

CROCK·POT®

EXPRESS

MULTI-COOKER



RECEPTHÄFTE





INTRODUKTION

TRYCKKOKAREN MED SLOWCOOKING-FUNKTION

Låt Crock-Pot® hjälpa dig med matlagningen, även när du har ont om tid. Crock-Pot® Express kan laga mat upp till 70% snabbare än traditionell matlagning, så du kan spendera mindre tid i köket och mer tid med familjen.

SNABBT ELLER LÅNGSAMT

När du har bråttom, välj på 8 förinställda funktioner för att uppnå samma goda smak, på under en timme. Självklart, om du inte är redo att äta direkt, kan du välja inställningen SLOW COOK - sätt bara igång koktiden och kom tillbaka senare till en läcker, varm maträtt som är redo att ätas.

INSPIRERANDE MÅLTIDER

I detta recepthäfte går vi igenom några av de många smakrika måltider som är lätta att göra i din Crock-Pot® Express. Vi hoppas att du och dina nära och kära njuter av dessa recept så mycket som ni kan!

PRAKTISK OCH ENKEL

Välj vad du vill på menyn - oavsett om det ska koka länge (slow cooking), ångas (Steam), stekas (Sauté) eller tryckkokas - kan du använda Crock-Pot Express. Det non-stick-belagda kokkärlet motverkar att mat bränner fast och går att diska i diskmaskinen, vilket gör rengöringen enkel.

SÄKER OCH BETRODD

I över 40 år har varumärket Crock-Pot® varit ett tryggt och säkert varumärke för matlagning. Vi strävar efter att ge dig de mest innovativa och pålitliga produkterna för att göra ditt liv enklare. Vi är övertygade om att Crock-Pot® Express blir det perfekta tillbehöret i ditt kök. Samtliga produkter i Crock-Pot familjen är helt säkra att lämna ensamma så att du kan spendera din tid till annat.

Varsågoda!





SNABBSTARTSGUIDE



MONTERING
Placera kokkärlet i värmeenheten. Sätt på locket och vrid till låst läge.

HUR DU ANVÄNDER CROCK-POT EXPRESS

1. Lägg maten i kokkärlet och lås locket.
2. Tryck på den funktionen som du vill använda
3. Justera temperatur och tryck, om du vill.
4. Använd Tidjusteringsknapparna för att ställa in tiden.
5. Sätt tryckventilen i rätt läge, se tabell.
6. Tryck på start
7. När det kokat klart, vänta **minst 15 min** innan du försöker öppna locket.
8. Använd ett verktyg för att öppna tryckventilen.

Funktion	Tryckkokning	Lock	Tryckventilen
MEAT/STEW	Ja	På	Stängd
BEANS/CHILI	Ja	På	Stängd
RICE/RISOTTO	Ja	På	Stängd
YOGURT	Nej	På (under en del)	Öppen
POULTRY	Ja	På	Stängd
DESSERT	Ja	På	Stängd
SOUP	Ja	På	Stängd
MANUAL	Ja	På	Stängd
SLOW COOK	Nej	På	Öppen
BROWN/SAUTÉ	Nej	Av	
STEAM	Ja	På	Stängd

DELAY TIMER - Om du vill att din Crock-Pot Express ska starta senare så kan du använda tidsfördröjningsfunktionen "DELAY TIMER". Där ställer du in hur länge du vill att den ska vänta innan den sätter igång. Går inte att använda på BROWN/SAUTÉ, KEEP WARM och YOGURT funktionerna.





TIPS FÖR NYBÖRJARE

1. När du startar måste TRYCKVENTILEN på toppen vara STÄNGD. Det innebär att grytan är helt försluten och att ånga inte kan komma ut. Det gör att trycket kan byggas upp. Var medveten om att ventilen sitter lite löst.
2. Innan du stänger locket, se till att den vita silikonringen på insidan av locket är på plats. Kontrollera sedan att locket är ordentligt stängt.
3. Välj vilken funktion du vill använda och tryck på den knappen.
4. Ordet "HEAT" visas i displayen och det betyder att grytan värmer upp och trycket byggs upp. Ha tålamod det kan ta 10 till 20 minuter.
5. Därefter visas antal minuter som din mat kommer att tillagas och tiden börjar räkna ner.
6. När tiden kommer till "0" kan du låta locket "Naturligt släppa trycket". Under denna tid kommer siffrorna i displayen att visa hur många minuter grytan har hållit "Keep Warm"- varmhållningsläget.
7. Om du vill låta trycket släppa snabbt vrid tryckventilen till "ÖPPEN". Använd ett verktyg för att göra det. Het ånga kommer att ånga ut från ventilen. När det slutat ånga är locket säkert att öppna.
8. Knappen "DELAY TIMER" är en "försenad start" -funktion och används för att ställa senarelagd tillagningsstart.
9. Om ditt kött är fruset, använd samma tillagningstid och mängd vätska som anges i ditt recept. Skillnaden är att tiden för Crock-Pot Express® att komma upp i tryck, ökar.
10. Om du öppnar grytan och maten inte är färdig, kan du lätt starta om processen så här: Sätt på locket och stäng ventilen. Efter ca 5 minuter är trycket uppe igen det går snabbt för den att komma upp i tryck igen eftersom maten och kokkärlet redan är varmt.
11. Om du vill reducera skyn, öppna locket och använd sautéfunktionen för att koka bort en del av vätskan och eventuellt reda såsen.
12. Använd inte en tjock sås som enda matlagingsvätska utan att späda ut den

först. (Det kan tyckas som en bra idé att använda BBQ sås för att laga ditt fläskkött, men det kommer att bränna fast!) Crock-Pot Express går från 0-100 FORT! Tjock outspädd sås kommer att bränna fast innan den hunnit tunnas ut av köttsaften.

13. Koka inte längre än vad du behöver - Överkokning med några minuter kan t ex göra dina bönor till mos. Koka hellre några minuter mindre så blir resultatet bättre.
14. Magert kött som fläskfilé kommer att bli torrt när det tillagas i tryckkokaren. Allt kött som har fett passar bättre.
15. Anpassa trycket. Även om högt tryck är standardinställningen kan du använda lågt tryck för mer känsliga ingredienser såsom ägg, kycklingbröst och skaldjur. Det tar lite längre tid, men det blir mindre risk för överkokning.

ANPASSA ETT RECEPT TILL TRYCKKOKAREN

SLOWCOOKER RECEPT TILL TRYCKKOKAREN

1. **Tiden.** Om det är en kött rätt som ska tillagas i 8 timmar på låg eller i 4 timmar på hög i en slowcooker, är det nästan garanterat så att det kan lagas lika bra på 25-30 minuter i en tryckkokare.
2. **Kontrollera vätskenivån.** Tryckkokaren behöver minst 2 dl vätska för att komma upp i tryck. Kött kommer att släppa köttsaft när det tillagas, men du bör fortfarande börja med 2 dl vätska i botten.
3. **Har du bråttom?** Med en fryst kyckling och ditt kokkärl är halvfyllt eller mindre än så, kan du tillaga den med 15-minuters Poultry-inställning och ett snabbt ångutsläpp. (Det är ca 35 minuter total tillagningstid.)

KONVERTERA VANLIGA RECEPT TILL TRYCKKOKAREN

4. **Minska vätskan** i receptet med hälften. Spisplatta och vanliga ugnrecept använder mer vätska för att mycket ångar bort under tillagningen. Detta sker inte i en tryckkokare.
5. **Minska tiden.** Du kan minska tillagningstiden till 1/3 av tillagningstiden i originalreceptet. Börja med att ta tiden från det att tryckkokaren har nått trycket och avsluta när trycket är släppt och locket öppnats.
6. **Om receptet innehåller mejeriprodukter,** är det bra att lägga till dem i slutet, efter att tryckkokningen är över.
7. **Att undvika.** Undvik följande livsmedel från dina recept: tranbär, äppelmos, spannmål inklusive havregryn, delade ärtor, pasta och rabarber. Dessa livsmedel kan skumma under tryckkokning vilket kan täppa till ventilen och orsaka skador. Tillaga dessa livsmedel separat och lägg till dem efter att tryckkokningen är klar.





SÅ HÄR FUNGERAR CROCK-POT EXPRESS



Lagar god, hemlagad mat som är klar när du vill. Upp till 70% snabbare än vanlig matlagning på en spis.

I dagens snabba samhälle behövs en gryta som kan hänga med i ditt tempo. Låt Crock-Pot hantera måltiden med nya Crock-Pot Express Multicooker. Med tryckkokningsfunktionen kan man spara upp till 70% av tillagningstiden i jämförelse med matlagning på en spis. Till exempel är kött, som vanligtvis kräver åtminstone en timmes tillagningstid, färdigt redan efter cirka 20 minuter. Med den snabba tillagningen sparar du även upp till cirka 50% av energin.

Det finns många fördelar med nya Express Multicooker

Tekniken bakom "Express" är tryckkokning. En fördel är att du behåller smakerna bättre med en tryckkokare på grund av att locket är helt tätt under hela koktiden. Visst kan det dofta gott i ditt kök när du kokar mat på spisen, men en stor del av smak och näring följer med ångan som lämnar kastrullen. Tryckkokare tillagar maten snabbt vid ett övertryck i högre temperatur. Kärlet till tryck-

kokaren är slutet och lufttätt vilket gör vätskan inte kokar bort som ånga. Istället stiger trycket och därmed vätskans kokpunkt 115°C istället för 100°C. Oavsett om du använde funktionen slow-cooking eller tryckkokning behövs någon form av vätska när de är igång. Laga vad du vill, hur du vill. Välj funktion efter hur när du vill ha maten klar.

Tryckkokning kräver lite energi.

Om du tänker på miljön och på att spara ström så är en tryckkokare ett utmärkt val. I och med att mycket lite energi och värme lämnar grytan så spar du energi.

Recepthäfte

För att göra det enklare att komma igång får du detta recepthäfte med enkla och användarvänliga recept. Du får tydliga steg-för-steg instruktioner på rätter som passar perfekt att laga i Crock-Pot Express.

Recept

LÖKSOPPA Soup.	10
RISOTTO Rice/Risotto	11
FISK I PAKET Steam	12
FÅR I KÅL Meat/Stew	13
HETA REVBEN Meat/Stew, Sauté	12
PULLED PORK Sauté, Meat/Stew	13
THAIGRYTA Poultry, Sauté	14
HEL KYCKLING Poultry, Sauté	15
CHILI CON CARNE Bean/Chili	16
GRÖNSAKSGRYTA Bean/Chili	19
RATATOUILLE Steam	20
RISGRYNSGRÖT Rice/Risotto	21
CHOKLADFONDANT Dessert	22
YOGURT Yougurt.	23



10



11



13



14



14



15



20



21



22



23



4 portioner

Bryningstid: 20 min

Tryckkokningstid: 10 min

Fransk löksoppa

- 4 stora gula lökar i jämna skivor
- 50 g smör
- 1 liter grönsaksbuljong
- 2 dl vitt vin
- 1 nypa färska salviablåd
- 2 lagerblad
- Salt och peppar

Soppan får sin fina nötbruna färg genom att bryna löken innan. Det är väl värt den extra tiden.

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 20 minuter. Låt den värmas upp.
3. Fräs löken i smör och rör om tills den är mjuk och har fått fin brun färg.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om och täck med locket. Försegla och tillaga på SOUP-funktionen i 10 minuter.
5. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
6. Häll upp soppan i ugnsfasta skålar, lägg på en skiva franskbröd med ost och grilla i ugnen tills osten får färg.
7. Garnera med timjan och servera genast.



3-4 portioner

Bryningstid: 20 min

Tryckkokningstid: 8-10 min

Risotto med grönsaker

- 1 l vatten
- 2 tärningar svampbuljong
- 2 msk smör
- 2 msk olivolja
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 3 ½ dl arborioris
- 1 fänkålshuvud
- 1 ½ dl vitt vin eller matlagningsvin
- 150 g blandad skogssvamp
- 1 dl riven parmesanost
- Salt och svartpeppar
- Oregano

1. Finhacka lök, vitlök och fänkål samt skölj och hacka svampen. Använd brynfunktionen och fräs löken och vitlöken i smör någon minut. Tillsätt fänkålen tillsammans med svampen.
2. Tillsätt riset, olivolja, vinet samt buljong och vatten och rör om. Salta och peppra.
3. Sätt Express-cookern på risotto-funktionen 8-10 minuter.
4. Rör om ordentligt och tillsätt parmesanost (spara gärna lite att strö över till servering). Rör om ordentligt tills den sista vätskan har sugits upp av riset och smaka av med ytterligare salt och peppar samt oregano.
5. Servera gärna risotton med lättkokt sparris och flagad parmesan.

Tips: Prova byt ut löken mot schalottenlök. Kycklingbuljong kan vara ett alternativ till svampbuljongen. Ett billigare alternativ till arborioris är avorioris som också funkar bra till risotto.



2 paket
Tryckkokningstid: 6 min

Torsk i paket

- 2 skinnfria filéer av torsk eller annan vit fisk
- 2 små potatisar i tunna skivor
- 1 liten fänkål i tunna skivor
- Extra jungfruolivolja
- Salt och peppar
- En nypa färsk persilja
- 2 skivor citron
- bakplåtspapper
- folie

Soppan får sin fina nötbruna färg genom att bryna löken innan. Det är väl värt den extra tiden.

1. Mät ut en bit bakplåtspapper upp över ånggallret med 3 cm extra runt omkring. Placera pappret på gallret och vik upp kanterna så att du får ett paket.
2. Ringla olivolja i botten av paketet. Lägg ett enkelt lager med skivad potatis på oljan. Ringla över olivolja och krydda. Lägg på fisken och ett tunt lager fänkål. Avsluta med att ringla över olivolja och krydda. Toppa med färsk persilja och en skiva citron.
3. Vik över kanterna och forma till ett paket.
4. Linda in paketet i folie.
5. Gör likadant med det andra paketet.
6. Häll 300 ml vatten i botten av Crockpot® Express-grytan.
7. Placera ånggallret i skålen och lägg sedan på paketen. Lämna lite plats mellan paketen.
8. Sätt på locket, stäng det och välj STEAM-funktionen.
9. Ställ in 6 minuter.
10. När enheten är klar släpper du på trycket enligt de rekommenderade anvisningarna. Låt enheten vila i 10 minuter innan du öppnar locket.
11. Placera paketen på uppvärmda tallrikar, ta bort folien och servera fisken i paketet.



4 portioner
Bryningstid: 5 min
Tryckkokningstid: 20 min

Får i kål

- 1 kg bog eller bringa av får eller lamm
- 1 kg vitkålshuvud
- 1 gul lök, skivad
- 1 msk solrosolja
- 1 tsk salt
- 20 vitpepparkorn
- 3 lagerblad
- 4-5 dl vatten
- 1 buljongtärning
- potatis
- färsk persilja
- lingonsylt

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Låt den värmas upp.
2. Skär vitkål, lök och kött i bitar.
3. Lägg i olja och lök, vitkål och bryn lätt. Lägg sedan i köttet och blanda med kålen.
4. Strö salt, krossade vitpepparkorn, lagerblad och smulad buljongtärning över.
5. Häll på vattnet.
6. Sätt på locket, stäng det och sätt på MEAT/STEW funktionen i 40 min.
7. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
8. Servera med kokt potatis, lingonsylt och strö färsk persilja över.



4 portioner

Bryningstid: 15min

Tryckkokningstid: 15 min

Heta Revben

- 1,5 kg revbensspjäll
- 2 msk vegetabilisk olja
- 3 msk soja
- 2 msk sweet chilisås
- 1 msk mörkt farinsocker
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd chili, finhackad
- 1 fingerstor bit ingefära, finhackad
- 3 msk tomatketchup
- 2 msk Worcestershiresås
- 2 msk honung
- 1 knippe vårlök, strimlad

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 15 minuter. Låt den värmas upp.
3. Häll i 1 msk vegetabilisk olja och bryn revbenen. Tillsätt mer olja om du behöver bryna revbenen i omgångar.
4. Blanda övriga ingredienser i en liten skål.
5. När alla revbenen har fått fin färg torkar du av innerskålen med hushållspapper för att få bort överflödiga olja.
6. Lägg tillbaka revbenen tillsammans med såsen och rör om väl.
7. Sätt på locket och försegla det. Välj MEAT/STEW-funktionen och ställ in 15 minuter.
8. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
9. Ta försiktigt ur revbenen och lägg dem i en varm serveringsskål. Välj BROWN/SAUTÉ-funktionen och reducera såsen lätt, så att den tjocknar.
10. Servera med rostade sesamfrön, hackad vårlök och koriander.



4 portioner

Bryningstid: 5 min

Tryckkokningstid: 75 min

Pulled Pork

- 1,5-2 kg fläskbog eller karré, lätt putsad och delad på mitten (för jämnare tillagning)
- 1 msk vegetabilisk olja
- 1 påse Jamaican Jerk - kryddor (Santa Maria)
- 1-2 flaskor valfri BBQ-sås (340 g styck)
- 2,5 dl vatten el öl

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Låt den värmas upp.
3. Häll i olja, lägg i köttet, häll kryddor runt om och bryn (du kan behöva göra detta i omgångar).
4. Häll i sås och vatten och rör om.
5. Sätt på locket och stäng det. Välj MEAT/STEW-funktionen och ställ in 1 timme och 15 minuter.
6. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
7. Lägg över köttet i en lämplig skål och plocka bort feta bitar.
(Om du vill ha krispigare kött kan du lägga köttet på en plåt och låta det stå i ugnen i 10 minuter i 200°C.)
8. Dra isär köttet med 2 gafflar.
9. Häll sedan över BBQ-såsen på köttet.
10. Servera med pasta, potatis eller pitabröd eller tacobröd med coleslaw och jalapeños.



4 portioner

Bryningstid: 5 min

Tryckkokningstid: 15 min

Thaigryta, grön curry

- 600 g kycklinglårfilé utan skinn, strimlad
- 3 schalottenlökar, skalade
- 2 vitlöksklyftor, skalade och krossade
- 1 grön chili
- 1 fingerstor bit ingefära, skalad
- 1 lime, skal och saft
- 1 citrongräs, utan den träiga delen
- 1 litet knippe thaibasilika
- 1 msk kokosolja eller vegetabilisk olja
- 400 g kokosmjölk light
- 3 Kaffir limeblad
- 1 tsk farinsocker
- Fisksås

Du behöver en matberedare för att göra currypastan. Du kan även köpa färdig currypasta i affären.

1. Lägg schalottenlök, vitlök, chili, ingefära, limeskal och juice, citrongräs och nästan all thaibasilika i en matberedare. Mixa till en pasta.
2. Ta bort locket och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
3. Ställ in 5 minuter. Låt den värmas upp.
4. Häll i olja, blanda ner pastan och stek i 2-3 minuter tills det börjar dofta gott.
5. Rör i kycklingen och stek i ytterligare 2-3 minuter.
6. Häll i kokosmjölk, lägg i limeblad och socker och rör om ordentligt.
7. Försegla locket och tillaga på POULTRY-funktionen i 15 minuter.
8. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
9. Krydda med fisksås efter smak och red av med maizena och vatten vid behov.
10. Servera med ångkokt ris och garnera med resten av thaibasilikan.



4 portioner

Bryningstid: 6 min

Tryckkokningstid: 30 min

Hel Kyckling

- 1 hel kyckling, 1,3-1,6kg
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk torkad timjan
- Salt och peppar
- 1 msk vegetabilisk olja
- 4 vitlöksklyftor, skalade och krossade
- 2 msk citronsaft
- 250 ml varm kycklingbuljong
- 1 stor kvist färsk timjan

1. Ta bort locket från din Crockpot® Express och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen.
2. Ställ in 6 minuter. Låt den värmas upp.
3. Lägg paprika, timjan och kryddor i en liten skål och blanda.
4. Massera in blandningen på utsidan av kycklingen.
5. Häll olja i kokkärlet och lägg i kycklingen med bröstet nedåt och bryn kycklingen.
6. Vänd kycklingen efter halva tiden och bryn andra sidan.
7. Tillsätt vitlök, citronsaft och kycklingfond.
8. Försegla locket och tillaga kycklingen på POULTRY-funktionen i 30 minuter.
9. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
10. Lyft försiktigt upp kycklingen och lägg den på en varm tallrik. Täck den med folie för att hålla den varm.
11. Sila spadet till såsen för att få bort vitlök och timjan.
12. Välj BROWN/SAUTÉ-funktionen och låt buljongen koka upp.
13. Rör i redning eller maizena blandat med vatten (eller smula i "gravy granules") och låt såsen tjockna.
14. Servera tillsammans med kyckling, potatis och grönsaker.



4 portioner
Bryningstid: 5 min
Tryckkokningstid: 10 min

Chili con carne

- 900 g blandfärs eller nötfärs
- 1 tsk spiskummin
- 1 stor lök, finhackad
- Ca 1 dl kokande vatten
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- salt och nymalen peppar
- 400 g tomatsocka på burk
- Maizena redning – valfritt
- 2 msk paprikapulver
- 4 msk hackad färsk persilja
- 410 g burkböner, avrunna
- Gräddfil och tortillas bröd till serveringen
- 1 buljongtärning
- ½ tsk starkt chilipulver

1. Ta bort locket och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Ställ in på 8 minuter och låt den värmas upp.
2. Häll olja i kokkärlet, lägg i lök, vitlök och kryddor bryn i 3–4 minuter. Rör om med jämna mellanrum tills löken är mjuk. Lägg sedan i köttfärsen och bryn den lite.
3. Rör i kryddorna och låt koka i ytterligare en minut.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om ordentligt och sätt sedan på locket och förseгла det.
5. Välj BEANS/CHILI-funktionen och ställ in 10 minuter.
6. Låt grytan vila och naturligt släppa ut trycket i 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
7. Ta bort locket och rör om innehållet.
8. Blanda i de hackade tomaterna och osten, smaka av och krydda eventuellt igen. Skeda över den mixade basilikaoljan och servera tillsammans med en baguette.



4 portioner
Bryningstid: 5 min
Tryckkokningstid: 10 min

Grönsaksgryta

- 1 msk vegetabilisk olja
- 1 medelstor rödlök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 0,5 tsk malen kanel
- 0,5 tsk malen spiskummin
- 0,5 tsk malen ingefära
- 1 röd paprika, hackad
- 2 zucchini, tärnade
- 1 medelstor aubergine, tärnad
- 400 g krossade tomater
- 400 g kikärter, sköljda
- 2 msk tomatpuré
- 100 g torkade aprikoser, delade
- 1 msk harissa
- 3 dl varm grönsaksbuljong
- 2 kanelstänger

1. Ta bort locket och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Ställ in på 8 minuter och låt den värmas upp.
2. Häll olja i den inre grytan, lägg i lök och vitlök och bryn i 3–4 minuter. Rör om med jämna mellanrum tills löken är mjuk.
3. Rör i kryddorna och låt koka i ytterligare en minut.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om ordentligt och sätt sedan på locket och förseгла det.
5. Välj BEANS/CHILI-funktionen och ställ in 10 minuter.
6. Låt grytan vila och naturligt släppa ut trycket i 10 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
7. Ta bort locket och rör om innehållet.
8. Plocka ur kanelstängerna och krydda mer vid behov.
9. Servera i varma skålar med hackad persilja, en klick naturell yoghurt och couscous.



4 portioner

Bryningstid: 5 min

Tryckkokningstid: 10 min

Ratatouille

- 6 msk olivolja
- 1 stor lök, hackad
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 stor aubergine, skuren i 2 cm bitar
- 2 stora zucchini (squash), grovhackade
- 1 röd paprika, urkärnad och skuren i 2 cm bitar
- 200 g butternutpumpa, skuren i 2 cm tärningar
- 2 dl vitt vin
- 2 tsk socker
- 2 tsk rödvinsvinäger
- 1 grönsaksbuljongtärning• Salt och nymald svartpeppar
- 4 msk färsk basilika
- 6 msk olivolja
- 2 stora tomater, hackade
- 4 msk riven parmesanost
- Baguette till serveringen

1. Ta bort locket och välj BROWN/SAUTÉ-funktionen. Ställ in på 8 minuter och låt den värmas upp.
2. Häll olja i den inre grytan, lägg i lök och vitlök och bryn i 3-4 minuter. Rör om med jämna mellanrum tills löken är mjuk.
3. Rör i kryddorna och låt koka i ytterligare en minut.
4. Tillsätt övriga ingredienser, rör om ordentligt och sätt sedan på locket och försegla det.
5. Välj BEANS/CHILI-funktionen och ställ in 10 minuter.
6. Låt grytan vila och naturligt släppa ut trycket i 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
7. Ta bort locket och rör om innehållet.
8. Blanda i de hackade tomaterna och osten, smaka av och krydda eventuellt igen. Skeda över den mixade basilikaoljan och servera tillsammans med en baguette.



8 portioner

Tryckkokningstid: 15 min

Risgrynsgröt

- 4 dl grötris
- 7,5 dl vatten
- 9 dl mjölk
- 2 msk socker
- 1 kanelstång
- 1 tsk salt
- 1-2 dl grädde

1. Häll alla ingredienser i kokärllet
2. Välj RICE/RISOTTO funktionen och ställ in tiden på 15 minuter.
3. Låt enheten naturligt släppa ut trycket under 15 minuter efter tillagningen. Släpp försiktigt ut eventuellt kvarvarande tryck innan du öppnar.
4. Fyll på med mer mjölk om den verkar bli torr
5. Rör i 1-2 dl grädde i slutet och låt den stå på tills den blir varm



6-8 portioner
Slow cook: 3 tim high

Chokladfondant

- 100 g smält smör, plus lite extra till grytan
- 225 g extra fint mjöl
- 150 g strösocker
- 75 g kakao, siktad
- 5 g bakpulver
- 1 apelsin, skal och saft
- Salt
- 3 medelstora ägg
- 1,5 dl mjölk
- 100 g hackad choklad med apelsinsmak.
-
- **Till såsen:**
- 300 g ljust farinsocker
- 40 g kakao

1. Smörj kokkärlet med lite smör
2. Blanda mjöl, strösocker, kakao, bakpulver, rivet apelsinskal och en nypa salt i en skål.
3. Vispa ihop apelsinjuice, ägg, smält smör och mjölk i en separat skål. Häll sedan i de torra ingredienserna och blanda till en slät smet. Rör i chokladbitarna och häll sedan smeten i grytan.
4. Blanda 420 ml kokande vatten med farinsocker och kakao till såsen. Häll försiktigt såsen över smeten i kokkärlet. Sätt på locket och tillaga på SLOW COOK på HIGH i 3 timmar tills den är fast och har rest sig. Kontrollera att ångventilen är öppen.
5. Servera varm med grädde eller vaniljglass.



4 portioner
Yoghurtfunktionen 8-12 tim

Naturell Yoghurt

- 1 liter standardmjölk eller lättmjölk (standardmjölk ger en tjockare yoghurt i stil med grekisk yoghurt).
- 1 påse yoghurtkultur (naturell eller grekisk) eller 2 msk "startyoghurt" från färdig yoghurt.

Du behöver en digital termometer för det här receptet

Tips! Om du har använt din Crockpot Express till kryddiga maträtter behöver du tryckren-göra grytan innan användning. Häll i 500 ml vatten i den inre grytan och lägg i en citronskiva. Välj den manuella funktionen. Ställ in 10 minuter och låt grytan stå under den tiden.

1. Häll i mjölken i kokkärlet, välj YOGHURT-funktionen och ställ in temperaturen på HIGH (HÖG). Sätt på och försegl locket. Kontrollera att ångventilen är öppen.
2. Vispa ofta under uppvärmningen. Kontrollera att temperaturen har uppnått 82°C när tillagningstiden är slut. Annars låter du den stå ytterligare någon minut.
3. Fyll din diskho med kallt vatten. Ta försiktigt bort kokkärlet och låt stå i kallt vatten. Det påskyndar kylningsprocessen. Mjölken måste svalna till 35-40°C. Det går snabbare om du vispar med jämna mellanrum. Yoghurtkulturen dör om den läggs i för tidigt i den varma mjölken. Därför är nedkylningen ett viktigt steg.
4. Häll upp en liten mängd av den svala mjölken i en skål och blanda i kulturen. Häll sedan tillbaka blandningen i mjölken.
5. Ställ tillbaka grytan i elenheten och försegl locket.
6. Kontrollera att tryckventilen är öppen, välj YOGHURT-funktionen och ställ in temperaturen på LOW (LÄG). Ställ in 8-12 timmar efter smak. Ju längre tid, desto syrligare yoghurt.
7. När yoghurten är färdig tar du bort grytan och häller över yoghurten i lämplig behållare. Förvara den i kylan.
8. Yoghurten kan även silas igenom en duk för att ta bort överflödigt vassel. Detta ger en tjockare konsistens.
9. **OBS! Yoghurtfunktionen fungerar inte under tryck.**



Nordisk distributör: Acreto AB, Norra Ågatan 10, 41664 Göteborg, 031-3000500. www.crockpot.se