

# S POLNO PARO

## DO ZDRAVE PREHRANE

Recepti za parni kuhalnik Gorenje



[www.gorenje.si](http://www.gorenje.si)

**gorenje**

# PET VELIKIH RESNIC O PARNEM KUHALNIKU

S parnim kuhalnikom Gorenje boste svoji družini zagotovili zdrav, okusen in kakovosten tople obrok. Hitro in povsem preprosto. Pri-meren je tako za popolne začetnike kot izkušene ljubiteljske kuharje.

## 1 ZDRAV IN POLNOVREDEN OBROK

Ker hrana ne plava v vreli vodi, v sebi **zadrži vse pomembne vitamine, minerale in hranilne snovi**. Prav tako se ne razkuha, zato razvije polnejši naravni okus ter ohrani svojo naravno barvo in teksturo - meso ostane mehko, ribe ne razpadejo, sadje in zelenjava ohranita naravno hrustljivost.



### PRIHRANEK ZA VAS IN OKOLJE.

Parni kuhalnik ima oznako **ECO CARE**, kar pomeni, da porabi manj električne energije in prispeva k čistejšemu okolju. Kuhalnik namreč kosilo za celo družino pripravi v približno 20-ih minutah, kar prihrani čas, denar in energijo. Pri delovanju tudi ne segreva prostora, kar je prednost v vročih poletnih mesecih.



## 2 HITRA PRIPRAVA CELEGA OBROKA

Parni kuhalnik je sestavljen iz **treh nivojev**, kar vam omogoča **kuhanje več jedi hkrati - brez bojazni, da bi se vonji posameznih jedi mešali**, saj se hrana ne obdeluje na tako visoki temperaturi. Vsako izmed treh posod napolnete z izbrano jedjo in posode preprosto zložite eno nad drugo. Hkratno kuhanje več jedi bistveno olajša vsakodnevno pripravo hrane in prihrani dragoceni čas. **Poseben pladenj za kapljanje** zadrži vse sokove, ki se izločijo. Po želji jih uporabite za prvovrstno omako.

### Pogrejte že pripravljene jedi

Med kuhanjem lahko v najvišji nivo položite **posebno posodo, v kateri enostavno in ekonomično pogrejete že pripravljeno juho**, omako ali kakšno drugo jed.

### ALI STE VEDELI?

Brokoli, ki ga skuhamo na pari ohrani kar 84 % vitamina C. Če brokoli skuhamo v vreli vodi, se vsebnost vitamina C zmanjša na zgolj 40 %.

150 g na pari skuhanega brokolija zato pokrije kar 2/3 vaših dnevnih potreb po vitaminu C.



### 3 NEPOGREŠLJIVE IN PRAKTIČNE LASTNOSTI

Parni kuhalnik ima številne **pomembne in praktične funkcije**, ki prispevajo tako k pripravi resnično dobrih jedi kot k dobri organiziranosti sodobne kuhinje.

#### AROMA PLUS

Na najnižji podstavek parnega kuhalnika lahko položite začimbe, dišavnice ali kakšno drugo aromatično snov, ki izboljšajo okus in aromo hrane, ki jo želite pripraviti. Za gumanske užitke!

#### KEEP WARM

Praktična funkcija, namenjena ohranjanju toplote pripravljenih jedi. Greje brez uporabe pare in poskrbi, da na mizo postrežete vselej topel obrok.

#### QUICK STEAM

Para se pojavi takoj ob vklopu parnega kuhalnika. Takojšnja para pomeni takojšen postopek kuhanja, kar prihrani energijo in čas.



## To še ni vse

Dobrodošle funkcije parnega kuhalnika so prav tako **zakasnitev vklopa do 12 ur**, **samodejni izklop** ob izteku nastavljenega časa kuhanja ter **zvočni signal**, ki opozarja na pomanjkanje vode v kuhalniku. Vodo lahko neposredno dolivate, ne da bi s tem prekinili proces priprave hrane. V kolikor pa vode povsem zmanjka, se kuhalnik samodejno izklopi. Prav tako se **samodejno izklopi ob daljšem nedelovanju**.

## 4 IDEALNA DIETNA HRANA

Kuhanje v pari ne potrebuje dodatne maščobe in le malo soli, zato je na pari skuhana hrana **bolj lahka, zdrava in naravna**. Takšen način kuhanja je idealen za pripravo dietne hrane, saj lahko z njim pripravljamo slastne ribe, meso, jajca, riž, sočno zelenjavo in celo sladice.

### ALI STE VEDELI?

Pomembno je, da hrano v posodah razporedite tako, da bo med posameznimi kosi dovolj razmika, kar zagotovi najboljši pretok pare. Kosi naj bodo približno enakih velikosti, da bodo vsi enakomerno skuhani.



## 5 PREPROSTO UPRAVLJANJE

Parni kuhalnik ima **6 prednastavljenih programov, ki poenostavijo kuhanje jajc, rib, mesa, zelenjave in riža**. Hitro in enostavno! Tako tudi začetniki brez težav vstopijo v svet kuhanja, hkrati pa olajša kuho vsem tistim, ki v določenem trenutku nimajo časa, a bi vseeno želeli pojesti nekaj zdravega. Z izbiro določenega programa namreč kuhalnik sam določi potreben čas kuhanja in priprave hrane.

### ALI STE VEDELI?

Meso in perutnina se položi v spodnjo posodo za kuhanje v pari, da sokovi ne kapljajo na druge jedi. Prav tako zaradi kapljanja v najnižjo posodo položite sočno sadje ali zelenjavo. Vrhnja posoda je idealna za pripravo mehko ali trdo kuhanih jajc in čvrste zelenjave.





## SPOZNAJTE MOČ PARE. 1 TEDEN, 7 MENIJEV.

Pobrskejte med odličnimi recepti za pripravo okusnih zdravih obrokov za vso družino. Najboljše je, da celoten obrok – glavno jed, prilogo in sladico, pripravite naenkrat, saj vam med dodajanjem posod ni treba ponovno nastaviti ali izklopiti parnega kuhalnika.

## MENI 1: **Ponedeljek**

### Piščančji file na mladi kolerabici z ajdovo kašo in majaronom

Odličen piščančji file na mladi kolerabici

Potrebujemo:

- 1 piščančji file
- sol
- vejico timijana
- ščep mlete rdeče paprike
- 2 rezini prekajene slanine

Ajdova kaša z drobnjakom

Potrebujemo:

- 12 dag ajdove kaše
- sol in majaron
- 1 žlico bučnega olja

Obrok vsebuje:  
26,3% beljakovin  
20,0% maščob  
53,7% OH  
2990 kJ/714 kcal

### Sladki sirovi štruklji

In še sladki sirovi štruklji za desert

Potrebujemo:

- 1 žlico rozin
- 40 dag pretlačene skute
- 1 jajce
- 2 žlici kisle smetane
- 3 žlice sladkorja
- 2 lista (poli) vlečenega testa



## Postopek in navodila priprave:

- 1 Meso solimo, nanj položimo timijan in potresemo z rdečo papriko. Preko položimo slanino. Kolerabico zrežemo na kocke ali paličice. Položimo jih v posodo št. 1, nanje postavimo meso.

Predpriprava: 10 minut

- 2 Ajdovo kašo namočimo (3x toliko vode kot je kaše) za 2 uri ali čez noč. Odcedimo, rahlo solimo, potresemo s ščepom majarona in stresemo v posodo št. 2. Kuhano pokapamo z bučnim oljem.

Predpriprava: 5 minut (3 ure namakanja)

- 3 Rozine operemo. Vse sestavine zmešamo. Skutni nadev pomažemo po vlečenem testu. Zvijemo in skrajšamo na dolžino, da štrukelj ustreza velikosti posode. Štruklje zavijemo v pomaščeno prozorno folijo za živila in jih položimo v posodo št. 3.

Predpriprava: 10 minut

Štruklje zabelimo s prepraženimi drobtinami.

Sokove, ki so se nabrali v lovilni posodi, po kuhanju prelijemo v lonček, zavremo in vežemo s podmetom. Izboljšamo s smetano. Ponudimo kot omako h glavni jedi.

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 20 - 25 minut



## MENI 2: **Torek**

### Fižolov štrukelj in ohrovt z žajbljem in vratino

Ohrovt z žajbljem  
in vratino

Potrebujemo:

- Pol manjše glave ohrovta
- 1 steblo mlade čebule
- 1/4 sveže rdeče paprike
- lovorjev list
- 4 rezine prekajene vratine

Fižolov štrukelj

Potrebujemo:

- malo konzervo fižola v zrnju
- 2 dl kisle smetane,
- ščep suhega šetraja, sol
- 1 žlico masla
- 2 lista vlečenega testa

Obrok vsebuje:  
25,5% beljakovin  
20,1% maščob  
44,4% OH  
3240 kJ/773 kcal

### Jabolka z mandljevim nadevom

Jabolka z mandljevim nadevom

Potrebujemo:

- 2 srednje veliki jabolki
- 1 dl sladke smetane
- 6 žlic mletih mandljev
- 2 žlici sladkorja
- 1 vanili sladkor
- 1 žličko marascino likerja
- 1 jajce

## Postopek in navodila priprave:

- 1** Fižol, smetano, šetraj in sol na hitro grobo sesekljam v sekljalniku. Testo pokapamo s topljenim maslom. Namažemo nadev in zvijemo. Štruklje prerežemo na dolžino, ki ustreza velikosti posode. Zavijemo jih v pomaščeno folijo za živila. Postavimo v posodo št. 1.

Predpriprava: 15 minut

- 2** Ohrovt narežemo na čim tanjše rezance. Listne žile odstranimo. Papriko zrežemo na kockice, čebulo na kolobarčke z zelenjem vred. Vse sestavine stresemo v posodo št. 2. Po vrhu položimo lovor in meso.

Predpriprava: 10 minut

- 3** Jabolka prepolvimo in izdolbemo peške. Smetano zavremo, dodamo mandlje in sladkor. Prevremo in ohladimo. Primešamo liker, rumenjaki in sneg iz beljakov. Nadevamo jabolka in jih postavimo v posodo št. 3.

Predpriprava: 20 minut

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 20 – 25 minut



## MENI 3: Sreda

### Zdrobovi cmočki z zelenjavo in hrenovko

#### Zdrobovi cmočki

Potrebujemo:

- 2,5 dl mleka
- 10 dag pšeničnega zdroba
- 1 žlico masla
- 1 jajce
- ščepec soli in muškatalega oreščka

#### Hrenovka obložena s sirom

- 4 pare dobrih hrenovk
- 4 rezine emental-

skega sira

#### Por s papriko in češnjevimi paradižnikom

Potrebujemo:

- 2 stebli pora
- 1 rumeno papriko
- 8 češnjevih paradižnikov
- sol, 4 listi bazilike
- 2 vejici peteršilja

Obrok vsebuje:  
39,7% beljakovin  
20,5% maščob  
39,8% OH  
2960 kJ/707 kcal

### Breskve s kapico

#### Breskve s kapico

Potrebujemo:

- 4 vložene polovice breskev
- 1 žlico ovsenih kosmičev
- 1 žlico drobno zrezanih suhih sliv

- 1 jajce
- pol žlice belih drobtin
- 1 žlico pretlačene skute
- 1 žlico sladkorja

## Postopek in navodila priprave:

- 1** V vrelem mleku skuhamo zdrob, ga ohladimo in vanj vmešamo maslo, jajce, muškati in sol. Oblikujemo cmočke in jih polagamo v pomaščeno posodo št. 1 po zelenjavi.

Predpriprava: 20 minut

- 2** Očiščen por zrežemo na kolobarje, papriko pa na kockice. Stresemo v posodo št. 2. Paradižnike prerežemo čez pol in jih dodamo poru. Sesekljamo baziliko in peteršilj. Potresemo po zelenjavi. Malce posolimo. Na zelenjavo zložimo hrenovke s sirom.

Predpriprava: 10 minut

- 3 Zeliščna omaka:** Iz odcedka v lovilni posodi pripravimo omako. Dodamo zeliščni šopek (vejico timijana in šetraja, nekaj lističev pehtrana) in prevremo. Zelišča odstranimo in vežemo s podmetom. Prevremo, prilijemo 1 žlico belega vina.

- 4** Breskve postavimo v posodo št. 3. Rumenjak ločimo od beljaka. Iz beljaka stepemo sneg in vanj vmešamo sladkor. Ostale sestavine zmešamo med seboj in dodamo v sneg. Nadevamo breskve.

Predpriprava: 10 minut

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 20 - 25 minut



## MENI 4: Četrtek

### Nadevane čebulice z mesom in mlad krompir z majaronom

#### Čebulna juha

Potrebujemo:

- Ostanke čebule, ki smo jo uporabili za nadevanje
- 1/2 žličke masla
- 1/2 dl belega vina
- 1 žličko oljčnega olja
- odcedek iz lovilne posode
- voda ali zelenjavna osnova za dolivanje
- sol

#### Nadevane čebulice z mesom

Potrebujemo:

- 4 večje čebule
- 50 dag mešenega mletega mesa
- 2 žlici skute
- 1 žlico ovsenih kosmičev
- pol žemljice
- timijan, sol, poper

#### Mlad krompir z majaronom

- 60 dag mladega krompirja
- Sol
- 4 vejice majarona

### Vanilijev kipnik z belo čokolado

#### Vanilijev kipnik z belo čokolado

Potrebujemo:

- žlico masla
- 2 žlici moke
- 1 dl mleka
- 2 jajci
- 1,5 žlice sladkorja
- žličko maraskina
- 1 vanilij sladkor
- 4 koščke bele čokolade
- maslo in sladkor za modelčke

Obrok vsebuje:  
35,0% beljakovin  
18,5% maščob  
55,5% OH  
4620 kJ/1103 kcal

## Postopek in navodila priprave:

- 1 Čebulo, ki smo jo kuhali z nadevanimi čebulicami, in ostale sestavine stresemo v lonček, prilijemo odcedek iz lovilne posode. Zmiksamo s paličnim mešalnikom. Po potrebi prilijemo vodo ali zelenjavno osnovo do prave količine ter solimo.

Predpriprava in končna obdelava: 10 minut

- 2 Čebule prerežemo počez na približno dveh tretjinah. Izdolbemo sredino, da ostanejo zunanji dve plasti. V maso zmešamo meso, skuto, kosmiče, namočeno in ožeto žemljico ter začimbe. Nadevamo čebulice. Ostanke čebule grobo narežemo. Potresemo jih v posodo št. 2. Nanje zložimo nadevane čebule.

Predpriprava: 15 minut

- 3 Krompir samo operemo, ne lupimo. Narežemo ga na četrtine. Zložimo v posodo št. 1, solimo in potresemo z majaronom.

Predpriprava: 5 minut

- 4 Za modele izberemo 4 kozarce (valjasti in iz debelejšega stekla, da zdržijo 100 °C). Namastimo jih z maslom in potresemo s sladkorjem. Odvečni sladkor stresemo ven. Na maslu svetlo prepražimo moko, jo zalijemo z mlekom in gladko zmešamo. Ohladimo, primešamo rumenjake, vanilj sladkor in rum. Iz beljakov stepemo sneg, sladkamo in primešamo k bešamelu - najprej 1/3, nato pa zelo rahlo še preostalo. Maso nadevamo v modele (kozarce). Vstavimo še košček čokolade. Kozarce pokrijemo s prozorno folijo in postavimo jih v posodo št. 3.

Predpriprava: 20 minut

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 25 minut



## MENI 5: **Petek**

### Orada z rožmarinom in rahlimi špinačnimi cmočki

#### Rahli špinačni cmočki

Potrebujemo:

- noževo konico muškarnega oreščka in belega popra
- 2 večji beli žemlji
- 4 črne olive, 1 žlička oljčnega olja
- 10 dag špinace
- 2 jajci
- 1 dl mleka
- 1 strok česna

#### Orada z rožmarinom

Potrebujemo:

- 2 manjši oradi
- 1 žlica oljčnega olja
- 2 rezini masla
- 2 vejici rožmarina
- 2 žlici limoninega soka
- sol in oljčno olje za fileje

### Krema s kokosom

#### Krema s kokosom

Potrebujemo:

- 1 žlico kokosove moke
- 2,5 dl sladke smetane
- 1 žličko ruma
- 2 jajci
- 1 žlico sladkorja
- 1 vanilij sladkor

Obrok vsebuje:  
38,2% beljakovin  
26,5% maščob  
35,0% OH  
4001 kJ/955 kcal



## Postopek in navodila priprave:

- 1** Očiščeni oradi osušimo in naoljimo. V trebušno odprtino vstavimo maslo in rožmarin ter solimo. Položimo ju v posodo št. 1 in pokapamo z limoninim sokom. Kuhane zelo previdno vzamemo iz posode. Odstranimo kosti, plavuti in glavo. Ponudimo vroče, pokapane z oljčnim oljem.

Predpriprava: 5-10 minut

- 2** Žemljicam tanko obrežemo skorjo. Vstavimo jih v sekljalnik z olivami, začimbami, oljem in očiščeno špinačo (odstranite stebela). Drobno sesekljamo in stresemo v drugo skledo. Prilijemo mešanico mleka in rumenjaka. Premešamo in pustimo stati 10 minut. Primešamo trd sneg iz beljakov in oblikujemo cmočke. Zložimo jih v posodo št. 2. Če je kruhova masa premehka, dodamo malo krušnih drobtin.

Predpriprava: 20 minut

- 3** Za modele izberite plastične kozarce iz trde prozorne plastike - za kavo. Lahko tudi manjše steklene kozarce valjaste oblike. Modelčke malo namastimo z oljem in posujemo s kokosom. Vse sestavine zmešamo v gladko maso. Razporedimo po modeljih in pokrijemo s prozorno ali aluminijasto folijo. Postavimo jih v posodo št. 3.

Predpriprava: 10 minut

Kuhano kremo pustimo stati 10 minut, nato jo zvrnemo na krožnike. Poleg ponudimo stepeno smetano.

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 25 minut



## MENI 6: **Sobota**

### Puranova **rolada** in blitva s **feta sirom** ter koromačem

#### Puranova rulada

Potrebujemo:

- 4 puranove zrezke
- 1 dl kisle smetane
- 2 žličko curry-ja
- pol sveže rdeče paprike
- sol
- 4 rezine kraškega pršuta

#### Blitva s feta sirom in koromačem

Potrebujemo:

- 60 dag blitve
- 10 dag feta sira
- 1/2 koromača

Obrok vsebuje:  
45,6% beljakovin  
21,6% maščob  
32,8% OH  
3233 kJ/722 kcal

### Jagodni cmoki

#### Krema s kokosom

Potrebujemo:

- 2,5 dl mleka
- 10 dag pšeničnega zdroba
- 1 žlico masla
- 1 jajce
- Ščep soli in vanilin sladkor
- 4 velike ali 8 manjših jagod
- Temni sladkor



## Postopek in navodila priprave:

- 1** Zrezke potolčemo in stanjšamo, nato obrežemo, da dobimo enake pravokotnike. Obreznine damo v sekljalnik. Dodamo smetano, curry in sol. Dobro sesekljam. Maso enakomerno razmažemo po celi površini mesa. Prek potresemo na drobne kockice narezano papriko. Meso zvijemo v roladice in jih postavimo v posodo št. 1. Na vsako položimo rezino pršuta.

Predpriprava: 20 minut

- 2** Oprano blitvo zrežemo na rezance, koromač na drobne kocke. Pomešamo ga z blitvo in vstavimo v posodo št. 2. Po vrhu nadrobimo feta sir.

Predpriprava: 10 minut

- 3** V vrelem mleku skuhamo zdrob, ga ohladimo in vanj vmešamo maslo, jajce, muškati, sol in vanilij sladkor. Oblikujemo pravokotnike. Jagode povaljamo v sladkorju. Položimo jih na pravokotnike in oblikujemo cmočke, ki jih dajemo v pomasčeno posodo št. 3. Za lažje oblikovanje si roke močimo z vodo.

Predpriprava: 20 minut

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 25 minut



## MENI 7: **Nedelja**

### Kuhana govedina z oblogo in rumena kolarabica z bučnim oljem



#### Nedeljska juhica

Ta se bo kajpak skuhala po starem receptu.

#### Kuhana govedina z oblogo

Potrebujemo:

- 4 rezine dobre kuhane govedine iz juhe
- 3 žlice vložnega hrena
- 1 žlico drobtin
- 1/2 žličke gorčice
- 1 rumenjaki

#### Rumena kolarabica z bučnim oljem

Potrebujemo:

- 1 veliko rumeno kolerabo
- 1 žlico prepraženih bučnih semen
- ščeplj soli
- 1 vejico pehtrana
- 1 žlico bučnega olja

Obrok vsebuje:  
39,1% beljakovin  
18,9% maščob  
32,0% OH  
2840 kJ/678 kcal

#### Pesini svaljki

Potrebujemo:

- 2 dl mleka
- 1 dl pesinega soka
- 10 dag pšeničnega zdroba
- 1 oljčnega olja
- 1 jajce

## Pesini svaljki

## Postopek in navodila priprave:

**1** Rezine govedine zložimo v posodo št. 1. Obložimo jih z mešanico hrena, drobtin, gorčice in rumenjaka. Če je hrenova obloga pretekoča, dodamo še malo drobtin.

**2** Olupljeno kolerabo zrežemo na kockice. Stresemo jih v posodo št. 1. Potresemo s soljo, z bučnicami in na vrh položimo vejico pehtrana.

Predpriprava: 10 minut

**3** V vrelem mleku skuhamo zdrob. Med kuhanjem prilijemo pesin sok. V ohlajeno maso vmešamo olje, jajce, sol, kumino in poper. Oblikujemo svaljke debele 3 cm. Vsatvljamo jih v pomaščeno posodo št 1.

Predpriprava: 20 minut

**DOLŽINA KUHANJA MENIJA:** 20 minut



# Parni kuhalnik Gorenje: Tehnične lastnosti



## FS 900 E

Parni kuhalnik Gorenje



- **LCD DIGITALNI PRIKAZOVALNIK**  
Izberite zeleni program in spremljajte postopek kuhanja s pomočjo preglednega LCD prikazovalnika.
- **AROMA PLUS**  
Dodajanje in ojačevanje arome.
- **QUICK STEAM**  
Hitra sprostitvev pare.
- **MOČ: 900 W**, samodejni izklop, funkcija spomina, zvočni signal, opozorilo proti nabiranju vodnega kamna, prikazovalnik nivoja vode

## Oprema parnega kuhalnika:



**1** parni kuhalnik z velikim elektronskim prikazovalnikom

**2** pladenj za sokove s prostorom za dišavnice

**3** tri plastične posode

**4** posoda za pogrevanje in pokrivalka



---

Gorenje Slovenija  
Gorenje GTI d.o.o.  
Brnčičeva 39, 1000 Ljubljana  
Slovenija  
Tel.: 01 366 85 00  
Faks: 01 366 85 80  
[www.gorenje.si](http://www.gorenje.si)

---