. Добавете дафиновите листа. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, използвайте само 200 мл пилешки бульон. Блокирайте капака с дръжката. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).
 - Обелете яйцата. Настържете на ситно или нарежете белтъците. Добавете жълтъците в съд за смесване.
 - Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Измийте лимона и настържете кората на ситно.
- Изцедете една супена лъжица лимонов сок.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Добавете 2 черпака течност (около 200 мл) към жълтъците и ги пюрирайте много фино заедно с бадемите. Овкусете с джинджифила и карамфил на прах. Оставете настрани.
- Разбъркайте лимоновата кора в сместа с бадеми и подправете на вкус със сол, черен пипер и лимонов сок.

Подредете пилешките гърди с бадемовия сос в дълбоки чинии и гарнирайте с магданоз и нарязан белтък.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз или варени картофи.

КЛАСИЧЕСКО пилешко фрикасе

- За класическото пиле задушено (пиле фрикасе), използвайте бяло вино вместо шери. Не включвате шафрана, бадемите, твърдо сварените яйца, джинджифила и карамфила. През последните 5 минути на времето за готовене добавете 150 мл сметана към фрикасето и оставете да поври малко на отворен капак.
- Накрая разбийте два пресни жълтъка с 50 мл сметана и ги разбъркайте в горещото ястие в края на времето за готовене, след като AutoCook е изключен. Това прави соса особено кремообразен. След това не оставяйте ястието да се готови повече и не използвайте функцията за запазване топло.

Порции: 4 – 6

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 475 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 22 минути

Съставки за класическо пилешко фрикасе



1 кг филета от
пилешки гърди



100 мл бяло вино



3 глави лук,
2 скилидки чесън



3 с. л. брашно



3 с. л. зехтин



500 мл пилешки
бульон



1/2 необработен
лимон



2 дафинови листа,
1/2 връзка магданоз



Допълнително: Сол, прясно смлян пипер

За бадемовия сос по испански:



100 мл шери



0,1 г шафран на
конци или на прах



3 твърдо
сварени яйца (M)



75 г смлени бадеми
(или 75 г кедрови ядки)

Допълнително: щипка джинджифил на прах и
щипка карафил на прах

Дърпано свинско



Съставки:

	1,25 кг свинско месо без кожа (напр. свински врат)		2 с. л. сладко от сливи		2 – 3 с. л. ябълков оцет		1 с. л. захар, сол
	1 – 2 ч. л. чили паста (или табаско, според вкуса)		4 скилидки чесън				

Допълнително:
1 с. л. червен пипер (сладък или
сладък/пушен), 1/2 ч. л. горчица на
прах, 1/2 ч. л. смлян кардамон и 1/2
ч. л. смляно индийско орехче, 1 ч.
л. счукан черен пипер, 1 ч. л. смлян
кимион и 1 ч. л. смлян кориандър

Приготвяне:

- Обелете и нарежете скилидките чесън и ги смесете със сладкото от сливи, една супена лъжица сол, червения пипер, черния пипер, кимиона, кориандъра, горчицата на прах, кардамона и индийското орехче.
- Разрежете парчето свинско месо надлъжно надолу до средата и го сгънете. Натрийте в него подправките и го замразете за кратко в хладилника, докато маринатата му стане достатъчно твърда, за да бъде вакуумирано. След това поставете месото в торбичка за вакуумиране. Ако е възможно, оставете го да се маринова една нощ в хладилника.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с 2 л. вода. Задайте програма **sous vide** (**нискотемпературно готовене под вакуум**), изберете време за готовене **long** (**продължително**) и задайте 8 часа с таймера. Сложете вакуумиращата торбичка със свинското месо в съда за готовене, затворете капака и натиснете **Start** (**Старт**).
- Като чуете сигнала, отворете капака и оставете месото да престои във водата още 30 минути.
- След това извадете торбичката от AutoCook и я отворете, като я разрежете. Извадете месото и го поставете в купа. Подправете течността от готовенето на вкус с оцет, захар, сол и чили паста. Разтворете месото с помощта на две вилици, сложете малко от соса и сервирайте. Сервирайте с останалия сос.

Съвет от Bosch:

Сандвичите с дърпано свинско са много лесни за приготвяне и много вкусни. Разрежете питки (за хамбургер) или бял хляб по дължина, но така че двете половини все пак да са свързани.

Напълнете с дърпано свинско месо и зелева салата и сервирайте топли.

Порции: 6 – 8

Програма: нискотемпературно готовене под вакуум продължително
Калории на доза (за 8 порции): 386 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):
AutoCook ~ 8 часа 30 минути
AutoCook Pro ~ 8 часа 30 минути

СВИНСКИ ВРАТ с хрян



Съставки:



1,5 кг свински врат



1 скилидка
чесън



Кисели
краставички



Сол, прясно смлян
черен пипер



Допълнително:

сладък червен пипер, настърган хрян или горчица за сервирането

Приготвяне:

- Обелете чесъна и го нарежете на тънки парченца.
- Махнете кожата от свинския врат. Шпиковайте месото с парченцата чесън. За да го направите, прободете месото на различни места с остър нож и поставете парчетата чесън в разрезите. След това овкусете месото от всички страни със сол, черен и червен пипер.
- Сложете месото в съда за готовене на AutoCook и затворете капака.
Задайте програма baking (печене), изберете време за готовене long (продължително) и натиснете Start (Старт). След 20 минути отворете капака, обърнете месото и затворете капака отново.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете месото от съда за готовене, покрайте го с алуминиево фолио и го оставете да престои още 20 минути, преди да го сервирате.
- Сервирайте печеното топло или студено с кисели краставички и хрян или горчица.

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 900 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



КЮФТЕТА с бяло зеле

Съставки:

	700 г смесено мляно месо (говеждо и свинско)		200 г бяло зеле		4 с. л. растително олио
	180 г варен ориз		Галета		2 средноголеми глави лук
	Сол, прясно смлян черен пипер		3 с. л. масло		1 яйце (L)

За соса:

	100 г готов доматен сос		500 г крем фреш		3 скилидки чесън
	Сол, прясно смлян черен пипер				

Порции: 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 817 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

Приготвяне:

- Нарежете на ситно зелето без кочана и добавете малко сол. Оставете да престои 10 минути, след което го изстискайте добре с ръце и го оставете в сито настрани.
- Междувременно се заемете с приготвянето на соса, като смесите доматения сос с крема фреш и обелите чесъна. С преса за чесън натрошете чесъна и го изсипете в смesta. Добавете 125 мл вода и овкусете със сол и пипер.
- Обелете лука и го нарежете на ситно. Смесете с варения ориз, мляното месо и нарязаното бяло зеле. Добавете яйцето, овкусете смesta със сол и черен пипер и внимателно я омесете. Намокрете ръцете си и оформете от смesta кръгли кюфтета със среден размер. Оваляйте ги в галетата.
- Добавете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици растително олио и две супени лъжици масло. • Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long** (продължително). Задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Пържете с отворен капак половината кюфтета от 12 до 14 минути от двете страни, докато не станат златистокафяви. След това ги извадете от съда за готвене.
- Сложете останалото олио и масло в съда за готвене. • Пържете на отворен капак останалите кюфтета от 12 до 14 минути от двете страни, докато не станат златистокафяви и не чуете сигнала.
- След това сложете всички кюфтета в AutoCook и ги залейте със соса. Затворете капака. Задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Сервирайте кюфтетата със соса.



СВИНСКИ ДЖОЛАН задушен в бира

1 свински джолан с кожата (прибл. 1,5 кг)	1 кг кисело зеле	400 мл бира
3 стръска мащерка	2 големи глави лук	2 парчета звездовиден анасон
		300 мл пилешки бульон (или вода)

Допълнително: 2 с. л. растително олио, 5 зърна бахар, сол

Приготвяне:

- Обелете главите лук, разрежете ги наполовина и ги нарежете на много тънки резани.
 - Сложете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готовене **long** (**продължително**) и натиснете **Start for phase 1** (**Старт за фаза 1**).
 - Сложете месото в съда за готовене на AutoCook и пържете до сигнала на отворен капак, докато то не стане златистокафяво от всички страни.
 - След това изсипете бульона и бирата върху месото.
- Добавете лука, звездообразния анасон, бахара, киселото зеле и стръковете мащерка. Затворете капака. Задайте 2 часа с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 45 минути с таймера.
- Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака.
- Извадете стръковете мащерка. Сервирайте свинския джолан горещ със соса и киселото зеле (вижте и съвета от Bosch).

Съвет от Bosch:

За да сгъстите леко соса и киселото зеле, извадете свинския джолан от съда за готовене. Смесете една чаена лъжичка царевично брашно с две супени лъжици студена вода и ги добавете към соса. Задайте програма **fry** (**пържене**), изберете време за готовене **short** (**кратко**) и натиснете **Start** (**Старт**). Разбърквайте често, за да не се получат бучки.

Порции: 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 1124 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 5 минути

[към 1ва стр.]

[към съдържание]

Съставки:

1 кг свинско месо без кожа (напр. свински врат) 500 г картофи 200 мл сайдер или ябълково вино

Сол, прясно смлян черен пипер 2 глави лук 2 ябълки (например, сорт Бребърн) 4 стръка мащерка, 2 дафинови листа

Допълнително: 2 с. л. свинска мас или зехтин

Приготвяне:

- Обелете лука и го нарежете на едри кубчета. • Измийте ябълките, разрежете ги на четири и махнете сърцевината. Обелете картофите и ги нарежете на големи парчета. Овкусете месото добре със сол и черен пипер.
- Сложете свинската мас или зехтина в съда за готовене на AutoCook. Изберете програма **stew** (задушено), време за готовене **long (продължително)**. Задайте 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)** и, на отворен капак, пържете месото около 24 минути от всички страни, докато не стане златистокафяво. Извадете месото от AutoCook и го оставете да престои за кратко върху чиния.
- Междувременно, пържете нарязаните лук, ябълки и картофи в съда за готовене на AutoCook на отворен капак, докато не чуете сигнала. Овкусете със сол и черен пипер. След това покрайте месото със зеленчуци, деглазирайте всичко със сайдера и добавете стръковете мащерка и дафиновите листа. Затворете капака.
- Задайте 1 час 45 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час 5 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете свинското месо, оставете го да престои за кратко, след което го сервирайте с ябълките, картофите и соса.

Порции: 4

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 686 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 15 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 35 минути

[към съдържание] [към табл.]

ПЕЧЕНО СВИНСКО със сайдер и ябълки



CHILI CON CARNE (ЧИЛИ С МЕСО)

Съставки:



1 г смесено мляно месо
(говеждо и свинско)



2 глави лук,
4 скилидки чесън



1 – 2 чушки
чили



4 червени
чушки



3 малки консерви
обикновен боб или
боб пинто (сухо тегло
около 700 г)



600 г нарязани
домати



6 – 8 с. л.
зехтин



200 г заквасена
сметана или крем
фреш



Чипс Taco за
сервирането



Сол, прясно смлян черен
пипер, смлян кимион,
чили на прах

Съвет от Bosch:

Много лесно е да пригответе предварително и да замразите големи количества чили с месо. Затова винаги пригответвайте цялата доза от рецептата, дори ако готвите за малко хора.

Порции: 8

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 613 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 35 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 11 минути

Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна. Нарежете лука на кубчета. Разрежете чушки чили наполовина надлъжно, отстраниете семената и нарежете останолото заедно с чесъна.

• Измийте чушки, разрежете ги наполовина, отстраниете дръжките и семената и ги нарежете на кубчета.

• Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

• Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long** (продължително). Задайте с таймера 35 минути и 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).

• Разделете мляното месо на четири порции и пържете всяка порция в съда за готвене на AutoCook около 8 минути на отворен капак, докато мляното месо се раздроби и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбиете големите буци мляно месо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна.

Пържете всяка нова порция мляно месо на отворен капак с малко зехтин.

• Изваждайте всяка порция изпържено мляно месо от AutoCook и я поставяйте в купа.

• След това поставете в съда за готвене на AutoCook сместа от червените чушки, лука и чесъна заедно с останалите една или две лъжици зехтин. Овкусете добре със сол, черен пипер и млян кимион и пържете, докато не чуете сигнала, като бъркате от време на време.

• След това добавете боба от консервите заедно с течността, доматите и запърженото мляно месо към сместа с червените чушки и разбъркайте. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 36 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).

• Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете чилито с месо на вкус със сол, черен пипер, кимион и чили на прах. Сервирайте със заквасена сметана или крем фреш и чипс Taco.



Съставки:



350 г смесено мляно
месо (говеждо и
свинско)



150 г варен
ориз



4 чушки с
различни
цветове



3 – 4 връзки магданоз
и 3 – 4 връзки копър



1 глава лук

Сол, прясно
смлян черен
пипер

За соса:



500 мл говежди
бульон или вода



3 скилидки
чесън



Сол, прясно смлян
черен пипер



3 – 4 връзки
магданоз и 3 – 4
връзки копър



400 г нарязани
домати

ЕТО Я:



Пълнени чушки

Приготвяне:

- Обелете и нарежете лука. Измийте магданоза и копъра. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.
- Отрежете горната част с дръжката на всяка чушка (горната четвъртина) и извадете семето. Оставете отрязаните горни части настрани.
- Смесете сварения ориз, мляното месо, лука и билките. Овкусете със сол и черен пипер.

Напълнете чушките със сместа от месо и ориз и поставете обратно върху тях горните части.

- За да направите соса, нарежете чесъна на ситно. Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро.

Разбъркайте доматите, чесъна и билките в бульона и ги подправете на вкус със сол и черен пипер.

- Сложете пълнените чушки в съда за готовене на AutoCook и изсипете соса върху тях. Затворете капака. Задайте

програма cooking (варене) и изберете време за готовене **long (продължително)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуете сигнала, отворете капака. Изсипете останалия сос от съда за готовене върху пълнените чушки и ги сервирайте горещи.

Порции: 4

Програма: варене продължително

Калории на доза: 381 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути

Чушки пълнени с кускус и сирене фета

- Сложете 250 г от кускуса в купа и налейте отгоре 250 мл хладка вода. Оставете да кисне 10 минути.

Изберете четири чушки с различни цветове, отрежете горната част с дръжката на всяка чушка (горната четвъртина) и извадете семето. Оставете отрязаните горни части настрани. Почистете и измийте една връзка пресен лук и го нарежете на кръгчета.

Натрошете на едро 200 г фета сирене. Разбъркайте с кускуса и пресния лук и овкусете със сол, черен пипер и кимион. Напълнете чушките със сместа от кускус и поставете обратно върху тях горните части.

- За да направите соса, обелете и нарежете три скилиди чесън.

Добавете 400 г нарязани домати, чесъна и четири супени лъжици зехтин към 500 мл зеленчуков бульон и подправете на вкус със сол и черен пипер.

• Сложете пълнените чушки в съда за готовене на Auto-Cook и изсипете соса върху тях. Затворете капака. Задайте програмата cooking (варене) и изберете време за готовене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, използвайте само 250 мл зеленчуков бульон. Затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуете сигнала, отворете капака. Изчакайте малко, докато парата не се изпари. Измийте 1/2 стрък босилек и откъснете листата от стръковете. Извадете внимателно чушките от съда за готовене. Полейте ги със соса и ги поръсете с босилека.

Порции: 4

Програма: варене средно

Калории на доза: 668 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 8 минути

КЮФТЕТА в доматен сос



Съставки:



850 г смесено мляно
месо (телешко или
говеждо и свинско)

1 скилидка чесън,
1 глава лук



4 с. л. мляко (60 мл),
2 с. л. бяло вино



800 г нарязани
домати



3 с. л. галета (50 г),
3 – 4 с. л. брашно



1 връзка
магданоз

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 4 с. л. зехтин

Приготвяне:

- Обелете чесъна и измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете заедно с чесъна.
Омесете ги с мляното месо, млякото, бялото вино и галетата. Овкусете със сол и черен пипер.
- С мокри ръце оформете от сместа малки топки и ги съхранете на студено място. Обелете лука и го нарежете на кубчета.
- Изсипете в съда за готовене на AutoCook две до три супени лъжици зехтин. • Задайте програма stew (задушено) и изберете време за готовене **long (продължително)**. Задайте 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Оваляйте кюфтетата в брашното. • Разделете ги на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция 12 до 14 минути, докато кюфтетата не станат златистокафяви. Извадете готовите кюфтета от съда за готовене и добавете малко олио. Добавете лука в съда за готовене и пържете на отворен капак, докато не чуете сигнала.
- Задайте с таймера 30 минути за фаза 2. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Добавете доматите, овкусете със сол и черен пипер и затворете капака.
- Отворете капака 15 минути преди края на времето за готовене и добавете кюфтетата в соса. Затворете капака отново и го оставете така до края на готовенето.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте кюфтетата с доматения сос и с бял хляб или ориз.

Порции: 6 – 8

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза (за 8 порции): 378 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

Съставки:

500 г смесено мляно месо (говеждо и свинско)	2 скилидки чесън	1 червена чушка
1 връзка магданоз 2 стръка розмарин	750 г готов доматен сос	100 г настъргано твърдо сирене (например пекорино или пармезан)
250 г канелони, несварени предварително (вижте съвета от Bosch)	Сол, прясно смлян черен пипер	

Приготвяне:

• Обелете и нарежете скилидките чесън. Измийте червената чушка, разрежете я наполовина, отстраниете дръжката и семената и я нарежете на кубчета.

• Измийте магданоза и розмарина. Откъснете листата на магданоза от стъблата и ги нарежете на ситно. Смесете половината от чесъна, червената чушка и магданоза с мляното месо и овкусете със сол и черен пипер.

Смесете останалата част от чесъна, червената чушка и магданоза с доматения сос и овкусете със сол и черен пипер.

Напълнете сировите канелони със сметса от мляното месо и ги сложете в съда за готовене на AutoCook. Иzsипете отгоре доматения сос и добавете стръковете розмарин. Затворете капака.

Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готовене **medium (средно)**, задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте канелоните със соса и настърганото сирене.

Съвет от Bosch:

Ако канелоните трябва да са сварени предварително (вижте инструкциите на пакета), налейте 2 л вода в AutoCook и добавете малко сол. Задайте програма pasta (паста), изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. Когато водата заври, добавете канелоните и ги варете, докато не чуете сигнала. След това прецедете

канелоните в сито, охладете ги бързо под течаща студена вода и малко ги подсушете. Накрая ги напълнете и пригответе, както е описано по-горе.

Порции: 4

Програма: варене средно

Калории на доза: 303 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

КАНЕЛОНИ нълнени с мляно месо



ETO Я:



Приготвяне:

- Обелете лука и морковите и ги нарежете на кубчета.
Измийте целината и също я нарежете на кубчета.
Обелете чесъна и го нарежете на резенчета. Измийте розмарина, отстранете игличките и го нарежете.
- Изсипете в съда за готовене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готовене **long** (продължително) и задайте 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).

- Разделете мляното месо на две порции и пържете всяка порция в съда за готовене на AutoCook около 8 минути на отворен капак, докато мляното месо се раздроби и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбиете големите буци мляно месо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна.
- Извадете първата порция изпържено мляно месо от AutoCook и я поставете в купа. Изпържете втората порция мляно месо на отворен капак с останалия зехтин.
- Когато и тази втора порция е готова, върнете първата порция пържено мляно месо в съда за готовене на AutoCook.
- Добавете ригана, бекона, розмарина, зеленчуците и чесъна. Овкусете всичко със сол и пипер и пържете още 4 минути заедно с мляното месо, докато не чуете сигнала.
- След това деглазирайте с червено вино. Добавете доматите, разбъркайте и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 36 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
- Приблизително 12 минути преди края на времето за готовене, сварете спагетите или другата паста във втора тенджера „ал денте“ съгласно инструкциите на пакета (вижте съвета от Bosch).
- Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете соса болонезе на вкус със сол и черен пипер и сервирайте със спагетите и пармезана.

СПАГЕТИ болонезе

Съставки:



Съвет от Bosch:

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, не варете спагетите, докато AutoCook не започне да намалява налягането. Много лесно е да пригответе предварително и да замразите големи количества сос болонезе. Затова винаги пригответяйте цялата доза от рецептата, дори ако готовите за малко хора.

Порции: 8

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 510 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 56 минути



Паста КАРБОНАРА



Съставки:



200 г бекон

100 г настъргано
твърдо сирене
(например пекорино
или пармезан)

4 жълтъка



400 г дълга
паста (например
спагети, талятели
или фетучини)

Допълнително: 4 ч. л. сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

• Нарежете бекона на къси, тънки ленти и го сложете в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. Пържете бекона на отворен капак, като бъркate от време на време, докато не чуете сигнала.

• След това извадете парчетата бекон от съда за готовене с шпатулата и ги сложете върху малко кухненска хартия. Оставете мазнината от бекона в съда за готовене на AutoCook. Внимателно налейте в него 3,5 л студена вода (внимавайте, защото мазнината може да пръсне). Затворете капака. Задайте програма **pasta (паста)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.

• Натиснете **Start (Старт)** отново, когато водата стане гореща. Отворете капака, добавете малко сол във водата, добавете пастата и разбъркайте. Варете пастата на отворен капак, като бъркate от време на време, така че пастата да не се слепи.

• Докато пастата се вари, настържете сиренето с фино ренде. Намачкайте жълтъците с вилица, така че да се образува хомогенна смес. Добавете сиренето и разбъркайте. Загребете с черпак малко от водата, в която се е варила пастата, и я сложете настриани.

• Като чуете сигнала, прецедете пастата в сито и я върнете обратно в съда за готовене на AutoCook. Разпръснете кубчетата бекон върху пастата, добавете сиренето и жълтъчената смес и разбъркайте бързо с шпатулата, като добавите и малко от водата, в която се е варила пастата. Подправете с черен пипер на вкус и сервирайте.

Съвет от Bosch:

Разбира се, можете да изберете всеки друг вид паста за нашата основна рецепта. В този случай прочетете инструкциите на пакета и регулирайте съответно времето за готовене с таймера.

Порции: 6

Програма: пържене кратко, паста средно

Калории на доза: 750 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

ПАСТА със сметана



Съставки:



400 г къса паста (например макаронени черупки, фарфале или пене)



600 мл зеленчуков или пилешки бульон



200 мл сметана



1 връзка пресен лук (или 2 глави лук)



200 г гъби



150 г нарязан бекон

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на кръгчета. Отделете тъмнозелените кръгчета от светлозелените и ги оставете настрани.
- Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е абсолютно необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарежете гъбите на дебели парчета.
- Сложете нарязания бекон в съда за готовене на AutoCook.. Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готовене **medium (средно)**. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Запържете леко бекона на отворен капак, като бъркate, след което добавете светлозелените кръгчета пресен лук и гъбите и разбъркайте.
- Като чуете сигнала, задайте с таймера времето за варене на пастата, посочено върху пакета (обикновено около 10 минути).
- Сложете пастата в съда за готовене на AutoCook и изсипете отгоре бульона и сметаната. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Затворете капака. Когато чуете следващия сигнал, отворете капака, добавете тъмнозелените кръгчета пресен лук и разбъркайте. Подправете пастата на вкус.

Съвет от Bosch:

Поръсете ястието с настъргания пармезан или добавете две или три супени лъжици сирене в готова паста, разбъркайте и сервирайте.

Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 478 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

АГНЕШКО РАГУ с маслини и домати



Съставки:



1 кг агнешко
(плешка)



1 голяма
глава лук



1 голям
необработен
портокал



300 мл пиешки
бульон или вода



10 скилидки
чесън



800 г нарязани
домати



100 г черни
маслини



2 стръка мащерка,
2 стръка розмарин



3 дебели стръка праз
лук (използвайте
само бялата част на
всеки стрък)



1 пръчица канела, 6
зърна бахар, сол

Приготвяне:

• Нарежете месото на кубчета от 3 см. Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на дебели 1 см парчета. Измийте портокала. Настържете ситно кората му и нарежете на кръгчета. Измийте добре праз лука и изстискайте сока от портокала.

• Обелете и натрошете скилидките чесън.

• Поставете всички приготвени съставки в съда за готовене на AutoCook, заедно с маслините, бульона или водата, билките, подправките и малко сол и разбъркайте.

Задайте програма cooking (варене), изберете време за готовене **long (продължително)** и задайте 1 час 30 минути с таймера. След това затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути. Натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте рагуто много горещо.

Порции: 8

Програма: варене продължително

Калории на доза: 469 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 30 минути

AutoCook Pro ~ 54 минути

Съставки:



1 кг говежди бут
(или плешка)



800 г лук



2 скилидки
чесън



2 с. л. червен
винен оцет



4 с. л. свинска мас
или пречистено
масло



4 стръка риган (или
1/2 ч. л. сушен риган),
1 ч. л. кимион

Допълнително: 4 с. л. сладък червен пипер, сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

- Първо нарежете говеждото по продължение на влакната на ленти с диаметър 3 до 4 см. След това ги нарежете напречно на парчета с дебелина 1 см. Обелете лука и чесъна. Разрежете лука наполовина и го нарежете на тънки резени. Нарежете чесъна с ригана и кимиона.
- Сложете свинската мас или пречистеното масло в съда за готовене на AutoCook. Изберете програма **stew** (задушено), време за готовене **long** (продължително) и задайте 10 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).
- Разтопете свинската мас/пречистеното масло на отворен капак. След това добавете лука и пържете на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуете сигнала.
- След това добавете сместа с червения пипер и кимиона към лука и деглазирайте всичко веднага с оцета.
- Добавете месото и 250 мл вода и овкусете със сол и черен пипер. Затворете капака.
- Задайте 1 час 40 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, добавете само 125 мл вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).
- Като чуете сигнала, отворете капака, разбъркайте гулаша и подправете на вкус със сол и черен пипер.

Съвет от Bosch:

Сервирайте с бял хляб,варени картофи или кнедли.

Порции: 4 – 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 479 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 50 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 10 минути

ГОВЕЖДИ ГУЛАШ по виенски





Приготвяне:

- Нарежете патладжаните на филийки с дебелина 1 см и ги посолете от двете страни. Сложете ги в сито и ги оставете да се мариноват около 15 до 20 минути.
- Междувременно обелете и нарежете лука и чесъна. Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Оставете малко от нарязания магданоз настрани.
- Изсипете в съда за готовене на AutoCook две супени лъжици зехтин. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **medium (средно)**. Натиснете **Start (Старт)**.
- Разделете мляното мясо на две порции и пържете всяка порция в съда за готовене на AutoCook около седем или осем минути на отворен капак, докато мляното мясо се раздроби и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбияте големите буци мляно мясо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна. Пържете всяка нова порция мляно мясо с малко зехтин.
- Извадете първата порция изпържено мляно мясо от AutoCook и я поставете в купа. Разбъркайте с доматите, ригана, лука, чесъна и магданоза. Овкусете със сол и черен пипер и отново разбъркайте.
- Подсушете добре патладжаните. Наредете слой патладжани в съда за готовене на AutoCook и поръсете със зехтин. Добавете върху патладжаните тънък слой мляно мясо. След това наредете нов слой патладжани и отново слой мляно мясо.

Завършете с добавянето на още един слой патладжани.

- Смесете яйцето, киселото мляко или крема фреш и сиренето в купа. Изсипете тази смес върху патладжаните. Затворете капака.
- Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време на готовене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**.

Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, гарнирайте мусаката с магданоза, който сте оставили настрани.

МУСАКА

Съставки:



700 г смесено мляно мясо (говеждо и свинско)



1 кг нарязани домати



2 големи патладжана



1 голяма глава лук



2 скилидки чесън



200 г кисело мляко (10%) или крем фреш



1 връзка магданоз



6 с. л. зехтин



1 с. л. сушен риган



3 с. л. настъргано твърдо сирене (например пармезан)



1 яйце



Сол, прясно смлян черен пипер

Порции: 8

Програма: пържене средно, варене продължително

Калории на доза: 464 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути

Приготвяне:

- Махнете коричката на хлебчетата, нарежете на ситно, накиснете във вода и след 20 минути изстискайте, за да отцедите излишната вода. Обелете лука и го нарежете на ситно.
- Замесете мляното месо с изтисканите преди това хлебчета, четвърт от нарязания лук, лимоновата кора, яйцето и горчицата, като овкусите добре със сол, черен пипер и индийско орехче.
- С мокри ръце оформете от сместа малки топки и ги съхранете на студено място.
- Сложете маслото в съда за готовене на AutoCook. След това добавете останалия лук. • Задайте програма **soup (супа)** и изберете време за готовене **medium (средно)**. Задайте 5 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

Затворете капака.

- Когато програмата започне обратното броене, отворете капака.

Поръсете лука с брашно и бъркайте на отворен капак. След като лукът стане светлозлатист след около 5 минути, налейте студения бульон и разбъркайте за кратко с (пластмасова) бъркалка.

- Като чуете сигнала, натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Оставете капака отворен и бъркайте соса от време на време, докато не започне да кипи. След това добавете внимателно кюфтетата.

Затворете капака.

- Нарежете на ситно дивия лук. • Като чуете сигнала, отворете капака, добавете каперсите и подправете соса на вкус с лимонов сок.

Полейте кюфтетата със соса и ги поръсете с дивия лук.

Съвет от Bosch:

За да стане сосът особено вкусен, добавете малко сметана. Просто разбийте около 100 мл сметана почти до получаване на твърди връхчета и я разбъркайте в готовото ястие.

КЮФТЕТА в каперсов сос

Съставки:



500 г мляно месо
(говеждо и свинско
или телешко)



2 малки
глави лук



2 сухи
хлебчета
(125 г)



40 г масло



1 яйце (M)



1 с. л.
горчица



1/2 необработен
лимон



20 г брашно



500 г
зеленчуков или
говежди бульон



1/2 връзка
див лук



2 с. л. каперси



Сол, прясно смлян
черен пипер,
индийско орехче

Порции: 4

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 531 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути





ТЕЛЕШКО РАГУ

Съставки:



1 кг телешка
пляшка



300 г кореноплодни
зеленчуци (моркови,
праз лук и целина)



400 мл говежди
или зеленчуков
бульон



2 дафинови листа,
1/2 връзка естрагон
или магданоз



100 мл
сметана



100 мл бяло вино



2 с. л. масло и
2 с. л. олио



3 с. л. брашно



1 необработен
лимон



Сол, прясно смлян
черен пипер



Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз или варени картофи. За да направите класически сгъстен и особено кремообразен сос, добавете отначало само 150 мл сметана. След това разбийте два жълтъка с 50 мл сметана и ги разбъркайте в горещото ястие в края на времето за готовене, след като AutoCook се е изключил (след това не оставяйте ястието да се готови повече и не използвайте функцията за запазване топло).

Приготвяне:

• Обелете и нарежете лука на малки кубчета. Почистете кореноплодните зеленчуци, измийте ги или ги обелете. Нарежете ги също на малки кубчета. Подсушете добре телешкото и го нарежете на парчета от 3 см. Овкусете ги със сол и черен пипер и ги овляйте в брашното. Сложете в съда за готовене на AutoCook една супена лъжица масло и една супена лъжица олио.

• Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готовене **medium (средно)**. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Разделете парчетата мясо на две порции и пържете всяка порция в съда за готовене на AutoCook по-малко от 5 минути на отворен капак, докато мясо то не стане много леко златисто на цвят. За следващата порция добавете останалото масло и олио.

• Когато и втората порция е готова, върнете първата порция в съда за готовене на AutoCook. Добавете и лука и кореноплодните зеленчуци и ги задушете за кратко на отворен капак, докато не чуете сигнала.

• След това деглазирайте с бялото вино. Налейте бульона и добавете дафиновите листа. Затворете капака. Задайте 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, използвайте само 200 мл бульон. Блокирайте капака с дръжката и задайте 18 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Измийте естрагона или магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Измийте лимона и го разрежете наполовина. Настържете на ситно кората на половината лимон и изцедете една супена лъжица лимонов сок. Другата половина нарежете на резени.

• Отворете капака 5 минути преди края на времето за готовене, добавете сметаната и затворете капака. Не отваряйте AutoCook Pro. Вместо това, накрая добавете в готовото ястие 100 мл леко разбита сметана.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете ястието на вкус със сол, черен пипер, лимонова кора и лимонов сок. Добавете естрагона и разбъркайте. Сложете сметаната в рагуто, сготвено в AutoCook Pro.

Сервирайте рагуто в дълбоки чинии с резенчета лимон.

Порции: 4 – 6

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 546 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 28 минути

Бъоф СТРОГАНОВ



Съставки:

	600 г говеждо филе		300 г гъби		1 глава лук		2 с. л. брашно
	150 мл зеленчуков бульон		5 с. л. пречистено масло		200 мл сметана		30 мл коняк (според вкуса)

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, картофено пюре и кисели краставички за гарнитура

Приготвяне:

- Нарежете филето на ленти с дължина 4 до 5 см и широчина 1 см. Овкусете лентите филе със сол и пипер. Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарежете гъбите на тънки резенчета.
- Обелете лука, разрежете го наполовина и го нарежете на резенчета. • Сложете пречистеното масло в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **medium (средно)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start (Старт)**.
- Разделете лентите филе на четири порции. Пържете всяка порция на отворен капак по 30 секунди от всяка страна. Лентите филе трябва да са леко сирови отвътре. Изваждайте всяка порция месо с шпатула и я поставяйте в топла чиния. След като всички ленти месо са изпържени и поставени в чинията, сложете в съда за готовене на AutoCook лука и гъбите, поръсете с малко брашно и пържете при отворен капак, докато не чуете сигнала.
- След това добавете зеленчуковия бульон, сметаната и коняка. Разбъркайте добре и овкусете със сол и пипер. Затворете капака. Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Добавете веднага месото и го разбъркайте. Оставете месото да престои в соса за малко и да се загрее. Овкусете Бъоф Строганов със сол, пипер и още малко коняк (според вкуса). Сервирайте с картофено пюре и кисели краставички.

Порции: 4

Програма: пържене средно, варене кратко

Калории на доза: 551 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути



1 кг говеждо филе



1 с. л. зехтин

Сол, прясно смлян
черен пипер

За соса:



4 с. л. настърган
хрян

1 с. л. зехтин



2 с. л. бял
винен оцет

Сол, прясно смлян
черен пипер

Сол, прясно смлян
черен пипер

125 г
заквасена
сметана

1/2 ч. л. мед

1 с. л. сладка
горчица

Приготвяне:

- Преди да започнете да гответе, извадете месото от хладилника и го натрите от всички страни със зехтин, сол и черен пипер. Оставете го да престои 1 до 2 часа. След това го поставете в съда за готовене на Auto-Cook.

Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готовене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. • На отворен капак запържете месото от всички страни, докато не стане златистокафяво и не чуete сигнала.

- Затворете капака. • Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете готовия ростбиф от съда за готовене и го поставете в чиния. Покрайте го с алуминиево фолио и го оставете да престои още 15 минути.

- За да пригответе соса, бъркайте хряна, горчицата, заквасената сметана, меда и оцета до образуване на хомогенна смес. Овкусете соса със сол и черен пипер.

- Сервирайте ростбифа горещ или студен със соса и с пържени картофи.

Съвет от Bosch:

Сосът ремулад също върви добре с ростбифа и е класическа алтернатива на соса с хрян. За да пригответе ремулад, просто пригответе едно твърдо сварено яйце и след това го нарежете на кубчета. Нарежете на малки квадратчета 50 г краставички или една малка обелена ябълки (по избор). Нарежете на ситно шест стръка смесени билки (например

естрагон, копър, кервел, див лук, магданоз) Смесете всички съставки с 200 г майонеза и овкусете с лимонов соч, сол и черен пипер.

Порции: 6

Програма: пържене кратко, печене средно

Калории на доза: 394 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 45 минути

Съставки:

РОСТБИФ със сос от хрян



ОСО БУКО

Съставки:



1,2 кг напречно нарязан телешки бут



250 г моркови и 250 г целина



4 – 6 с. л. зехтин



2 глави лук и 2 скилидки чесън



4 с. л. брашно



125 мл бяло вино



250 г нарязани домати



2 дафинови листа



1 връзка босилек или магданоз



Сол, прясно смлян черен пипер



прясно 1/2 необработен лимон

Съвет от Bosch:

Сервирайте с полента или картофено пюре.

Порции: 4

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 631 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа

AutoCook Pro ~ 1 час 24 минути

Приготвяне:

- Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно. Почистете морковите и целината и ги нарежете също на малки кубчета.
- Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.
- Задайте програма stew (задушено) и изберете време за готвене long (продължително). Задайте 30 минути с таймера. Задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Разделете месото на две порции. Овкусете първата порция със сол и пипер и я оваляйте в брашно.
- На отворен капак, пържете оваляните в брашно парчета телешко в съда за готвене около 12 минути от двете страни, докато не станат златистокаяфии. • Извадете първата порция изпържено месо от AutoCook и я поставете в купа.
- Повторете процеса с останалото месо, като налеете прясно олио.
- Сега добавете в съда за готвене на AutoCook приготвените зеленчуци и ги овкусете добре със сол и пипер. Пържете зеленчуците на отворен капак през останалите минути, като бъркate от време на време, докато не чуете сигнала.
- Деглазирайте зеленчуците с бялото вино. Поставете всички парчета месо в съда за готвене AutoCook заедно с зеленчуците и добавете доматите, дафиновите листа и 250 мл вода. Затворете капака. Задайте 1 час 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, не добавяйте вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Измийте половината от лимона, настържете кората на ситно и изстискайте сока.
- Като чуете сигнала, отворете капака и разпределете месото в чиниите. Подправете соса на вкус с кората и сока от лимона. Откъснете листата от стръка босилек и ги добавете. Полейте парчетата телешко със соса.





Приготвяне:

- Оставете корнишоните цели. Разрежете краставичките на половина по дължина. Измийте магданоза и го нарежете. Измийте или обелете останалите зеленчуци за супа и ги нарежете на кубчета. Нарежете праз лука на широки ленти. Обелете лука и го нарежете на кубчета.
 - Поставете парчетата говеждо в найлонова торбичка и начукайте всяко парче до 3 см дебелина с чукче за месо или малка тенджерка с дълга дръжка.
 - Поръсете парчетата говеждо от двете страни със сол и пипер и ги покрайте с горчицата. Поставете по едно тънко парче бекон от двете покрити с горчица страни и ги поръсете с лука и магданоза. Поставете по една кисела краставичка или половин краставичка от единия край на всяко парче месо. Сгънете леко дългите краища навътре и навийте стегнато парчетата месо с краставичката в средата. Фиксирайте руладините с шишчета или ги завържете с готварски конец.
 - Поръсете руладините с брашно и добавете в съда за готовене на AutoCook 1 супена лъжица от пречистеното масло.
 - Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готовене **long (продължително)**. Задайте 15 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
 - Разтопете пречистеното масло на отворен капак. След това добавете руладините и ги запържете от всички страни за 10 минути, докато не станат златисто кафяви. Извадете ги от съда за готовене.
 - Добавете останалото пречистено масло и приготвените зеленчуци в съда за готовене и пържете на отворен капак, като бъркate от време на време, докато не чуете сигнала.
 - След това добавете доматеното пюре, червено вино и дафиновия лист.
- Върнете руладините в съда за готовене и налейте 550 мл вода. Затворете капака.
- Задайте 1 час 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, добавете само 200 мл вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
 - Като чуете сигнала, отворете капака и разпределете руладините в чинии. Подправете соса на вкус с кората и сока от лимона. Полейте руладините със соса.

ЗАДУШЕНИ ГОВЕЖДИ РУЛАДИНИ

Съставки:

	4 тънки парчета говеждо (от бута) (всяко с тегло 150 – 175 g)		4 кисели краставички или 2 краставички		2 глави лук
	8 тънки парчета пущен бекон		4 ч. л. люта горчица		1 дафинов лист
	2 с. л. пречистено масло или масло		1 с. л. доматено пюре или 3 с. л. пюрирани домати		150 мл червено вино или вода
	1 връзка зеленчуци за супа (или 1 връзка магданоз, 1 морков, 100 г целина, 100 г праз лук)		20 г брашно		Сол, прясно смлян черен пипер
	Допълнително: найлонова торбичка				

Съвет от Bosch:

Сервирайте с картофено пюре, варени картофи или с бял хляб.

Порции: 4

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 749 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 45 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 9 минути



ГОВЕЖДО ВАРЕНО по виенски

Съставки:



1 връзка зеленчуци за супа (или 1 връзка магданоз, 1 морков, 100 г целина, 100 г праз лук)



2 глави лук,
4 скилидки чесън



1 връзка див лук



Прибл. 1,5 кг
говеждо от бута
(или говеждо за супа)



1 ч. л. зърна черен
пипер, сол



1 дафинов лист

За соса от сметана със хрян:



4 с. л. майонеза и
4 с. л. заквасена
сметана или крем фреш



4 с. л.
настърган хрян



Сол, прясно смлян
черен пипер

Порции: 6

Програма: варене продължително

Калории на доза: 446 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 30 минути

AutoCook Pro ~ 48 минути

Приготвяне:

- Разрежете лука и чесъна наполовина, без да ги белите. Измийте или обелете зеленчуците за супа и ги нарежете на едро. Натрошете зърната черен пипер с плоската част на голям нож, например.
 - Налейте в съда за готовене на AutoCook 1,5 мл вода. Добавете лука, чесъна, зеленчуците за супа, натрошени зърна черен пипер и дафиновия лук заедно с 2 супени лъжици сол (12 г). След това добавете говеждото.
 - Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готовене **long (продължително)**. Задайте 1 час 30 минути с таймера (за тънки, плоски парчета мясо е достатъчно и 1 час 15 минути). Натиснете **Start (Старт)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 48 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
 - Измийте и нарежете на ситно дивия лук. За да пригответе соса от хрян със сметана, смесете майонезата със заквасената сметана или крема фреш и хряна. Овкусете със сол и черен пипер.
 - Като чуете сигнала, отворете капака и извадете месото. Оставете го в подходящ съд да престои. Междувременно прецедете бульона през сито.
 - Нарежете говеждото на тънки парчета и го разпределете в дълбоки чинии. Покрайте го с малко бульон и сервирайте със соса от хрян и сметана и дивия лук. Замразете останалата част от бульона и го използвайте за ризото и супи.

Съвет от Bosch:

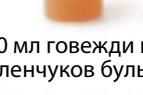
Вареното говеждо върви най-добре с пържени картофи. Просто ги сервирайте в чинии с месото и бульона. Другата добра гарнитура са варените картофи.

ФРЕНСКО говеждо рагу с моркови

Приготвяне:

- Обелете лука и чесъна. Нарежете лука на кубчета и чесъна на парченца. Обелете морковите, разрежете ги наполовина по дължина и напречно на резени. Нарежете говеждото на кубчета от 2 см.
 - Сложете зехтина в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готовене **long** (продължително) и натиснете **Start for phase 1** (Старт за фаза 1).
 - Разделете говеждото на две порции и на отворен капак пържете всяка порция в горещо олио за около 8 минути от всички страни. Поставете първата порция изпържено месо в купа.
3 минути преди края на фаза 1 върнете тази първа порция месо към останалата част от месото в съда за готовене на AutoCook заедно с приготвените зеленчуци.
 - Овкусете със сол и черен пипер, поръсете с брашно и пържете заедно на отворен капак, докато не чуете сигнала.
 - От време на време разбъркайте.
 - След това деглазирайте с коняка и бялото вино.
 - Добавете бульона, дафиновите листа и стръковете мащерка.
 - Задайте 1 час 40 минути с таймера и затворете капака.
Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, използвайте само 150 мл бульон. Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час с таймера.
- Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).
- Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете рагуто на вкус и го сервирайте с картофи, паста или бял хляб.

Съставки:

	750 г говеждо за задушено (напр. говежда плешка)
	2 глави лук, 2 скилиди чесън
	400 г моркови
	1 с. л. брашно
	2 с. л. растително олио
	50 мл коняк (според вкуса)
	350 мл бяло вино
	2 дафинови листа
	300 мл говежди или зеленчуков бульон
	Сол, прясно смлян черен пипер
	2 стръка мащерка

Съвет от Bosch:

Много е лесно да се приготви Boeuf en Daube (говеждо рагу по френски с моркови) и да се замрази. Ако искате да пригответе по-голямо количество, просто удвоете количествата и задайте времето за готовене като това, използвано в рецептата за говеждо по бургундски на предната страница.

Порции: 4

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 557 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути



ГОВЕЖДО ПО БУРГУНДСКИ

Съставки:

500 г кореноплодни зеленчуци (например моркови, праз лук, целина, корен от магданоз)



250 г гъби



500 мл червено вино



500 мл говежди или зеленчуков бульон



1,25 г говеждо за задушено (напр. говежда плешка)



300 г лук или перлен лук, 4 скилидки чесън



150 г нарязан бекон



2 с. л. сладко от касис или захар



3 дафинови листа, 3 стръка мащерка



Сол, прясно смлян черен пипер

2 с. л. растително олио



2 с. л. масло



2 с. л. брашно



Сол, прясно смлян черен пипер

Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна. Нарежете лука на кубчета и чесъна на парченца (обелете само перления лук). Измийте и обелете кореноплодните зеленчуци, почистете ги и ги нарежете на малки парчета. Нарежете говеждото на кубчета от 4 см.

• Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарежете големите гъби на резенчета.

• Сложете нарязания бекон и олиото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готвене **long** (продължително) и натиснете **Start for phase 1** (Старт за фаза 1).

Запържете леко до златисто нарязания бекон 2 до 3 минути на отворен капак.

• След това разделете говеждото на две порции и на отворен капак пържете всяка порция в мазнината от бекона 6 до 7 минути от всички страни. Поставете изпърженото месо в купа.

• След като и двете порции месо са изпържени, върнете всичкото месо в съда за готвене на AutoCook заедно с бекона, готовите зеленчуци и две супени лъжици сладко от касис. Овкусете със сол и черен пипер, поръсете с брашно и пържете заедно на отворен капак, докато не чуете сигнала. От време на време разбърквайте.

• След това деглазирайте с червено вино. Добавете бульона, дафиновите листа и билките. Затворете капака.

• Задайте 2 часа 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 250 мл бульон и 250 мл червено вино. Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).

• Като чуете сигнала, отворете капака, подправете месото на вкус, сложете маслото на малки парчета, разбъркайте и сервирайте с картофи, паста или бял хляб.

Съвет от Bosch:

Много е лесно да пригответе говеждото по бургундски и да го замразите.

Така че дори ако ви трябват само малко порции, винаги пригответвайте цялото количество и замразявайте останалото. Ако искате да пригответе само малко количество, просто намалете наполовина количествата и задайте времето за готвене като това, използвано в рецептата за Boeuf en Daube на следващата страница.

Порции: 6 – 8

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза (за 8 порции): 528 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

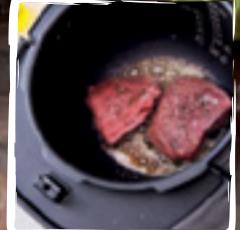
AutoCook ~ 2 часа 50 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 50 минути





ЕТО Я:



Съставки:



4 пържоли от говеждо филе
(всяка с тегло 175 – 200 г; дебелина 2 см, вижте съвета от Bosch)



100 г студено масло



2 скилидки чесън



2 стръка розмарин



100 мл червено вино



2 с. л. масло и 2 с. л. олио



Сол, прясно смлян
черен пипер

Допълнително:
Вакуумиращ уред и подходящи торбички за вакуумиране!

ПЪРЖОЛИ ОТ ГОВЕЖДО ФИЛЕ под вакуум

Приготвяне:

- Овкусете месото със сол и черен пипер и го сложете в две подходящи торбички за вакуумиране. Добавете 25 г масло във всяка от торбичките. Натрошете скилидките чесън. Поставете във всяка торбичка по една скилидка чесън и един стрък розмарин. След това изпуснете въздуха от торбичките.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с 3 л. вода. Поставете вакуумиращите торбички с филетата във водата. Задайте програма **sous vide** (**нискотемпературно готовене под вакуум**) и изберете време за готовене **medium** (**средно**). Натиснете **Start** (**Старт**). Когато чуете сигнала, извадете пържолите от AutoCook и ги оставете да престоят, както са в торбичките. Извадете съда за готовене от уреда, измийте го, избръшете го и го поставете обратно.
- Срежете торбичките с говеждите пържоли от филе, за да ги отворите. Изсипете течността от готовенето в съд и добре подсушете пържолите.
- Сложете маслото и олиото в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма **fry** (**пържене**), изберете време за готовене **short** (**кратко**), задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start** (**Старт**).
- Поставете две пържоли едновременно в съда за готовене на AutoCook и пържете в смesta от горещото масло и олиото на отворен капак по 2 минути от двете страни. Накрая ги извадете от AutoCook и ги поставете в гореща чиния. След това изпържете двете останали пържоли в съда за готовене на AutoCook на отворен капак по 2 минути от двете страни и ги поставете в гореща чиния.
- Деглазирайте соковете в съда за готовене на AutoCook с червено вино и варете кратко заедно с течността от готовенето, докато не чуете сигнала. Подправете соса на вкус и полейте с него пържолите. Сервирайте с хрупкава салата.

Съвет от Bosch:

Дебелината на парчетата месо е по-важна от теглото при определяне на правилното време за готовене. Ако вашето говеждо филе е малко, нарежете го все пак на парчета с дебелина 2 см, но нарежете повече. Можете също да поръчате вакуумирани пържоли от вашия месар.

Порции: 4

Програма: нискотемпературно готовене под вакуум средно, пържене кратко

Калории на доза: 413 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути

ТАЙЛАНДСКО КЪРИ с пилешко

Съставки:

		
300 г филета от пилешки гърди	200 г гъби шийтаке или стиди гъби	100 г лук шалот (тайландски)
		
200 г мини царевица (или 1 малка консерва царевица, без течността)	400 г тиковички	5 см корен от джинджифил
		
1 връзка листа кориандър	400 г кокосово мляко	Соев сос на вкус
		
2 – 3 с. л. тайландска къри паста (вижте съвета от Bosch в рецептата на страница 69)	Сол	

Приготвяне:

- Нарежете пилешките гърди на кубчета от 2 см. Отстранете пънчетата на гъбите, нарежете шапките на ленти. Нарежете стриди гъбите на малки парчета.
- Обелете лука шалот и го нарежете на четвъртинки. Разрежете мини царевицата наполовина. Измийте тиквичките, разрежете ги наполовина и след това на резени с дебелина 1 см.
- Обелете джинджифила и го нарежете или го настържете.
- Добавете къри пастата и джинджифила в съда за готовене на AutoCook с три супени лъжици кокосово мляко. • Задайте програма stew (задушено) и изберете време за готовене **medium (средно)**. Натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)** и оставете съставките да се варят на отворен капак, докато сместа не започне да се пържи след две до три минути.
- Сложете нарязаното на кубчета пилешко и разбъркайте. След 2 минути добавете гъбите и зеленчуците. Овкусете със сол и добавете малко соев сос. Пържете на отворен капак, като бъркате от време на време.
- Като чуете сигнала, задайте 10 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**, изсипете останалата част от кокосовото мляко и затворете капака.
- Измийте кориандъра и откъснете листата от стъблата.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете кърито, сервирайте в купи и поръсете с кориандър.

Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 342 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз. Препоръчваме ви да напълните купите с малко ориз и след това да излеете отгоре кърито.



Десерти

рими и
рими

ПУДИНГ ОТ ГРИС

Съставки:



140 г мек
пшеничен грис



1 л мляко



2 с. л. масло



Канела на
прах



3 с. л. захар и още
малко за поръзване

Приготвяне:

- Сложете млякото в съда за готовене на AutoCook. Задайте програма porridge (овесена каша) и изберете време за готовене **short (кратко)**. Натиснете **Start (Старт)**.
- Оставете млякото да заври при отворен капак, добавете захарта и гриса и разбъркайте. Това става най-добре с (пластмасова) бъркалка. Затворете капака. Отворете капака отново след 5 минути и разбъркайте сместа. Затворете отново капака.
- Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте отново за кратко. Сервирайте гриса с малко масло във всяка порция и поръсете с канела и захар.

Съвет от Bosch:

Подобрете основната рецепта, като добавите малко настъргана лимонова кора или ванилова захар. Можете също така да смените част от млякото и да добавите и разбъркайте един или два жълтъка в готовия грис.

Порции: 4 – 6

Програма: овесена каша, кратко

Калории на доза: 294 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

Съставки:



2 буркана вишни
(всеки по 720 мл)



20 мл черешово или
кайсиево бренди (според
вкуса, не е за деца)



1 шушулка
ванилия



2 – 3 с. л. захар



2 с. л. царевично
брашно (30 г)

Приготвяне:

- Изсипете вишните в сито, като съберете сока в подходящ съд. Изцедете вишните добре. Вземете четири супени лъжици от сока и го сложете настриани в малка купа.
 - Разрежете шушулката ванилия наполовина надлъжно и изстържете семенцата.
 - Добавете шушулката ванилия и семенцата, сока от вишните, черешовото бренди и захарта в съда за готовне на AutoCook. Затворете капака.
- Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готовне **short (кратко)**. Задайте 5 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.
- Когато програмата започне обратното броене, отворете капака отново.
 - Смесете царевичното брашно със сока от вишни, който сте оставили настриани и бъркайте, докато не се получи гладка смес. Изсипете и разбъркайте в приготвения сок от вишни с помощта на (пластмасова) бъркалка. Затворете отново капака.
 - Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте вишните. Оставете ги да престоят за кратко време. След това ги прехвърлете в купа и оставете компота да изстине.

Порции: 8

Програма: варене кратко

Калории на доза: 121 kcal

Време за готовне: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 5 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути

КОМПОТ ОТ ВИШНИ





ОРИЗОВ ПУДИНГ

Съставки:



300 г кръгъл ориз



1 л мляко (мляко за ориз или ризото)



500 г плодов компот (буркан или компота от вишни, вижте рецептата на стр. 149)



3 с. л. захар и още малко за поръзване



1 пакетче ванилов захар (или 1 шушулка ванилия)



Сол

ОРИЗОВ ПУДИНГ с тиква и стафиди

Съставки:



300 г кръгъл ориз



300 г тиква



1,2 л мляко



3 с. л. захар, щипка сол, пудра захар за поръзване



50 г стафиди



100 г масло

Приготвяне:

- Обелете тиквата, изчистете семките и я нарежете на малки парчета.
Налейте в съда за готовене на AutoCook 300 мл вода.
Добавете малко сол във водата. Добавете ориза и разбъркайте. След това налейте млякото.
- Добавете парчетата тиква, стафидите и захарта.
Разбъркайте и след това добавете маслото. Затворете капака.
- Задайте програма porridge (овесена каша) и изберете време за готовене **medium (средно)**.
Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готовене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче.
Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Разбъркайте внимателно готовия оризов пудинг и го поръсете с пудра захар, преди да го сервирате.

Приготвяне:

• Сложете млякото, ориза, щипка сол, захарта и ваниловата захар в съда за готовене на AutoCook и

разбъркайте всичко на отворен капак. Затворете капака.

Задайте програма porridge (овесена каша), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте отново за кратко.

• Затворете отново капака и оставете млечния пудинг да престои още 5 минути. Сервирайте оризовия пудинг с компота и го поръсете с малко захар.

Порции: 4 – 6

Програма: овесена каша средно

Калории на доза: 324 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

Порции: 6

Програма: овесена каша средно

Калории на доза: 462 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

ФРЕНСКИ КАРНАВАЛНИ ПОНИЧКИ – Bugnes

Съставки:

Приготвяне:

- Стопете маслото. Добавете брашното в съд за смесване. Натрошете маята със захарта и ги прибавете към брашното. Добавете яйцата и стопеното масло към коняка, лимоновата кора и щипката сол.
- Омесете ги на ръка или с помощта на накрайника за тесто на миксера, така че да се получи гладко и твърдо тесто. Покрайте тестото с фолио и го оставете да престои 1 час 30 минути.
- След 30 минути поставете в хладилника.
- След това разточете тестото до дебелина около 3 mm и го разрежете на 16 правоъгълника с размер 10 cm x 5 cm.
- Направете диагонален разрез около 3 cm в центъра на всяко парче тесто. Издърпайте един от противоположните ъгъли през разреза и леко издърпайте двата края на новата форма, за да се получи типичната форма на този сладкиш.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с олиото. • Задайте програма soft fry (леко пържене), изберете време на готовене long (продължително) и натиснете Start (Старт). След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством Старт. Сега олиото е вече достатъчно горещо.
- Сложете 4 парчета тесто в кошницата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готовене на AutoCook.



35 г масло



250 г брашно и
още малко за
разточването



5 г мая
(или 1/2 ч. л. суха мая)



2 с. л. захар, пудра
захар за поръзване



2 яйца (M)



1 ч. л. коняк (или ром, или
вода от портокалов цвят



1 ч. л. настъргана
лимонова кора



Сол



1 л растително
olio

СЪСТАВКИ ЗА ОКОЛО 16 БРОЯ

Програма: леко пържене продължително

Калории на доза: 113 kcal

Време за готовене:

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



БАДЕМОВ ПАНДИШПАН



Съставки:



4 яйца (L)



150 г белени бадеми
(или смлени бадеми)



1 с. л. смляна
канела



185 г пудра
захар



70 г брашно



Масло и брашно за съда за
готвене



Приготвяне:

- Нарежете на едро половината от бадемите. С чопър смелете останалата половина на фино брашно.
- Разделете белтъците от жълтъците. Разбийте белтъците с щипка сол до получаване на твърди връхчета.
- Направете крем от жълтъците и пудрата захар. Внимателно добавете към брашното, бъркайки. Внимателно разбъркайте разбитите белтъците с помощта на шпатула за тесто. Поръсете ги с бадемовото брашно и също внимателно разбъркайте.
- Намаслете съда за готовене на AutoCook с достатъчно количество масло и го поръсете с малко брашно. Отстранете излишното брашно.
- Поръсете едро нарязаните бадеми върху съда за готовене заедно с канелата. Изсипете сметса за пандишпан. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. • Като чуете сигнала, отворете капака, извадете съда за готовене и оставете пандишпана да престои вътре още 20 минути. След това го обърнете върху чиния. Оставете пандишпана да изстине напълно и го сервирайте.

Порции: 8

Програма: печене средно

Калории на доза: 278 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



КЕКС с потънали ябълки

Съставки:



Допълнително: малко масло за намасляване и малко грис за поръзване

Приготвяне:

- Смесете брашното и бакпулвера. Направете крем от яйцата и захарта в миксер. Продължете да разбивате яичната смес и постепенно добавяйте заквасената сметана и след това сместа с брашното.
- Обелете ябълките, разрежете ги наполовина, отстранете сърцевината и ги нарежете на малки парчета. Намаслете съда за готовене на AutoCook с масло и го поръсете с грис.
- Добавете малко от сместа за кекса на дъното на съда за готовене. След това поставете парчетата ябълка отгоре и ги поръсете с канела. Добавете останалата смес за кекса и разгладете. Затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готовене long (продължително) и натиснете Start (Старт). Като чуете сигнала, отворете капака, извадете съда за готовене и оставете кекса да престои в него още 20 минути. След това го обърнете върху чиния. Можете да го оставите да изстине или да го сервирате топъл.

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 272 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

ПУДИНГ С ХЛЯБ И МАСЛО по руски

Съставки:



700 г хляб
за препичане
(около 28 филийки)



100 г масло при
стайна температура



Сока и кората на 1
необработен лимон



6 средноголеми
ябълки



500 мл сметана



175 г канелена
захар



4 яйца (L)



Захар за
поръсване

Допълнително: масло за намасляване

Приготвяне:

- Намажете всяка филийка от едната страна и след това нарежете на филийки 1 см.
- Разбийте яйцата със 125 г канелена захар, докато не се получи хомогенна смес. Разбъркайте крема. Добавете останалата част от канелената захар в купата заедно с лимоновия и обелете и разбъркайте.
- Обелете ябълките, разрежете ги наполовина, отстранете сърцевината и ги нарежете на кубчета. Добавете кубчетата ябълки към яйчената смес и разбъркайте всичко заедно.
- Намаслете съда за готовне на AutoCook с масло и го поръсете със захар. Потопете страната без масло на всяка филийка хляб в яйчената смес и я оставете да попие от сместа. След това наредете филиите в съда за готовне на AutoCook една до друга или като се припокриват, като покриете половината дъно и страните на съда.
- Подредете половината от кубчетата ябълки върху хляба. Покрийте ябълките с други филийки хляб, които сте потопили в яйчената смес. След това разпределете останалите кубчетата ябълки върху хляба. Покрийте с останалата част от потопените филийки хляб и ги поръсете с бля захар. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готовне **long** (продължително) и натиснете **Start** (Старт). Като чуете сигнала, отворете капака и извадете съда за готовне от AutoCook. Оставете пудинга с хляб и масло да изстива в съда за готовне 20 минути. След това го обърнете върху чиния.

Съвет от Bosch:

Сервирайте пудинга от хляб и масло топъл със сладолед – вкуснотия!

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 616 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути





ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ с мед и ядки

Приготвяне:

- Нарежете стафидите и ядките, но не много на ситно. Смесете ги с лимоновия сок и настърганата лимонова кора и подправете на вкус с малко мед.
- Измийте и подсушете ябълките. С помощта на специален кръгъл нож изрежете сърцевината на всяка ябълка, но не пробивайте ябълката. Можете да използвате и малък нож за отстраняване на сърцевината и дръжката.
- Използвайте клечка, за да набодете целите ябълки. Вкарайте сместа от ядки и стафиди в празната сърцевина на всяка ябълка.
- Напълнете съда за готовене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете долната приставка за готовене на пара в него.
Поставете напълнените ябълки прави на приставката. Затворете капака.
- Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готовене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте печените ябълки горещи или студени с ванилов сладолед.

Съставки:



50 г стафиди



Мед на вкус



50 г ядки
(каквите и да е)



6 малки или 4
големи леко
кисели ябълки



Сока и кората на
1 малък
необработен лимон

Порции: 4–6

Програма: пара средно

Калории на доза: 147 kcal

Време за готовене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

ETO Я:



[към съдържание]



[към 1ва стр.]



МОРКОВЕН КЕКС с ананас и орехи



Съставки:

400 г моркови	1 консерва ананас в натурален сок (400 г)	80 г захар	230 мл растително олио
3 яйца (M)	100 г орехи	420 г брашно	2 с. л. царевично брашно, 1 с. л. бакпулвер
2 ч. л. смляна канела	100 г стафиди	Масло за намасляване	

Приготвяне:

- Обелете морковите и ги настържете на едро. Смесете в миксер ананаса с 50 мл сок от консервата, заедно със захарта, растителното олио и яйцата. Пюрирайте, докато не се образува хомогенна смес. Нарежете на едро орехите.
- Смесете брашното, царевичното брашно, бакпулвера и канелата. Прибавете морковите, стафидите и ядките в сместа с брашно и разбъркайте. Постепенно добавяйте сместа с ананаса към сместа с брашното. Сместа за сладкиша не трябва да бъде нито много твърда, нито много течна (ако е необходимо, добавете малко повече брашно или сок от ананас).
- Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и изсипете вътре сместа за сладкиша. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long** (продължително) и натиснете **Start** (Старт).
- Като чуете сигнала, отворете капака, извадете съда за готвене и оставете сладкиша да в него още 20 минути. След това го обърнете внимателно на решетка за изстиване и го оставете да изстине напълно.

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 426 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

ИСПАНСКИ КЕКС със сладко кондензирано мяко и лимон



Съставки:

	400 г гъсто и подсладено кондензирано мляко		4 яйца (M)
	1 пакетче бакпулвер		70 г масло при стайна температура
			1 необработен лимон

Приготвяне:

- Излейте кондензираното мляко в съд за смесване. Разбийте яйцата едно по едно с бъркалка или миксер. След това внимателно добавете и разбъркайте 50 г масло.
- Измийте лимона, настържете кората на ситно и изстискайте две супени лъжици лимонов сок. Смесете ги и двете в крема. Смесете брашното и бакпулвера. Пресейте върху крема от кондензирано мляко и бързо разбъркайте.
- Намаслете долната половина на съда за готвене на Auto-Cook с останалото брашно (20 г). Изсипете сместа за кекса и разгладете. Затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака и извадете съда за готвене на Auto-Cook от уреда. Оставете кекса да престои за кратко време в съда за готвене.
- След това обърнете кекса върху голяма чиния без колебание. Поставете втора чиния или подходяща чиния за кекс върху кекса. Обърнете и вдигнете чинията. Поръсете кекса с пудра захар и сервирайте.

Порции: 8 – 12 ПАРЧЕТА (ЕДИН КЕКС)

Програма: печене средно

Калории на парче (за 12 парчета) 199 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



БРАУНИ

Приготвяне:

Съставки:



150 г черен шоколад



150 г масло при стайна температура



3 яйца (M)



135 г захар



150 г настъргани бадеми или лешникови ядки



150 г брашно



1 ч. л. бакпулвер



Сол



1 пакетче ванилова захар (или семенцата от 1 шушулка ванилия, или 1 допълнителна с. л. захар)



Пудра захар или какао на прах за поръзване

• Натрошете шоколада на едро и го стопете. За целта поставете шоколада в метална кутия и я поставете върху подходяща тенджера с малко връщаща вода.

• Добавете 130 г масло към съда за смесване и го смесете с шоколада в миксер. Разбийте яйцата едно по едно.

Добавете захарта и ваниловата захар и разбъркайте.

• Смесете брашното с бакпулвер и щипка сол.

Поръсете в шоколадовия крем, добавете настърганите ядки и бързо разбъркайте.

• Намаслете долната половина на съда за готовене на AutoCook с останалото брашно (20 г). Изсипете сместа за брауни и затворете капака.

Задайте програма **baking** (печене) и изберете време за готовене **medium (средно)**, задайте 50 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака и извадете съда за готовене на AutoCook от уреда. Оставете браунито да престои за кратко време в съда за готовене.

• След това наклонете съда под ъгъл и оставете браунито да се плъзне върху голяма чиния. Поставете лека дъска за рязане или подходяща чиния за кекс върху сладкиша. Обърнете без колебание и вдигнете чинията.

• Нарежете браунито на 12 или 20 малки парчета. Поръсете с пудра захар или какао на прах и сервирайте.

Порции: 12 ПАРЧЕТА (ЕДИН СЛАДКИШ)

Програма: печене средно

Калории на парче: 410 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 50 минути

AutoCook Pro ~ 50 минути

ETO Я:



Съставки:



150 г черен шоколад
(със 70% съдържание на какао)



4 яйца (M) 80 г фина захар



60 г брашно, брашно
за поръзване



1 с. л. бакпулвер



30 г масло на парченца,
Масло за намасляване



50 мл коняк

За глазирането:



350 г черен шоколад (със
70% съдържание на какао)



50 мл сметана

Торта ОТ ЧЕРЕН ШОКОЛАД

Приготвяне:

- Разделете белтъците от жълтъците. Направете крем от жълтъците и захарта. Смесете брашното и бакпулвера.
- Натрошете шоколада и го стопете с малки парчета масло. Комбинирайте шоколадовата смес със смesta от жълтъци. Разбъркайте брашнната смес и коняка.
- Разбийте белтъците до получаване на твърди връхчета. Смесете половината от белтъка с шоколадовата смес. След това разбъркайте останалата част от белтъците. Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и го поръсете с брашно. Изсипете смesta за шоколадовия кекс в съда за готвене. Затворете капака.
- Задайте програма baking (печене), изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**.

Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готвене и оставете кекса да изстине в него за 20 минути.

След това го обърнете внимателно на решетка за изстиване, оставете го да изстине напълно и го сложете в хладилника за 1 час.

- За да глазирате, счупете шоколада на малки перчета и го смесете с крема в съда за готвене на AutoCook.

Задайте програмата cooking (варене), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Оставете смesta да заври на отворен капак, разбъркайте добре и оставете да къкри 1 минута.

- Извадете съда за готвене от AutoCook и разбъркайте смesta с шпатулата, така че да стане гладка. Оставете да изстине малко. Покрайте сладкиша с шоколадовата глазура. Оставете глазурата да изсъхне за около 30 минути на студено място.

Порции: 8

Програма: печене продължително, варене средно

Калории на доза: 426 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути





Съставки:



Класическо СУФЛЕ ОТ ИЗВАРА

Приготвяне:

- Нарежете студеното масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готовене на AutoCook. Смесете брашното и бакпулвера.

Намаслете съда за готовене на AutoCook с масло.

- Разбийте яйцата със захарта, ваниловата захар и щипка сол, докато не станат на пяна.

Продължете да разбивате яйчената смес. Добавете заквасената сметана, след това гриса и сместа с брашното. Добавете изварата, като бъркate непрекъснато.

След като се получи хомогенна смес, изсипете я в намасления съд за готовене на AutoCook. Затворете капака.

Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готовене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**.

Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, оставете суфлето с извара да се охлади и след това го обърнете върху чиния. Сервирайте с конфитюр или мед.

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 225 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



СУФЛЕ ОТ ИЗВАРА със стафиди и ябълки

Приготвяне:

- Нарежете 100 г масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готовене на AutoCook. Нарежете две големи ябълки на четири, махнете сърцевината и ги нарежете на парчета с дебелина 1 см. Поръсете ги с лимонов сок и ги наредете в намасления съд така, че парчетата леко да се припокриват.

Поръсете с две супени лъжици захар.

- Разбийте три големи яйца с пет супени лъжици захар и щипка сол, докато не станат на пяна. Смесете две супени лъжици брашно с настърганата кора на лимон и една супена лъжица бакпулвер. Като бъркate непрекъснато, добавете две супени лъжици заквасена сметана към яйчената смес. След това добавете три супени лъжици грис на прах и сместа с брашно. Продължете да бъркate сместа и добавете 500 г извара. След като се получи хомогенна смес, добавете 200 г стафиди или сушени червени боровинки.

- Разпределете сместа с извара върху ябълките в съда за готовене и затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готовене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да го сервирайте, оставете суфлето от извара да изстине в съда за готовене на AutoCook и след това го обърнете върху чиния.

Порции: 8

Програма: печене продължително

Калории на доза: 340 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

Описание на програмата



Печене	Гответе на суха топлина при температури от 140 °C.	15 мин
Готвене	Готовене с течност при температури от около 100 °C.	10 мин (5–15 мин)
Бланширане	Съставките покафеняват равномерно и се пекат в гореща маслена баня.	10 мин (10–15 мин)
Пържене	Насладете се на печен вкус, когато готвите за кратко ситно нарязана храна или парчета месо, и разбърквате от време на време.	5 мин (5–10 мин)
Конфитюр	Програмата за конфитюр води до желатинизиране на плодовете и захарта.	10 мин (10–30 мин)
Бобови растения	Предварително накиснатите бобови растения се готовят при умерени температури, преди да се добавят други съставки.	30 мин (15–120 мин)
Паста	Специално разработена програма за всички видове паста.	5 мин (1–10 мин)
Овесена каша	Програма, създадена за храна на основата на мляко, която не позволява на храната да ври или да изгори.	15 мин (10–20 мин)
Ориз	Програмата за ориз е метод на абсорбиране, при който оризът къмри, докато водата се изпари.	20 мин (10–25 мин)
Ризото	Специално разработена програма за ризото, която се състои от три фази.	2 мин (2–30 мин) 20 мин (5–180 мин) 5 мин (5–100 мин)
Су вид	Су вид е метод за готовене, при който храната се запечатва в херметична пластмасова торбичка и след това се поставя във водна баня при ниска температура.	10 мин (5–90 мин)
Супа	Специално разработена програма за супи и яхния.	20 мин (5–120 мин)
Пара	пара Метод за готовене, който запазва витамините и без мазнини, и използва пара.	10 мин (1–20 мин)
Задушено	Задушаването включва пържене при високи температури и след това готовене с течност.	20 мин (5–50 мин)
Затопляне	Програма за затопляне на храната равномерно, без изгаряне.	10 мин (10–15 мин)
Йогурт	Ферментационна програма, която гарантира постоянна температурата от 40 °C за много дълъг период.	8 ч (4–9 ч)

СТАНДАРТНО ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ

(ръчно регулируемо)

Средно**Дълго**

СТАНДАРТНА ТЕМПЕРАТУРА

(ръчно регулируема)

КАЛАК

Функция за
нагряванеПоддържане на
функцията
за замълганеОмислен
старт**40 мин** (30–50 мин)**60 мин** (50–120 мин)**140 °C** (100–160 °C)

Затворено



5 ч

20 мин (15–30 мин)**45 мин** (30–90 мин)**100 °C** (90–105 °C)

Затворено



1 ч

20 мин (15–30 мин)**40 мин** (30–50 мин)**160 °C** (макс. – няма опция)

Отворено

**15 мин** (10–25 мин)**35 мин** (25–60 мин)**150 °C** (130–160 °C)

Отворено



30 мин

1 ч 20 мин (30–180 мин)**2 ч** (30–180 мин)**110 °C** (90–110 °C)

Отворено



5 ч

① 1 ч 30 мин (20–150 мин)**② 40 мин** (20–150 мин)**① 1 ч 30 мин** (20–150 мин)**② 60 мин** (20–150 мин)**кратко: 100 °C**
средно & дълго: ① 90 °C
② 100 °C (85–105 °C)

Затворено



10 ч

10 мин (10–20 мин)**20 мин** (20–30 мин)**115 °C** (няма опция)

Отворено

**30 мин** (20–40 мин)**45 мин** (40–120 мин)**102 °C** (80–105 °C)

Затворено



30 мин

30 мин (25–45 мин)**1 ч** (45–70 мин)**100 °C** (90–105 °C)

Затворено



6 ч

① 5 мин (2–30 мин)**② 20 мин** (5–180 мин)**③ 5 мин** (5–100 мин)**① 5 мин** (2–30 мин)**② 45 мин** (5–180 мин)**③ 5 мин** (5–100 мин)**① 150 °C** (130–160 °C)
② 105 °C (90–105 °C)
③ 70 °C**①:** Отворено
②: Затворено
③: Затворено

1 ч

30 мин (10–600 мин)**40 мин** (10–600 мин)**кратко: 60 °C** (55–95 °C)
средно: 65 °C (55–95 °C)
дълго: 85 °C (55–95 °C)

Затворено



3 ч

① 10 мин (5–30 мин)**② 20 мин** (5–240 мин)**① 10 мин** (5–30 мин)**② 50 мин** (8–240 мин)**кратко: 100 °C** (80–105 °C)
средно & дълго: ① 150 °C
(130–160 °C) **② 100 °C** (80–105 °C)Кратко: Затворено
Средно и дълго:
① Отворено
② Затворено

6 ч

30 мин (20–40 мин)**50 мин** (40–120 мин)**102 °C** (no option)

Затворено



30 мин

① 10 мин (5–30 мин)**② 20 мин** (5–105 мин)**① 20 мин** (5–30 мин)**② 60 мин** (5–180 мин)**① 150 °C**
② 102 °C (80–110 °C)**①:** Отворено
②: Затворено

8 ч

20 мин (15–25 мин)**30 мин** (25–60 мин)**75 °C** (60–95 °C)

Затворено



1 ч

9 ч (9–10 ч)**10 ч** (10–12 ч)**40 °C** (40–60 °C)

Затворено



2 ч