

# GOTUJ Z SYNCRO-CLIK<sup>®</sup>

GOTOWANIE POD CIŚNIENIEM NIGDY NIE BYŁO ŁATWIEJSZE!



Skraca czas  
gotowania aż o 80%.
















Pozwala zachować  
wartości odżywcze.



Wydobywa pełnię  
smaku i aromatu potraw.



## SPIS POTRAW

	BIGOS ZE SŁODKIEJ KAPUSTY	4
	ŻEBERKA W KAPUŚCIE	5
	RISOTTO	6
	ROLADY WOŁOWE Z SUSZONYMI POMIDORAMI	7
	PRZEKŁADANIEC Z ZIEMNIAKÓW	8
	KRÓLEWSKIE ŻEBERKA	9
	ŁAZANKI	12
	LENIWE GOŁĄBKI	13
	GULASZ WĘGIERSKI	14
	GROCHÓWKA	15
	ZUPA BEZ WODY	16
	ŻUREK	17
	MUS JABŁKOWY	18

**NADAL MASZ DYLEMAT,  
CO UGOTOWAĆ?**

DO DZIEŁA!



## BIGOS ZE SŁODKIEJ KAPUSTY

### SKŁADNIKI:

- 1 główka kapusty
- 200 g kielbasy
- 200 g wędzonki lub mięsa
- 1 średnia cebula
- 1 marchewka
- papryka, przecier pomidorowy

### Przyprawy:

- pieprz, majeranek, kostka rosółowa

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do rozgrzanego naczynia wkładamy mięso lub wędzonkę. Dodajemy kielbasę, cebulę pokrojoną w kostkę i marchewkę startą na tarce, następnie wkładamy pokrojoną słodką kapustę. Przyprawiamy, dodajemy kostkę rosółową i przecier pomidorowy. Zamykamy pokrywą **Syncro-Clik®**. Gotujemy 7 minut od momentu, kiedy czerwony guzik uniesie się do góry.

 4 porcje  30 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,8 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## ŻEBERKA W KAPUŚCIE

### SKŁADNIKI:

- 1 kg żeberek
  - 400 g kiszonej kapusty
  - 100-200 g suszonych śliwek
- Przyprawy:
- majeranek, vegeta, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do rozgrzanego naczynia wkładamy żeberka, podsmażamy, dodajemy kolejno kiszoną kapustę, przyprawy, śliwki (pomidory i ziemniaki). Zamykamy naczynie pokrywą **Syncro-Clik®**. Od momentu wyskoczenia czerwonego guzika gotujemy około 15 minut.

### WSKAZÓWKA

Możemy dodać pomidory i ziemniaki.

 6 porcji  35 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## RISOTTO

### SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa wołowego
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 por
- 1 ogórek świeży
- 1 szklanka ryżu

Przyprawy:

- pieprz, odrobina curry

🕒 4 porcje 🕒 25 min



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso lub wędlinę kroimy w drobną kostkę. Warzywa surowe również kroimy w kostkę. Rozgrzewamy na średnim źródle ciepła puste naczynie o pojemności 5 litrów. Wrzucamy pokrojone mięso i smażymy przez około 3 minuty bez źródła ciepła. Do podsmażonego mięsa wsypujemy ryż i zalewamy wodą do równego poziomu z ryżem. Następnie wkładamy pozostałe warzywa, posypujemy pieprzem i curry. Zamykamy naczynie pokrywą **Syncro-Clik®**. Czas gotowania liczymy od momentu, kiedy uniesie się czerwony guzik w pokrywie. Potrawa jest gotowa po 10 minutach.

### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm

## ROLADY WOŁOWE Z SUSZONYMI POMIDORAMI

### SKŁADNIKI:

- Mięso wołowe na rolady
- Pomidory suszone w zalewie
- Cebula czerwona
- Boczek wędzony
- Musztarda sarepska

Przyprawy:

- pieprz czarny mielony
- papryka czerwona słodka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozbite rolady smarujemy musztardą, dodajemy boczek, suszone pomidory i cebulę. Zwijamy i związujemy nicią. Marynujemy w zalewie z pomidorów przez 30 minut. Układamy w zimnym naczyniu o pojemności 2 L, zakładamy pokrywę **Syncro-Clik®**. Gotujemy najpierw w 180°C, aż pokrywa się uszczelni, potem w 120°C przez 30 minut. Po zakończeniu odczekujemy na opadnięcie ciśnienia. Doprawiamy powstały sos do smaku.

🕒 4 porcje 🕒 70 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 2,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## PRZEKŁADANIEC Z ZIEMNIAKÓW

### SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 3-4 marchewki
- 500 g dobrej kiełbasy
- 2-3 białe cebule
- 200 g wędzonego boczku

### Przyprawy:

- pęczek natki pietruszki
- pieprz

🕒 4 porcje 🕒 30 min

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki, marchewkę i cebulę obieramy. Ziemniaki i marchew kroimy w krążki (talarki), cebulę drobno. Boczek kroimy w większą kostkę, kiełbasę w plastry. Na dno rozgrzanego naczynia dajemy boczek i obsmażamy. Potem zachowujemy sekwencję warstw: ziemniaki, pieprz, natka pietruszki, marchew, cebula, kiełbasa, i powtarzamy tę samą kolejność warstw. Ostatnią, górną warstwę powinny stanowić ziemniaki. Naczynie przykrywamy pokrywą **Syncro-Clik®** i gotujemy około 12 minut od momentu wyskoczenia guzika. Potrawa jest gotowa po 10 minutach.

### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## KRÓLEWSKIE ŻEBERKA

### SKŁADNIKI:

- 1 kg żeberek
- 1 cebula
- 1 papryka
- 3 łodygi selera naciowego
- 1 szklanka pomidorów
- 4 ząbki czosnku
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- pół szklanki wody

### Przyprawy:

- 2 łyżeczki miodu
- 3 liście laurowe
- pieprz cayen

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory, seler, cebulę, czosnek i paprykę kroimy w kostkę, a żeberka w paski. Żeberka obsmażamy, dodajemy wszystkie składniki i gotujemy pod pokrywą **Syncro-Clik®** do miękkości. Potrawa jest gotowa po 10 minutach.

🕒 6 porcji 🕒 25 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm

**ZEPTER**  
MASTERPIECE  
COOKART



Made in Italy



## ŁAZANKI

### SKŁADNIKI:

- 300 g surowego, wędzonego boczku
- 1 cebula
- 400 g makaronu typu łazanki
- 400 ml wody
- 300-400 g pieczarek
- 500 g kapusty kiszonej

Przyprawy:

- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- pieprz ziółowy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Boczek z cebulą podsmażamy w naczyniu Zepter, następnie kolejno dodajemy składniki: makaron, wodę, pieczarki, przyprawy i kapustę. Przykrywamy pokrywą **Syncro-Clik®** i gotujemy około 8 minut, licząc od momentu, gdy uniesie się czerwony guzik pokrywki.

 4 porcje  25 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## LENIWE GOŁĄBKI

### SKŁADNIKI:

- 0,5 kg mięsa mielonego
- 1 cebula
- 1 szklanka ryżu
- 1 sałatka meksykańska mrożona
- 1 butelka soku pomidorowego
- poszatkowana biała kapusta
- 2 szklanki wody

Przyprawy:

- ziele angielskie
- pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nagrzewamy puste naczynie. Następnie podsmażamy mięso razem z cebulą i ryżem. Do podsmażonego mięsa z ryżem wlewamy 2 szklanki wody. Dodajemy sałatkę, kapustę i wlewamy sok. Zamykamy pokrywą **Syncro-Clik®**. Od momentu zagotowania odliczamy 7 min i leniwe gołąbki gotowe.

 4 porcje  20 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## GULASZ WĘGIERSKI

### SKŁADNIKI:

- 1,5 kg karkówki
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka rosołu
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 1 papryka słodka
- 1 papryczka chili
- koncentrat pomidorowy

### Przyprawy:

- liść laurowy
- ziele angielskie
- majeranek
- zioła prowansalskie

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Karkówkę kroimy w plastry, podsmażamy w naczyniu, a następnie dodajemy warzywa pokrojone w słupki. Zamykamy naczynie pokrywą **Syncro-Clik®** i od uniesienia się czerwonego guzika pokrywy gotujemy 10-12 minut.

 6 porcji  30 min

### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 4,0 L 24 cm
- Syncro-Clik® 24 cm



## GROCHÓWKA

### SKŁADNIKI:

- 300 g wędzonego boczku (lub odrobina dobrej kiełbasy)
- 1 cebula
- 2-3 ziemniaki
- 1-2 marchewki
- 1 pietruszka-korzeń
- 1 szklanka grochu (połówki)
- 2 łyżki majeranku

### Przyprawy:

- pieprz, liść laurowy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Boczek i cebulę kroimy w kostkę. Przesmażamy boczek i dodajemy cebulę i również przesmażamy. Warzywa kroimy w kostkę, dodajemy do naczynia, zalewamy wodą, dodajemy przyprawy. Zakładamy **Syncro-Clik®** i gotujemy. Gdy wyskoczy czerwony guzik gotujemy ok. 20-25 min na małym dopływie energii, wyłączamy po tym czasie i zostawiamy do opadnięcia guzika. Jeśli użyjemy grochu w całości to należy gotować potrawę ok. 10 min dłużej.

 4 porcje  50 min

### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 4,0 L 24 cm
- Syncro-Clik® 24 cm





## ZUPA BEZ WODY

### SKŁADNIKI:

- 1 kg pieczarek
- 2 puszki pomidorów krojonych w kostkę lub 6 świeżych
- 3 papryki (czerwona, żółta, zielona)
- 2 duże cebule
- 1 marchew – duża
- 1 kg miękkiej wołowiny

Przyprawy:

- 1 łyżeczka kminku – ziarna
- 2 kostki rosółowe drobiowe

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowane warzywa i mięso kroimy w kostkę. Do zimnego naczynia Zepter o pojemności 5 litrów wrzucamy mięso, a następnie pozostałe składniki w dowolnej kolejności (jeżeli używamy świeżych pomidorów, przed krojeniem usuwamy skórkę). Zamykamy naczynie pokrywą **Syncro-Clik®** i stawiamy na źródle ciepła. Od momentu uniesienia się czerwonego guzika gotujemy zupę przez 10 minut.

🕒 4 porcje 🕒 30 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## ŻUREK

### SKŁADNIKI:

- 4 cebule
- 0,5 kg ziemniaków
- 1 główka czosnku
- 5 białych surowych kiełbasek
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- cytryna
- śmietana 18%

Przyprawy:

- majeranek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę i ziemniaki kroimy w kostkę dodajemy czosnek. Kiełbasę zalewamy wodą w trzech czwartych naczynia. Zamykamy naczynie pokrywą **Syncro-Clik®** i gotujemy 10 min. Po ugotowaniu dodajemy wcześniej ugotowane i pokrojone w ósemki jajka, przyprawiamy majerankiem, cytryną i śmietaną.

🕒 4 porcje 🕒 35 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 5,8 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm



## MUS JABŁKOWY

### SKŁADNIKI:

- 1 kg słodkich jabłek
- cukier według uznania
- pół łyżeczki mielonego

### Przyprawy:

- pół łyżeczki cynamonu (mielonego)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka obieramy ze skórki, kroimy w ósemki i usuwamy gniazda nasienne. Układamy je w naczyniu, posypujemy cukrem i zmielonym cynamonem. Zamykamy pokrywę **Syncro-Clik®**. Gotujemy 4 minuty od momentu uniesienia się czerwonego guzika. Podajemy na gorąco lub zimno.

🕒 2 porcje 🕒 15 min



### POTRZEBUJESZ:

- Naczynie 3,0 L 20 cm
- Syncro-Clik® 20 cm

## MASZ SWOJE SPRAWDZONE PRZEPISY?

Nasze propozycje zainspirowały Cię do stworzenia nowych wersji znanych dań?  
**PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOIMI POMYSŁAMI!**





**zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER

## SYNCRO-CLIK<sup>®</sup>



**ZEPTER INTERNATIONAL POLAND**  
ul. Domaniewska 37, 02-672 Warszawa  
e-mail: [info@zepter.com.pl](mailto:info@zepter.com.pl)  
Telefon: 22 230 99 40  
[www.zepter.pl](http://www.zepter.pl)

DOŁĄCZ DO

