

# CARTE

Slow Cooker CROCK POT 3,5L



# RETETE

,

[www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

**CROCK·POT**  
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

## *Cuprins*

### **SPECIALITĂȚI VEGETARIENE**

Zacuscă de legume 4

### **SPECIALITĂȚI RAȚĂ**

Rață întreagă 5

### **SPECIALITĂȚI PORC**

Ruladă de mușchiuleț de porc 6

### **MÂNCĂRURI GĂTITE**

Ostropel de pui 7

Tocăniță de cous cous 8

### **SPECIALITĂȚI VITĂ**

Stroganoff 9

### **SPECIALITĂȚI PEȘTE**

File de somon în folie de copt 10

### **SUPE**

Bogracs Gulyas 11

### **DESERT**

Plăcintă de mere 12



*Chef Alexandru Cîrțu*

Totul în jurul nostru se desfășoară cu o viteză halucinantă, iar stilul de viață activ se reflectă și în alimentația noastră. În același timp, ne dorim o masă gustoasă și sănătoasă în familie, cât mai variată și cu un aport nutritiv considerabil.

Am susținut întotdeauna alimentația echilibrată, în care consumul diversificat, atât de carne, cât și de legume, fructe, lactate, pește și nu numai asigură starea de bine pentru întreaga zi. Însă nu numai ceea ce mâncăm contează, ci și modul de preparare.

Pentru toți aceia care pun preț pe alimentația sănătoasă, însă nu își permit să petreacă ore în șir în bucătărie, cu **slow cooker-ul Crock Pot poți găti, în cel mai simplu mod, gustos și sănătos**. Datorită tehnicii de gătit slow cooking, ce presupune gătitul ingredientelor la temperaturi scăzute, vei redescoperi gustul desăvârșit al cărnii fragede și suculente, al tocănițelor aromatice și al deserturilor pufoase.

**Slow cooker-ul Crock Pot** gătește încet și sigur în lipsa ta, fără a fi nevoie de supraveghere. Trebuie doar să așezi ingredientele în vasul de ceramică termorezistentă, înainte de a merge la locul de muncă, iar la întoarcere mâncarea este gata preparată. În plus, funcția de "păstrare la cald" este de mare ajutor atunci când ajungi târziu acasă. Mâncarea este menținută caldă, fragedă și suculentă, astfel încât cina este gata oricând, ca tu să te bucuri de ea alături de cei dragi.

Fie că iei masa în familie sau alături de prieteni, te invit să încerci aceste rețete preparate la **Crock Pot**, pentru a te bucura de o masă cu adevărat savuroasă și arome irezistibile, gătită într-adevăr fără nicio grijă.



## Zacuscă de legume

savoare autentică, fără supraveghere constantă

timp de pregătire: 40 min

timp de gătire: 9 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



### Ingrediente

- vinete – 5 buc.
- ardei kapia – 5 buc.
- ceapa galbena – 2 buc.
- ardei iute (opțional) – 1/4 buc.
- roșii – 4 buc.
- ciuperci Champignon – 500 g
- ulei – 5 linguri
- zahăr – 2 lingurițe
- bulion calitativ – 2 linguri
- sare și piper negru după gust

### Mod de preparare

- coaceți vinetele și ardeii, curățați-i și tocați-i cu un tocător de lemn – nu atingeți legumele coapte cu lama cuțitului sau orice altceva metalic întrucât există o mare posibilitate ca acestea să se oxideze
- tocați ceapa cubulețe mărunte, iar ciupercile cuburi potrivite
- peste roșii turnați apă clocotită și lăsați-le acolo suficient cât să le puteți scoate coaja cu ușurință și tocați-le și pe acestea
- puneți în **Crock Pot** toate ingredientele cu excepția zahărului și a ardeiului iute
- puneți capacul și lăsați-le să fiarbă pe modul de gătire High
- cu 15 minute înainte de încheierea programului adăugați zahărul și ardeiul iute tăiat foarte subțire
- lăsați să se răcească (se va mai încheia la răcire).

Poftă bună!



## Rață întreagă

savoare desăvârșită pentru cele mai rafinate gusturi

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 7-8 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



### Ingrediente

- rață tânără – cca 1,8 - 2 kg
- portocale – 2 buc.
- baby morcovi (sau morcovi normali, tăiați fâșii de jumătate de deget grosime, pe lungime) – 3-4 buc./2 buc. (dacă sunt mari)
- cartofi – 2 buc.
- ceapă verde – 1 legătură
- rozmarin – 2 firicele
- usturoi – 4 căței
- turmeric – 1 linguriță
- ulei de măsline – 2 linguri
- sare grunjoasă (Himalaya) – 1 lingură și 1/2
- amestec de piper boabe (negru, alb, verde, roz) – 1 lingură
- vin dulce, calitativ, roze – 100 ml
- baton de scorțișoară – 1 buc.
- anason stelat – 3 buc.
- boabe de ienupăr (opțional) – 5-6 buc.
- boabe de ienibahar – 5-6 buc.

### Mod de preparare

- ungeți rața cu uleiul de măsline și turmericul
- zdrobiți amestecul de piper într-un mojar (sau măcinați-l într-o râșniță sau într-un blender) și ungeți rața cu acesta, păstrând puțin și pentru la final
- zdrobiți boabele de ienupăr și ienibahar și introduceți-le în **Crock Pot** împreună cu anasonul
- tăiați portocalele cuburi și umpleți rața cu ele
- curățați și tăiați cartofii felii groase de 1 deget și faceți un pat la baza **Crock Pot**-ului
- curățați morcovii baby și adăugați-i întregi, pe lângă cartofi
- puneți rața peste aceștia, setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High
- tăiați ceapa verde fâșii și adăugați-o peste rață împreună cu vinul și crențuțele de rozmarin
- puneți capacul și lăsați cca 7-8 ore, până când carnea se va desprinde cu ușurință de pe os
- cu 15 minute înainte de a se încheia programul, mai adăugați peste rață puțină sare de Himalaya și amestecul de piper rămas.

Poftă bună!



## ***Ruladă de mușchiuleț de porc cu bresaola, spanac și cârnat afumat***

*un preparat simplu și foarte delicios*

*timp de pregătire: 40 min*

*timp de gătire: 6-7 ore*

*program de gătire: Low*

*complexitate: medie*



### ***Ingrediente***

- mușchiuleț de porc - 600 g
- bresaola – 4 felii
- spanac – 4-5 frunze mari
- cârnat afumat – 1 buc., de lungimea mușchiulețului
- unt – 25 g
- rozmarin – 1 fir
- ulei – 2 linguri
- usturoi – 2 căței
- vin roze demisec – 2-3 linguri
- sare și piper după gust

### ***Mod de preparare***

- cu ajutorul unui cuțit foarte ascuțit desfaceți mușchiulețul de porc (pe lungime) lăsând cca 1 cm până la margine, ca să-l puteți umple și rula totodată
- bateți mușchiulețul de porc cu un ciocan de carne sau faceți-i mici creștături cu cuțitul pentru a-l întinde mai bine
- asezonați-l atât la interior, cât și la exterior
- așezați feliile de bresaola (petrecute) pe mușchiulețul de porc, până aproape de margine
- peste acestea adăugați un strat de spanac, cârnatul afumat și iarași un strat de spanac
- rulați-l strâns, cu grijă, și apoi legați-l cu sfoară din 3 în 3 cm
- tăiați usturoiul mărunt
- puneți mușchiulețul pe hârtia de copt, adăugați usturoiul, untul, rozmarinul și vinul roze și asezonați după gust
- înveliți fiecare bucată de ruladă strâns, în hârtia de copt, și apoi în folie de aluminiu
- pregătiți **Crock Pot**-ul pe modul de gătire Low și lăsați la gătit cca 6-7 ore, până ce rulada va fi foarte fragedă
- scoateți rulada și lăsați carnea la odihnit timp de 15 minute
- îndepărtați sfoara și savurați-o cu o garnitură la alegere.

Poftă bună!



## Ostropel de pui

ideal pentru o cină în familie

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 2-3 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



### Ingrediente

- aripioare de pui – 1 kg
- usturoi – 4 căței
- ceapă – 2 buc.
- bulion calitativ – 2 linguri
- smântână de gătit – 100 ml
- amidon de porumb – 1/2 linguriță
- cimbru – 1/2 linguriță
- ulei de floarea-soarelui – 1 lingură
- sare și piper după gust

### Mod de preparare

- tăiați ceapa și usturoiul mărunt și adăugați-le în **Crock Pot**
- spălați, curățați și adăugați aripioarele împreună cu uleiul, cimbrul, bulionul, apa sau supa de pui, peste restul ingredientelor
- setați **Crock Pot** pe modul de gătire High pentru 3 ore și după cca 2 ore, adăugați smântâna de gătit, amidonul și asezonați bine cu sare și piper.

Poftă bună!



## Tocăniță cu cous cous

un strop de inspirație din bucătăria marocană

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 4-5 ore

program de gătire: High + Low

complexitate: redusă



### Ingrediente

- vrăbioară de vită – 500 g
- pulpă de porc afumată – 400 g
- ceapă – 3 buc.
- boia afumată – 1 linguriță
- boia dulce – 1 linguriță
- ulei de măsline – 1 lingură
- vin roșu demisec – 40 ml
- cous cous calitativ, din grâu – 3-4 linguri
- sare și piper negru – după gust

### Mod de preparare

- curățați vrăbioara de vită și pulpa de porc de piele și grăsimi și tăiați-le cuburi
- tăiați ceapa cuburi potrivite
- adăugați carnea, ambele tipuri de boia, ceapa, uleiul de măsline și vinul în **Crock Pot**
- setați pe modul de gătire High și lăsați cca 4 ore și jumătate
- după 4 ore și jumătate asezonați și mutați pe modul de gătire Low
- adăugați cous cous peste preparat, amestecați și lăsați cca 8 min până acesta se umflă, iar tocănița se va îngroșa.

Poftă bună!



## Stroganoff

un preparat faimos, apreciat în întreaga lume

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 5 ore

program de gătire: High + Low

complexitate: redusă



### Ingrediente

- cubulețe de vițel – cca 700 g
- ceapă albă – 1 buc.
- muștar dijon – 2 linguri
- castraveți murați – 4-5 bucăți
- ciuperci brune – 100 g
- usturoi – 5 căței
- supă de vită/apă fiartă – 150 ml
- smântână de gătit – 200 ml
- amidon de porumb – 1 linguriță
- paste tricolore – 300 g
- mărar – 1 legătură
- pătrunjel – 1 legătură
- ulei de măsline – 2 linguri
- sare și piper după gust

### Mod de preparare

- fasonați cubulețele de vițel
- tăiați mărunț ceapa albă și usturoiul
- tăiați castraveții cuburi mai mari
- tăiați ciupercile brune cubulețe
- tăiați mărarul mărunț
- adăugați carnea de vițel, uleiul de măsline, ceapa, usturoiul, castraveții și mărarul mărunț
- setați **Crock Pot** pe modul de gătire High, iar după o oră mutați pe Low pentru alte 4 ore
- cu 1 oră înainte de încheierea programului, adăugați ciupercile, amidonul, muștarul dijon și smântâna de gătit
- asezonați cu sare și piper
- tocați pătrunjelul mărunț și presărați-l peste Stroganoff în momentul în care este gata
- fierbeți pastele separat și serviți-le ca garnitură la preparat
- timpul de gătire poate să difere în funcție de tipul de carne de vită ales.

Poftă bună!



## File de somon în folie de copt

*gust spectaculos desăvârșit de aroma vinului*

*timp de pregătire: 15 min*

*timp de gătire: 2 ore*

*program de gătire: Low*

*complexitate: redusă*



### Ingrediente

- file de somon – 2 buc.
- ceapă roșie – 1 buc.
- unt aromat, cu ierburi – 40 g
- usturoi – 4 căței
- vin alb, demisec – 40 ml
- sare Himalaya – 1 lingură
- piper negru – după gust

### Mod de preparare

- curățați fileurile de somon de solzi sub un jet de apă și ștergeți-le cu câteva servetele
- tăiați două bucăți de folie de copt: pe fiecare bucată așezați câte un file de somon
- tăiați julien ceapa roșie și usturoiul
- adăugați ceapa, usturoiul, sare Himalaya, piper negru, 20 ml de vin alb demisec și cubulețul de unt aromat, cu ierburi deasupra și împăturiți folia de copt
- repetați același procedeu și cu celălalt file de somon
- setați **Crock Pot** pe modul de gătire Low pentru cca 2 ore și introduceți ambele fileuri unul lângă celălalt și puneți capacul
- scoateți-le și desfaceți folia de copt. Merg senzațional alături de un piure de cartofi dulci sau un piure de mazăre.

Poftă bună!



## Bogracș Gulyas

gustul autentic al gulașului unghuresc

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 9-10 ore

program de gătire: High

complexitate: medie



### Ingrediente

- pulpă de porc – 300 g
- pulpă de vită – 300 g
- morcovi – 2 buc. mai mici
- cartofi – 2 buc. mai mici
- țelină – 1/4 buc.
- ardei grași multicolori – 1/2 buc. verde, 1/2 buc. roșu, 1/2 buc. galben
- boia dulce – 2 linguri
- pastă de ardei – 1 linguriță
- foi de dafin – 4-5 buc.
- cremă de gulyas iute – 1 linguriță
- cremă de gulyas dulce – 4-5 linguri
- chimen măcinat – 1 lingură și 1/2
- ulei de floarea-soarelui – 2 linguri
- ceapă – 1 buc.
- zeamă de supă de vită / apă fiartă – 500 ml
- sare și piper după gust

### Mod de preparare

- fasonați carnea de porc și cea de vită și tăiați-o cuburi
- tăiați morcovii, țelina, ardeii și cartofii cuburi, iar ceapa cuburi mai mici
- adăugați carnea și legumele în **Crock Pot** și asezonați cu sare și piper după gust
- amestecați și adăugați apoi uleiul și 1 linguriță de chimen
- adăugați cremele de gulyas și pastă de ardei și amestecați bine
- acoperiți până la 3 sferturi din volumul **Crock Pot**-ului cu supă de vită sau apă (va fi mai gustos cu supă de vită)
- setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High pentru 10 ore
- consistența sa trebuie să fie ca de o supă mai groasă
- verificați atât legumele, cât și carnea cu o furculiță pentru a vedea dacă au fiert corespunzător, iar în momentul în care textura lichidului este una de supă groasă, atunci putem spune că preparatul este gata (cca 9-10 ore în funcție de volumul de lichid din **Crock Pot** – timpul poate să difere dacă adăugați mai mult lichid)
- verificați după 9 ore, adăugați și cealaltă jumătate de linguriță de chimen și asezonați din nou cu sare și piper dacă este cazul.

Poftă bună!



## Plăcintă de mere

emoția și aroma unui desert clasic, atât de îndrăgit

timp de pregătire: 30 min

timp de gătire: 2h 30 min

program de gătire: High

complexitate: medie



### Ingrediente

- caramele – 500 g
- unt de arahide – 2 linguri
- banane – 4 buc., mai mari și coapte
- amidon de porumb – 2 lingurițe
- biscuiți de ovăz – 350 g
- scorțișoară – 2 lingurițe
- coajă de lămâie – 1/2 linguriță
- mere de plăcintă – 6 buc.
- foi de plăcintă – 1 pachet
- unt – 50 g
- făină – cca 30 g (de întins pe blatul de lucru)
- frișcă la tub – după aspect
- fructe proaspete (de exemplu căpșuni) – 100 g

### Notă:

- dacă folosiți caramele cu o textură mai moale, timpul de topire va fi mai mic, întrucât se vor topi mai repede
- umeziți de fiecare dată lingura cu care întindeți și dispuneți egal compoziția în forma de garnitură

### Mod de preparare

- introduceți caramelele în **Crock Pot**
- mixați bananele și adăugați-le peste caramele, împreună cu untul de arahide și scorțișoara și setați pe modul de gătire High
- amestecați din jumătate în jumătate de oră, pentru a evita lipirea compoziției de baza vasului de ceramică. După cca 2 ore ar trebui ca acestea să fie topite, iar compoziția să fie uniformă
- zdrobiți biscuiții în blender și adăugați-i în compoziție împreună cu merele tocate cuburi în prealabil
- după 2h:30 min, scoateți vasul și lăsați compoziția la răcit
- întindeți puțină făină pe blatul de lucru și desfaceți foile de plăcintă (le lăsați teanc, una peste alta)
- luați o formă de garnitură și presați pe teancul de foi de plăcintă, astfel încât să le tăiați în forma dorită
- topiți untul și cu o pensulă de silicon ungeți fiecare foaie tăiată și prăjiți-o într-o tigaie de teflon, până se întărește ca un chips
- faceți un teanc de 5 foi, peste care puneți forma de garnitură (sau de biscuiți), urmată de 2 linguri de compoziție
- adăugați alte 5 foi de plăcintă și alte 2 linguri de compoziție
- repetați procesul până atingeți înălțimea formei de gătit
- peste ultimul strat de 5 foi de plăcintă, adăugați frișcă și fructe proaspete.

Poftă bună!

Slow cooker-ul **Crock Pot** te ajută să gătești gustos și sănătos, în cel mai simplu mod. Pentru a te bucura de **Crock Pot**-ul tău și pentru a obține mâncăruri cât mai savuroase îți recomandăm să citești sfaturile de mai jos.

- Rețetele sunt adaptate tipului de slow cooker **Crock Pot** la care sunt găsite. Utilizarea unui slow cooker de o capacitate diferită implică modificarea setărilor de gătire și implicit a cantității ingredientelor.
- De fiecare dată când dorești să obțineți o carne rumenită, faceți niște mingiuțe din folie de aluminiu îmbrăcate în hârtie de copt, pe care le puneți în **Crock Pot** și apoi adăugați carnea peste acestea (întocmai cum ar fi gătită la un rotisor).
- De fiecare dată când ridicați capacul aparatului **Crock Pot**, mai adăugați 10-15 min la procesul de gătire (nu este valabil la deserturi).
- Nu umpleți până sus **Crock Pot**-ul cu lichid - adăugați suficient lichid cât să acoperiți carnea sau legumele.
- Grăsimea reține căldura mult mai bine decât apa, astfel încât rețetele ce conțin cărnuri mai grase se vor găti mai repede. Dacă folosiți ingrediente cu multă grăsime, înlăturați grăsimea în exces pentru a evita ca preparatul să se transforme într-o baie de ulei.
- Dacă doriți să pregătiți fasole în **Crock Pot**, va trebui s-o dați într-un clocot înainte.
- Nu folosiți foarte multe ierburi aromate, întrucât gustul lor se va intensifica foarte mult atunci când pregătiți un preparat de lungă durată. În schimb, când asezonați cu sare și piper, puteți să adăugați puțin mai mult decât o faceți de obicei.
- Nu încărcați **Crock Pot**-ul! 1/2 sau 3/4 este volumul ideal pentru a pregăti un preparat.
- Nu lăsați mâncarea să se răcească în **Crock Pot**! Consumați-o cât este caldă. De altfel, nu este recomandat să reîncălziți mâncarea în **Crock Pot**, pentru acest lucru folosiți aragazul sau cuptorul.
- Tăiați legumele (mai ales cele rădăcinoase) în bucăți mai mici, pentru a se realiza transferul de căldură mult mai repede.
- Asezonarea unui preparat se face în ultimele 15 minute.
- În cazul anumitor rețete, faptul că adăugați roșiile odată cu restul ingredientelor nu va influența timpul de gătire (după cum bine știm, roșiile încetinesc fierberea).
- În cazul tocănițelor, tăiați carnea cubulețe mai mici decât legumele și adăugați toate ingredientele în același timp (inclusiv roșiile), iar la sfârșit toate vor fi găsite corect, în același timp.
- Încercați să aveți texturi similare de legume, al căror timp de gătire este oarecum asemănător (ex: păstârnac, morcov, cartof și alte rădăcinoase).

## ***SFATURI***

- Opțional puteți sota sau breza ușor legumele sau carnea înainte de a le introduce în **Crock Pot** – pe lângă aspect le conferă și o savoare aparte.
- Adăugați de obicei lactatele la sfârșit – ele tind să se „taie” atunci când sunt pregătite timp îndelungat la slow cooker.
- Puteți finaliza o rețetă cu un ulei de măsline calitativ sau pur și simplu cu uleiuri cu diverse infuzii, usturoi copt, sos de soia sau sos iute, parmezan, în principiu ingrediente puternice, foarte aromate.
- Nu este recomandat să introduceți produsele congelate direct în **Crock Pot**.
- Lichidul/ sosul nu se va reduce și de cele mai multe ori când vreți să îngroșați un sos, puteți folosi puțină făină, amidon sau smântână de gătit, după caz.
- Tipurile de carne precum rasol, jambon, antricot vor fi mai gustoase decât cărnurile mai fragede, care tind să devină mai uscate după ce se răcesc, cu toate că primele au un timp mai îndelungat de gătire.
- Adăugați legumele rădăcinoase la baza **Crock Pot**-ului pentru a se face mai repede.
- Adăugați legume cu textură moale (ex. vinete, dovlecei) întotdeauna cu 45-60 min înainte de încheierea programului de gătit.
- Nu umpleți **Crock Pot**-ul cu diverse compoziții pentru prăjituri – folosiți ¼ până la maximum ½ din capacitatea acestuia.
- Scoateți deserturile din oala de ceramică și lăsați-le să se răcească înainte de a le tăia.
- Folosiți stock-uri de vită, pui sau legume în loc de apă și mâncărurile vor fi mult mai gustoase.
- Când gătiți scoici, este de preferat să le adăugați când **Crock Pot**-ul deja atinge o temperatură de 60-70 de grade (adică după cca o oră).
- Folosirea ardeilor iuți, piper Cayenne etc. încă de la începutul rețetei va duce la o intensificare a aromei, iar preparatul va fi foarte iute la sfârșit.
- Când pregătiți doar cărnuri pe modul Low, lichidul adițional este strict opțional.
- Așezați cărnurile fragede și legumele în straturi pentru distribuția perfectă a aromelor.
- Ridicați capacul drept și nu-l întoarceți deasupra vasului, pentru că tot condensul provocat pe acesta va cădea înapoi în mâncare și va dilua aromele.
- Legumele proaspete rețin mai bine aromele decât cele congelate.

BRAND  
lider de piață  
în SUA

5

ani  
GARANȚIE  
toate produsele



**CROCK-POT**  
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Mai multe rețete găsiți pe [www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

**CROCK·POT**  
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

[www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

 /CrockpotRomania

© Skin Media importator și distribuitor exclusiv Crock Pot  
Str. Ocna Sibiului 46-48, București 1, România | +4021.316.8200  
A.N.P.M. nr. RO-2012-08-EEE-0358-III