

sizzle



COOK
VISION by B/R/K

Bedienungsanleitung

Manual

Mode d'emploi

Návod k použití

Návod na použitie

Instrukcja obsługi

Használati útmutató

mit Freude kochen – nur schneller und gesünder

Schneller und gesünder kochen, ohne dabei die eigenen lieb gewonnenen Kochgewohnheiten zu verändern – mit Ihrem neuen **sizzle** haben Sie sich für das richtige Produkt entschieden. Und nicht nur das: Sie werden in Zukunft dabei auch noch wesentlich mehr Spaß haben, denn der innovative **sizzle** von cookvision vereint die Vorteile des Kochens, Schnelldkochens und Dampfgarens. Da die Bedienung denkbar einfach ist, können Sie zudem direkt drauf loskochen und erleben jeden Tag – ob Sie für sich alleine, Ihre Familie oder Freunde kochen – „ganz nebenbei“ die Vorteile ausgefeilter Technik, die wir für Sie im **sizzle** zur Perfektion gebracht haben.

Überzeugen Sie sich selbst, wie Sie

... in einem einzigen Topf verschiedene Zubereitungsarten nutzen – die Vielfalt des Kochens so einfach wie nie

... mit wenigen Handgriffen ein komplettes Gericht zubereiten – intuitive Bedienung

... wesentlich schneller zu einem leckeren Kochergebnis kommen – spart Zeit und Energie

... durch Garen in Wasserdampf automatisch gesünder kochen – Vitamine, Mineralstoffe und Eigengeschmack der Nahrungsmittel bleiben erhalten

... nach Herzenslust abschmecken, würzen und nachfüllen – Kochen wie gewohnt

... sich jeden Tag über die gute Wahl freuen, einen attraktiven Topf mit preisgekröntem Design und individuellem Farb-Code, zuhause zu haben, der auch Ihre Gäste beeindrucken wird.

Unter anderem erhielt der **sizzle** auf der Frankfurter Messe AMBIENTE 2013 den Kücheninnovationspreis der Initiative LifeCare, wie Sie auf www.kuecheninnovationspreis.de nachlesen können.



2013



Der **sizzle** – entwickelt für zeitgemäßes Kochen ohne überflüssige Schnörkel, aber mit individueller Persönlichkeit. Für Menschen, die gerne kochen, das besondere mögen und Wert auf hochwertige Qualität gepaart mit moderner Technik und attraktivem Design legen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude mit Ihrem neuen **sizzle**!

Peter und Verena Rommerskirchen
Geschäftsführende Gesellschafter B/R/K Group



Verwendung

Sie haben eine gute Wahl getroffen und sich für ein Qualitätsprodukt aus dem Hause B/R/K entschieden. Hochwertige Materialien, erstklassige Verarbeitung und sorgfältige Qualitätsprüfungen garantieren eine lange Lebensdauer. Spannendes Design, ausgereifte Technik und eine herausragende Anwenderfreundlichkeit gewährleisten einen hohen Gebrauchsnutzen.

Mit dem **sizzle** können Sie Speisen schnell, schonend und energiesparend kochen oder dampfgaren. Der **sizzle** ist für alle handelsüblichen Herdarten, also Gas-, Ceran-, Elektro-, Halogen- und Induktionsherde geeignet. Der Topf sollte nicht im Backofen eingesetzt werden.

Funktionsbeschreibung

Der **sizzle** entfaltet seine besondere Stärke beim schonenden Garen mit geschlossenem Deckel, wenn der Dampfverlust auf ein Minimum reduziert wird. Kartoffeln, Gemüse, Fleisch oder Fisch behalten ihren Eigengeschmack sowie Form und Farbe.

Vitamine und Spurenelemente werden nicht ausgeschwemmt und sorgen somit für ein gesünderes Ergebnis, wie man es vom klassischen Dampfgaren kennt. Mit einem Dünsteinsatz kann besonders schonend gegart werden, da das Gargut nur mit Dampf und nicht mit Wasser in Verbindung kommt.

Der patentierte Einhand-Schließmechanismus des Deckels sorgt für eine kinderleichte Bedienung und schließt den Topf mit Hilfe des speziell entwickelten Silikon-Dichtrings hermetisch ab.

Bedingt durch den leichten Druckaufbau im Topfinneren wird eine Temperatur von knapp über 100° C erreicht. Dies führt zu einer merklichen **Beschleunigung** des gesamten Kochprozesses.

Das Permanent-Ventil reguliert einen ständigen Druckausgleich nach außen und verhindert einen Überdruck im Topfinneren.

Ein speziell entwickeltes, patentiertes Kugelventil ermöglicht jederzeit ein problemloses, druckloses Öffnen und Anheben des Deckels.

Neben der Energieersparnis, die sich durch die kürzere Kochzeit ergibt, wird auch Aufheizenergie gespart, da mit wesentlich weniger Flüssigkeit gekocht werden kann als bei herkömmlichen Kochtöpfen.

Auch was Sicherheit betrifft, setzt der **sizzle** neue Maßstäbe: durch seine ausgereifte Ventiltechnik kocht der Topf garantiert nie über.

DE Teile/Funktion



Allgemeine Hinweise

- Wie alle Kochtöpfe muss der **sizzle** vor dem ersten Gebrauch gründlich gereinigt werden (siehe Dampfgartopf reinigen). Benutzen Sie hierzu heißes Spülwasser, spülen Sie mit klarem Wasser nach und trocknen Sie den Topf dann ab.
- Stellen Sie sicher, dass das Permanent-Ventil beweglich ist und nicht fest sitzt.
- Überprüfen Sie, ob der Dichtungsring keine Beschädigungen, z.B. Risse, aufweist. **Hinweis:** es kann sein, dass der Dichtungsring im Laufe der Zeit hart wird und nicht mehr komplett abdichtet. Wenn am Deckelrand Dampf austritt, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Ring erneuert werden muss.
- Einen neuen Dichtungsring erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder unter www.cookvision-shop.com.

Kochen mit leichtem Dampfdruck

- Befüllen Sie den Topf mit dem gewünschten Gargut. Achten Sie darauf, dass mindestens ca. 0,2 l (bei Topf ø 20 cm) oder ca. 0,3 l (bei Topf ø 24 cm) Flüssigkeit oder etwas Fett im Topf enthalten sind, damit dieser nicht überhitzt und dadurch beschädigt wird.
- Füllen Sie den Topf bei quellendem Gargut maximal 1/2 voll (Markierung Max. 1) und bei allen anderen Speisen maximal 2/3 voll (Markierung Max. 2).
- Zum Aufsetzen des Deckels drücken Sie mit einer Hand gleichzeitig die beiden Knöpfe, die sich rechts und links am Deckelgriff befinden. Setzen Sie den Deckel gerade in die entsprechende Topfrandvertiefung und pressen Sie den Deckel leicht auf den

Topf. Lassen Sie die beiden Knöpfe wieder los und achten Sie darauf, dass die Markierungen nicht mehr sichtbar sind – jetzt ist der Topf luftdicht verschlossen und Sie können mit dem Kochen beginnen.

- Stellen Sie den Topf auf den Herd und benutzen Sie zum Anheizen die höchste Stufe.
- Sobald die Flüssigkeit kocht oder das Gargut angebraten ist, schalten Sie den Herd auf eine kleine Stufe zurück. Das erkennen Sie sehr gut am Austritt des Dampfes am Permanentventil.
- Regulieren Sie eventuell die Heizstufe nach:
 - Durch das Permanent-Ventil sollte nur wenig Dampf entweichen.
 - Das Kochgut sollte nur ganz leicht kochen.
- Zum Abschmecken, Nachwürzen oder Nachfüllen können Sie den Topf jederzeit gefahrlos öffnen. Drücken Sie dazu mit leichtem Druck zum Topf mit einer Hand gleichzeitig die beiden Knöpfe am Deckelgriff und heben den Deckel an.
- Am Permanent-Ventil tritt zwangsläufig Dampf aus und es kann je nach Kochvorgang zu vereinzelt Tropfenspritzern kommen. Diese können durch Aufsetzen der als Zubehör mitgelieferten Silikonkappe (12) aufgefangen werden.



DE Bedienungshinweise

Dampfgaren mit Einsatz

Die schonendste Art der Zubereitung, speziell für Fisch und Gemüse, ist das Dampfgaren. Das Gargut kommt hierbei während des Kochvorgangs nur mit heißem Dampf und nicht mit flüssigem Wasser in Kontakt. Dadurch wird verhindert, dass Vitamine und Mineralien aus dem Gargut ausgeschwemmt werden. Gedünstetes Gemüse ist gesünder, hat einen natürlichen und intensiveren Geschmack und sieht in der Regel auch appetitlicher aus.



Hierzu benutzen Sie den als Zubehör erhältlichen Dünsteinsatz.



Bei entsprechend hohem Topf können auch zwei Dünsteinsätze übereinander gestapelt werden, z.B. um Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten separat zu Garen.

- Füllen Sie Flüssigkeit in den Topf (normalerweise max. bis zum Dünsteinsatz).
- Geben Sie Ihr Gargut in den Dünsteinsatz.
- Setzen Sie den Dünsteinsatz in den Topf.
- Gehen Sie sinngemäß so vor, wie unter dem Punkt Kochen mit leichtem Dampfdruck beschrieben.

sizzle öffnen

Sie können den Deckel jederzeit öffnen, genauso so wie Sie dies von herkömmlichen Kochtöpfen gewohnt sind.

Wichtig:

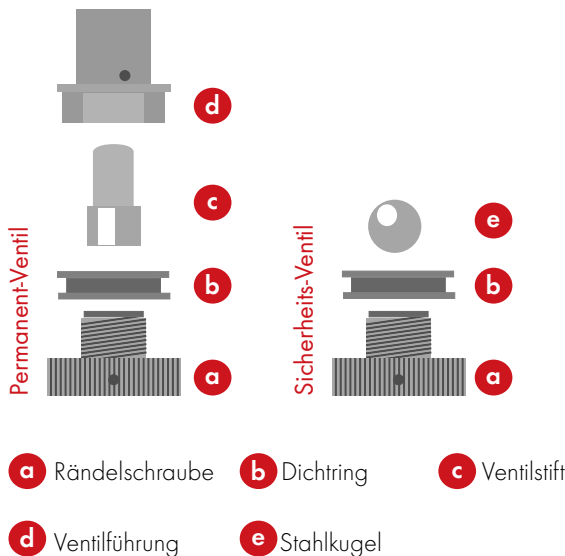
Je öfter Sie den Topf während des Kochvorgangs öffnen, umso mehr verlängert sich die Kochzeit und die Energieersparnis verringert sich.

Durch das Permanent-Ventil findet ein ständiger Druckausgleich statt. Dadurch werden alle Gefahren vermieden, die bei Schnellkochtöpfen durch zu hohen Druck entstehen können.

Ihr neuer **sizzle** ist außerordentlich wartungsfreundlich. Damit Sie lange Freude an ihm haben, sollten Sie die nachfolgenden Reinigungsempfehlungen stets gründlich durchführen.

1 Permanent-Ventil **2** Dichtring

3 Patentiertes Sicherheitsventil



sizzle reinigen

- Verwenden Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel, da die Oberfläche des **sizzle** sonst beschädigt werden könnte.
- Reinigen Sie Ihren **sizzle** – wenn möglich – direkt nach dem Gebrauch, damit keine Speisereste festrocknen können.
- Flecken auf dem Topfboden lassen sich mit Zitrone, Essig oder Edelstahlreiniger einfach entfernen. Bei Kalkflecken verwenden Sie einen handelsüblichen Kalkentferner.
- Reinigen Sie alle Teile nach jedem Gebrauch:
 - Spülen Sie die Teile mit heißem Wasser und Spülmittel aus.
 - Spülen Sie mit heißem Wasser nach.
 - Trocknen Sie die Teile ab um Wasserflecken zu vermeiden.
- Sollte das Permanent-Ventil stark verschmutzt sein, können Sie die Schraube unter dem Deckel herausdrehen, das Ventil reinigen und wieder hineindrehen.
- Sie können den Deckel zur intensiven Reinigung und zum Wechseln des Dichtringes leicht demontieren:

Die 2 Rändelmuttern unter dem Deckel abschrauben.

Achtung: Dichtungsringe nicht verlieren.

Den Schließmechanismus des Deckelknopfes drücken, so dass sich die Klammern öffnen, jetzt kann die Glasscheibe abgehoben werden.

DE Reinigung, Pflege, Wartung



Der Dichtungsring kann jetzt leicht entfernt und wieder aufgezogen werden.

Die Ventile können leicht auseinandergenommen und wieder montiert werden.

Die Abdeckplatte der Griffbrücke ist nur aufgesteckt und kann leicht abgenommen werden.

Hinweise

- Wir empfehlen, den **sizzle**-Deckel in der Spüle von Hand zu reinigen.
- Topf und Dünsteinsatz können Sie problemlos in die Spülmaschine geben.
- Der Dichtungsring darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden, da er vorzeitig verhärten würde.

- Weichen Sie die Teile bei hartnäckigen Speiseresten vor dem Reinigen mit etwas Spülwasser ein.
- Festsitzende Speisereste können auch mit einem Holzspachtel und etwas Herdreiniger vorsichtig entfernt werden.
- Der Dichtungsring sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal jährlich erneuert werden.

sizzle lagern

- Der **sizzle** sollte nicht in geschlossenem Zustand gelagert werden, ohne Lüftung kann sich Kondenswasser bilden und zu Geruchsentwicklung oder Schäden führen.
- Der Dichtungsring darf bei der Lagerung auf keinen Fall gepresst oder verformt werden.
- Sollten sich die Griffschrauben gelöst haben, können diese mit einem passenden Schraubendreher nachgezogen werden.

Garzeiten, Garantie



Garzeiten

DE

Mit dem **sizzle** kann das Wasser im Topfinneren auf über 100°C erhitzt werden. Dadurch bedingt, wird ein leichter Überdruck im Topf erzeugt, der ähnlich wie bei Schnellkochtöpfen zu einer deutlichen Verkürzung der Kochzeiten führt. Wir verzichten auf pauschale Garzeit-Angaben, da diese von zu vielen Faktoren abhängen, wie z. B. Stückgröße der Lebensmittel und Stärke der Kochstelle.

Gehen Sie davon aus, dass sich die Zeiten im **sizzle** gegenüber herkömmlichen Kochmethoden um bis zu 50% verkürzen können.

Kochen Sie wie bisher, nur mit deutlich weniger Flüssigkeit und prüfen Sie den Garzustand des Kochgutes entsprechend früh.

Garantiebestimmung

Der **sizzle** Topf ist aus hochwertigem Edelstahl gefertigt. Bei sachgemäßer Pflege und korrekter Benutzung hält er voraussichtlich ein Leben lang.

Wir garantieren Ihnen, dass der **sizzle** frei von Material- oder Konstruktionsfehlern ist.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Kontrollen **innerhalb von 3 Jahren** nach Kauf eine Reparatur notwendig werden, die auf einen Fabrikations- oder Materialfehler zurückzuführen ist, wird diese kostenlos ausgeführt.

Verschleißteile, wie zum Beispiel Dichtungsringe, sind von der Garantie ausgenommen.

Bei Verwendung von Teilen, die nicht in dieser Anleitung empfohlen werden, normalem Verschleiß, eigenen Reparaturversuchen, Anwendung von Gewalt oder unsachgemäßer Benutzung, entfällt der Garantieanspruch.

DE sizzle Sortiment

ø 20 cm

Topf 3,0 Liter

Topf 4,0 Liter

Topf 5,0 Liter

Deckel für ø 20 cm Topf

Dünsteinsatz für ø 20 cm Topf

Silikon-Dichtringe ø 20 cm Topf

ø 24 cm

Topf 3,0 Liter

Topf 4,0 Liter

Topf 6,0 Liter

Topf 8,0 Liter

Topf 10,0 Liter

Deckel für ø 24 cm Topf

Dünsteinsatz für ø 24 cm Topf

Silikon-Dichtringe ø 24 cm Topf

Ersatzteile

Ersatzteile erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder unter www.cookvision-shop.com.

Sicherheitshinweise

Vor dem ersten Gebrauch lesen Sie bitte diese Anleitung mit ihren Hinweisen aufmerksam durch und bewahren Sie zum späteren Nachlesen gut auf!

- Verwenden Sie den **sizzle** nur für den dafür vorgesehenen Zweck.
- Prüfen Sie die Sauberkeit und Funktion der Ventile sowie des Dichtungsringes vor jedem Gebrauch.
- Beim Kochvorgang entsteht leichter Druck, daher ist es wichtig, den Topf richtig zu verschließen und die Gebrauchs- und Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanleitung vollständig zu lesen und zu befolgen, da eine Fehlnutzung zu Verletzungen oder zu Beschädigungen des Topfes führen kann.
- Beachten Sie die Füllmengen entsprechend den Markierungen Minimum und Maximum (Füllmenge = Flüssigkeit + Gargut).
- Verwenden Sie nur die in der Gebrauchsanleitung angegebenen Heizquellen.
- Der Topf darf mit aufgesetztem Deckel nie zum Braten und Frittieren mit Öl benutzt werden.
- Der Topf sollte nicht im Backofen benutzt werden; die Griffe könnten hierdurch beschädigt werden.
- Berühren Sie den heißen Topf nur an den Griffen.
- **sizzle** ist ein geschlossenes Garsystem. Der beim Kochvorgang entstehende Dampf wird über das Permanent-Ventil kontinuierlich abgelassen - ein Dampfaustritt ist also normal.
- Achten Sie beim Betätigen des Deckels auf den unter Umständen austretenden Dampf an dem Permanent-Ventil.
- Grundsätzlich sollten Töpfe während des Kochens nie unbeaufsichtigt werden lassen.
- Lassen Sie Kinder nicht in die Nähe von Töpfen, wenn diese in Benutzung sind.
- Geben Sie den Deckel (oder Teile davon) nicht zur Reinigung in die Spülmaschine.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an den Kundenservice (s. Rückseite).
- Verwenden Sie zur Reinigung niemals Scheuermittel oder einen Stahlschwamm.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig auf.
- Nutzen Sie den **sizzle**-Deckel ausschließlich mit dem **sizzle**-Topf.

Schnelle Hühnerbrühe

Vor- und Zubereitung ca. 35-40 Minuten

Zutaten für ca. 6 Portionen

1 Bund Suppengrün
 1 Zwiebel
 2 Nelken
 1 Lorbeerblatt
 ca. 700 g Hähnchenschenkel
 ca. 2 TL Salz
 ½ Bund glatte Petersilie
 Pfeffer

Suppengrün grob schneiden. Zwiebel vierteln. Nelken in die Zwiebelstücke stecken. Alles in den gelochten Einsatz legen, darauf kommen die Hähnchenschenkel. Einsatz in einen hohen Topf geben, Salz darüber geben und mit 1,5 l Wasser auffüllen.

sizzle-Deckel aufsetzen und mit höchster Einstellung aufheizen, warten bis das Ventil anspricht, d. h. Dampf entweicht, dann runterschalten. Das Ventil sollte sichtbar sein, aber nicht ständig Dampf ablassen. Garzeit: 25 - 30 Minuten. In der Zwischenzeit Petersilie fein schneiden.

sizzle öffnen, gelochten Einsatz mit Suppengrün und Hähnchen entnehmen. Brühe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und nach Belieben auf höchster Stufe noch etwas einreduzieren. Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und zusammen mit der Petersilie vorm Servieren in die Brühe geben.

Pro Portion

203 Kcal. (850 KJ)

2 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 12 g Fett

Vielfältig abwandeln

- Frisch gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter nach Wunsch vor dem Servieren zufügen.
- Geben Sie ca. 100 g Suppenudeln oder gekochten Reis als Einlage hinzu und lassen Sie diese kurz garen.
- Brühe können Sie durch kräftiges Aufkochen zu einem aromatischen Saucenfond einreduzieren.

Feinschmeckertipp

- Geben Sie Ihrer Brühe mit 1 Messerspitze Safran eine schöne Farbe.
- Eine asiatische Note erhalten Sie mit einem Stück Ingwer, 1 Blatt Kaffirzitrone, 1 Chilischote und zwei Stängel Zitronengras. Zum Schluss gewürfelte Tomaten und 1 Beutel Kokoscremepulver unterrühren.

Einfach besser essen

- Eine klare Suppe ist ein toller Sattmacher zum Beispiel für eine Abendmahlzeit.
- Und wussten Sie, dass eine Geflügelbrühe ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten ist.



DE Saftiges Rindergulasch

Vor- und Zubereitung ca. 70 Minuten

Zutaten für ca. 4 Personen

3 große Zwiebeln
1 EL Fett zum Braten
700 g Rindergulasch, in ca. 2 x 2 cm Würfeln
1 EL Tomatenmark
1-2 TL Paprikapulver
Pfeffer
200 ml Fond oder Fleischbrühe
3 Paprikaschoten, rot und gelb
100 ml süße Sahne
1 TL Stärke oder Soßenbinder

Gulasch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln fein hacken. Topf bei höchster Herdeinstellung mit Bratfett ca. 3 Minuten aufheizen, die Hälfte des Gulaschs darin ca. 3 Minuten anbraten, wieder herausnehmen und dann die zweite Hälfte anbraten. Zum Schluss Zwiebeln und Tomatenmark mitbraten. Flüssigkeit zugießen, mit Paprikapulver und Pfeffer würzen, umrühren, Topfrand abwischen und **sizzle**-Deckel aufsetzen. Warten bis Ventil anspricht, das heißt Dampf entweicht, dann auf kleine Einstellung runterschalten. Das Ventil sollte sichtbar sein, aber nicht ständig Dampf ablassen. Die Garzeit für Rindergulasch beträgt ca. 60 Minuten.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. **sizzle** zehn Minuten vor Garzeitende öffnen, Garzustand des Fleisches prüfen und Paprikastreifen zufügen. Topf wieder verschließen, kurz höher schalten bis Ventil anspricht. Dann bei kleiner Einstellung in ca. 10 Minuten fertig garen.

sizzle öffnen. Süße Sahne zum Gulasch geben und nach Belieben mit angerührter Stärke oder Soßenbinder andicken.

Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Pro Portion

389 Kcal. (1630 KJ)
9 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 21 g Fett

Vielfältig abwandeln

- Mit Schweinegulasch beträgt die Garzeit ca. 20 – 25 Minuten.
- Brühe zur Hälfte durch Rotwein oder Weißwein ersetzen.
- Brühe zur Hälfte durch passierte Tomaten ersetzen.
- Anstatt Paprikastreifen 500 g frische Champignons und 1 EL fein gehackte getrocknete Steinpilze 15 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.
- Gulasch vor dem Servieren mit Gehackter Petersilie betreuen.

Feinschmeckertipp

- Sie erhalten eine orientalische Note, wenn Sie 5 weiche Datteln mit garen und mit 1-2 TL Ras el hanout oder 5 – Gewürze-Pulver würzen.
- Asiatisch angehaucht wird das Gulasch mit Ingwerscheiben und 2 Stängeln Zitronengras.

Küchentipp

Alles ganz praktisch sowie energiesparend in einem Topf und dazu besonders geschmacksintensiv:

In dem gelochten Einsatz können Sie Knödel oder Spätzle aus der Frischetheke einfach über Dampf mitgaren. Den Einsatz mit Öl aus dem Zerstäuber einsprühen. Die Beilagen einfüllen und entsprechend der Garzeit auf der Verpackung über das Gulasch platzieren. Nach dem Einsetzen und Wiederverschließen den Topf bei höchster Stufe aufheizen, bis Ventil sichtbar wird. Dann auf mittlere Einstellung zurückschalten.

Knödel oder Spätzle können im gelochten Einsatz nicht verkochen (wie dies im Wasser der Fall ist) und der Geschmack ist viel intensiver. Gelingt auch mit angerührtem oder selbstgemachtem Knödelteig. Die Garzeit entspricht in etwa der Garzeit in Wasser. Vegetarier garen Ihre Beilagen einfach über 300 ml Wasser.

Einfach besser essen

- Verwenden Sie beim Kochen und Braten nur sehr sparsam Fett wie in unseren Rezepten und wählen Sie das Fleisch möglichst mager aus. Bei täglich nur 10 g Fett (knapp 1 Esslöffel Butter, Margarine oder Öl) weniger, sparen Sie im Jahr 3,7 kg Fett und damit rund 33.300 Kilokalorien.
- Mit Sahne, Crème fraîche & Co greifen Sie auch ins Fettnäpfchen. 1 Esslöffel liefern ca. 5 g Fett.
- Messen Sie das Kochfett immer mit Löffeln ab, damit Sie den Überblick behalten.



DE Buntes Gemüse

Vor- und Zubereitung ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 4 Personen

1 mittlere Zwiebel
300 g Bohnen oder Bleichsellerie, geputzt
400 g Möhren, geputzt
2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl oder Butter
Salz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Bohnen und Möhren putzen, waschen, in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Dann tropfnass in den gelochten Einsatz geben. Zwiebeln und Kräuter obenauf legen.

In den Topf 200 - 300 ml Wasser füllen und Einsatz mit dem Gemüse hineinstellen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht im Wasser steht. **sizzle**-Deckel aufsetzen und mit höchster Einstellung ca. 4 Minuten aufheizen. Warten bis das Ventil anspricht, d. h. Dampf entweicht, dann runterschalten. Das Ventil sollte sichtbar sein, aber nicht ständig Dampf ablassen. In ca. 15 -17 Minuten bissfest garen.

sizzle öffnen und prüfen, ob der Garzustand Ihrem Geschmack entspricht. Kräuternadeln mit einer Gabel oder der Küchenschere abstreifen. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie Öl oder Butter zugeben und alles gut vermengen.

Pro Portion

83 Kcal. (343 KJ)
9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 4 g Fett

Vielfältig abwandeln

- Frisch gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter nach Wunsch vor dem Servieren zufügen.
- Mit einer Prise Zimt, Nelke oder geriebenem Ingwer würzen.
- Als vegetarisches Gericht mit 200 g Schafskäse ergänzen und Reis dazu servieren.
- Wenn Sie andere Gemüsesorten verwenden, können Sie die von Ihnen gewohnte konventionelle Garzeit in etwa halbieren. Kombinieren Sie nach Belieben.
- Abgekühlt und mit einer klassischen Vinaigrette gemischt, entsteht ein leckerer Salat.

Feinschmeckertipp

- Gemüse mit Aromaölen wie Nussöl oder Zitronenöl verfeinern. Gewünschtes Öl vor dem Servieren mit dem Zerstäuber darüber sprühen.
- Nach dem Garen mit 1 EL Honig karamellisieren.

Einfach besser essen

Beim Kochen mit **sizzle** gehen Vitalstoffe wie wasserlösliche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe nicht baden. Mit zwei großen, bunten Gemüseportionen von 200 g pro Person decken Sie Ihren täglichen Bedarf weitgehend.



Geschmorter Sonntagsbraten

Vor- und Zubereitung ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 4 Personen

1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Fleischtomate
 2 Möhren
 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz
 750 g Putenbraten
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Geflügelbrühe oder Fond
 100 ml Sahne
 Salz, Pfeffer

Braten ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Möhren putzen, dann würfeln. Topf mit Bratfett bei höchster Herdeinstellung mit aufgesetztem **sizzle**-Deckel ca. 3 Minuten aufheizen, Braten darin rundherum anbraten. Zum Schluss Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Möhren und Tomatenmark mitbraten. Flüssigkeit zugießen, Topfrand abwischen und **sizzle**-Deckel aufsetzen. Warten bis Ventil anspricht, das heißt Dampf entweicht, dann auf kleine Einstellung runterschalten. Dies ist von Herd zu Herd verschieden. Das Ventil sollte sichtbar sein, aber nicht ständig Dampf ablassen. Die Garzeit für einen Putenbraten beträgt ca. 25-30 Minuten.

sizzle nach 25 Minuten öffnen, Garzustand des Fleisches prüfen und ggf. fertig garen.

sizzle öffnen, Braten entnehmen und Gemüse mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Sahne verfeinern.

Vielfältig abwandeln

- Brühe zur Hälfte durch Rotwein oder Weißwein ersetzen.
- 750 g Schweinebraten benötigt ca. 40 Minuten, Rinderbraten ca. 50 Minuten.

Feinschmeckertipp

- Schneiden Sie den Braten flach auf und füllen ihn mit Pesto oder Ajvar, Füllung mit 2 EL Semmelbröseln binden. Fest zusammenrollen und mit Küchengarn zubinden. Dann wie im Grundrezept ca. 5 Minuten länger garen.

Einfach besser essen

Weniger ist mehr! Kaufen Sie beim Fleisch immer Qualität ein. Hochwertige Stücke sind zumeist magerer und verlieren beim Braten nicht zu viel Saft. Ernährungsexperten empfehlen 3-4 mal wöchentlich eine Fleischportion von 150 -200 g pro Person.



make cooking fun – healthier and faster too

Do you want to cook healthier food faster without having to change your cooking habits? Then you have made the right choice in purchasing your new **sizzle** product. And not only that: you will soon be able to enjoy cooking even more thanks to the innovative **sizzle** by cookvision which combines the best of cooking, rapid-cooking and steaming technology. The product is extremely user-friendly meaning you can start cooking right away – whether cooking for yourself, your family or your friends – and take your time to discover all of the benefits of the carefully developed technology we have perfected to create the **sizzle**.

Find out for yourself how

... you can cook using a variety of different preparation methods, all with one single pot – culinary ingenuity like never before

... to prepare a meal in just a few simple steps – intuitive and easy to use

... to achieve delicious results in a fraction of the time – saving time and energy

... to cook more healthily simply by steaming your food – vitamins, minerals and flavours are preserved

... you can taste, season and add to your dishes to your heart's content – cooking as you know it

... you can be proud to have a pot at home which boasts an award-winning design and unique colour code and is sure to impress your guests.

Among other awards, the **sizzle** was awarded the LifeCare Initiative's "Kitchen Innovation Prize" at the 2013 AMBIENTE trade fair in Frankfurt. Read more at www.kuecheninnovationspreis.de.



2013



The **sizzle** – developed for contemporary cookery without any of the superfluous bells and whistles, but still with a personal touch. For those who like to cook, enjoy the finer things in life and who appreciate impeccable quality combined with modern technology and sleek design.

We hope you enjoy using your new **sizzle**!

Peter and Verena Rommerskirchen
Managing Partners B/R/K Group



Use

You have made the right choice and are the proud owner of a high-quality product from the B/R/K range. High-grade materials, first-class production and meticulous quality testing ensures a long service life. Its modern look, innovative technology and user-friendly design combine to guarantee the best results for you, the customer.

The **sizzle** can be used to gently cook or steam food in a way which saves both time and energy. The **sizzle** is suitable for use with all conventional hob types, i.e. gas, ceramic, electric, halogen or induction hobs. The pot should not be placed in the oven.

Function description

The **sizzle** is particularly effective for gentle cooking when covered with the pot lid, allowing as little steam as possible to be released. The full flavour of potatoes, vegetables, meat or fish is preserved, while also ensuring the food keeps its shape and vibrant colour.

No vitamins or minerals are lost in the cooking process, resulting in healthier meals, as is typical for traditional steam cooking. The steam insert allows for an especially delicate cooking process during which the food is cooked using steam and not water.

The patented, one-handed closing mechanism in the lid makes cooking with the pot absolutely fool-proof and ensures a hermetic seal thanks to the specially developed silicone ring.

During cooking, the pot reaches temperatures just over 100 °C thanks to the slightly increased pressure inside. This noticeably **reduces** the overall time required for cooking.

The standard valve ensures the pressure is consistently equalised relative to the outside of the pot, thereby preventing a build-up of excessive pressure.

A specially developed, patented ball valve makes it easy to open and remove the lid at any time without pressure.

Not only is energy saved due to the shorter cooking time required, less energy is also required to heat up the pot as it uses significantly less water than conventional cooking pots.

What is more, in terms of safety, the **sizzle** is setting new standards: its carefully engineered valve technology ensures that the pot never cooks over.

EN Parts/Function



General information

- As with all pots, the **sizzle** must be washed thoroughly prior to first use (see Cleaning the Steamer Cooking Pot). Clean it using hot, soapy water, rinse with clean water and then dry it off.
- Ensure that the standard valve is able to move and not stuck in place.
- Check that the sealing ring shows no signs of damage, e.g. cracks. **Note:** it is possible that the sealing ring will harden over time and no longer completely seal the pot. If steam is released from the around the lid, this is a sign that the ring should be replaced.
- You can obtain a new sealing ring at your specialist retailer or at www.cookvision-shop.com.

Cooking using gentle steam pressure

- Fill the pot with the food you wish to cook. Ensure that there is at least 0.2 l (for the ø 20 cm pot) or approx. 0.3 l (for the ø 24 cm pot) of liquid or a little oil inside the pot to prevent it from overheating and becoming damaged.
- Fill the pot no more than ½ full when cooking food which expands (max. mark 1) and by no more than 2/3 full for all other dishes (max. mark 2).
- To place the lid on the pot, use one hand to press the buttons on the left and right of the lid handle. Place the lid directly into the recess of the pot rim and press it down gently. Release both of the buttons and make sure that the symbols are no longer visible – the pot is now sealed airtight and you can start the cooking process.

- Place the pot onto the hob and use the highest setting to heat it up.
- As soon as the liquid is boiling or the food has begun to cook, set the hob to a low setting. You can see this is the case when steam begins to be released through the standard valve.
- Adjust the temperature setting accordingly:
 - Only a little steam should be released through the standard valve.
 - The food should be cooked very gently.
- You can safely open the pot at any time to taste, season or top up the dish. To do so, gently push down on the lid of the pot while simultaneously pressing the two buttons on the lid handle and then lift the lid.
- Steam will always be released from the standard valve and certain cooking processes may cause the valve to spray occasional vapour droplets. These can be caught by covering the valve with the silicone cap included as an accessory (12).



EN Tips for use

Steam cooking with the insert

The most gentle way to prepare food, in particular for fish and vegetables, is steaming.

During the cooking process, the food is cooked using hot steam only and does not come into contact with liquid water. This prevents vitamins and minerals from being lost to the water. Steamed vegetables are healthier, have a natural and more intense flavour and generally look more appetising too.



To steam food, use the steam insert available as an accessory for the pot.



When using a large enough pot, it is possible to use two steam inserts, one stacked on top of the other, e.g. to cook foods with different cooking times.

- Fill the pot with liquid (usually no higher than the base of the steam insert).
- Place the food you wish to cook into the steam insert.
- Place the steam insert into the pot.
- Proceed as outlined in the section titled "Cooking with gentle steam pressure".

Opening the sizzle

You can open the lid at any time, just like you are used to doing with standard, conventional cooking pots.

Important:

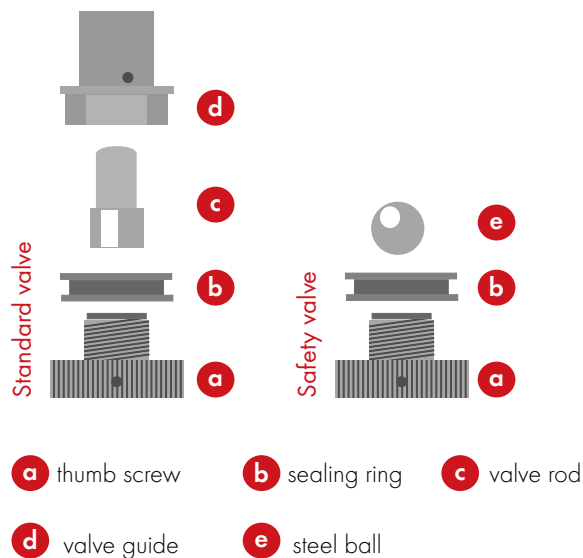
The more often you open the pot during the cooking process, the longer the cooking time will become and the lower the energy savings will be.

The standard valve ensure the pressure in the pot is consistently equalised. This prevents any risk of excessive pressure building up inside the rapid-cook pot.

Cleaning, Care, Maintenance EN

Your new **sizzle** is exceptionally low-maintenance. In order to be able to continue using it for a long time, you should always observe the following cleaning instructions closely.

- 1** standard valve **2** sealing ring **3** patented safety valve



Cleaning the sizzle

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents as these may damage the surface of the **sizzle**.
- Where possible, clean your **sizzle** immediately after use to avoid any food remains from hardening onto the surface.
- Stains on the base of the pot can be easily removed using lemon juice, vinegar or stainless steel cleaner. Use a standard lime scale remover to get rid of lime scale.
- Clean all parts after every use:
 - Clean the parts with hot water and washing-up liquid.
 - Then rinse them with hot water.
 - Dry off the parts to avoid water spots from forming.
- If the standard valve becomes very dirty, you can unscrew the screw beneath the lid, clean the valve and reattach it.
- For deep cleaning or to replace the sealing ring, you can simply dismantle the lid:
 - Unscrew the 2 thumb screws beneath the lid.

Note: Do not lose the sealing rings.

Press the sealing mechanism in the lid so that the clamps open up. Now you can remove the glass part of the lid.

EN Cleaning, Care, Maintenance



The sealing ring can now be easily removed and re-attached later on.

The valves can be simply taken apart and then re-assembled.

The cover plate of the handle is simply placed on top and can be taken off easily.

Tips

- We recommend that you wash the lid of the **sizzle** by hand in the sink.
- The pot and steam insert can simply be cleaned in the dishwasher.
- The sealing ring must not be cleaned in the dishwasher as this will cause it to harden sooner.
- Soften the parts in warm soapy water to remove stubborn, dried-on food before cleaning.

- Hardened food remains can also be removed by carefully using a wooden spatula and some oven cleaner.
- If used regularly, the sealing ring should be replaced once a year.

Storing the sizzle

- The **sizzle** should not be stored while sealed – without ventilation, condensation may form, eventually leading to odours or damage.
- **The sealing ring must not be crushed or warped during storage.**
- If the screws on the handle loosen, these can be tightened again using a suitable screwdriver.

Cooking times, Warranty



Cooking times

EN

The water inside the **sizzle** can be heated to temperatures of over 100 °C. This therefore produces a slight overpressure in the pot, resulting in a significantly shorter cooking time, just as with rapid-cook pots. We do not provide overall cooking times as these are dependent on too many factors, e.g. the size of the food being cooked and strength of the stove top.

You can assume that the time taken to cook food in the **sizzle** is approximately up to 50% shorter than that required for normal cooking methods.

Simply cook as you normally would, only make sure to use far less liquid and to check on the food in good time.

Warranty conditions

The **sizzle** pot is made of high-grade stainless steel. If used appropriately and maintained properly it should last a lifetime.

We guarantee that the **sizzle** is free of faults in material or production.

In the event that repairs are necessary, whose cause can be traced back to a production or material fault, these will be carried out free of charge **within the first 3 years** after the date of purchase.

Expendable parts such as sealing rings, for example, are excluded from the warranty.

The warranty is no longer applicable in the event that parts or tools are used which are not recommended in these instructions, or in the case of normal wear and tear, independent repair attempts, the use of force or improper use of the product.

EN The sizzle Range

ø 20 cm

Pot 3.0 litres

Pot 4.0 litres

Pot 5.0 litres

Lid for ø 20 cm pot

Steam insert for ø 20 cm pot

Silicone sealing ring for ø 20 cm pot

ø 24 cm

Pot 3.0 litres

Pot 4.0 litres

Pot 6.0 litres

Pot 8.0 litres

Pot 10.0 litres

Lid for ø 24 cm pot

Steam insert for ø 24 cm pot

Silicone sealing ring for ø 24 cm pot

Replacement parts

Replacement parts are obtainable from your specialist supplier or online at www.cookvision-shop.com.

Safety Instructions

Prior to first use, carefully read through these instructions and keep them in a safe place for future reference!

- Only use the **sizzle** for its intended purpose.
- Check the cleanliness and function of the valves and the sealing ring before every use.
- Slight pressure builds up during the cooking process. Therefore, it is important that the pot is sealed correctly and to read and observe the safety and usage instructions in their entirety as misuse may result in injury or damage to the pot.
- Observe the filling guidelines according to the minimum and maximum markings (filling quantity = liquid + food you wish to cook).
- Only use the heat sources specified in these instructions.
- The pot must not be used with the lid to fry or deep-fry any foods in oil.
- The pot should not be used in the oven; this could cause the handles to become damaged.
- Only hold the pot by the handles when hot.
- **sizzle** is a closed cooking system. The steam created during the cooking process is constantly released through the standard valve – this release of steam is normal.
- When placing the lid onto or removing the lid from the pot, be aware of any steam being released from the standard valve.
- As a general rule, pots should not be left unattended during cooking.
- Keep children away from pots while these are in use.
- Do not place the lid (or any of its parts) into the dishwasher.
- Only use original replacement parts.
- In the event that repairs are necessary, please contact our customer service centre (see reverse).
- Never use abrasive or caustic cleaning agents or steel scourers to clean the pot.
- Keep these instructions stored in a safe location.
- Only use the **sizzle** lid with the **sizzle** pot.

EN Quick Chicken Soup

Preparation and cooking time: approx. 35-40 minutes

Ingredients for approx. 6 servings

1 bundle of soup greens
1 onion
2 cloves
1 bay leaf
approx. 700 g chicken thighs
approx. 2 tsp. salt
½ bunch flat-leaf parsley
Pepper

Roughly chop the soup greens. Chop the onion into quarters. Stick the cloves into the chunks of onion. Place everything into the perforated insert and place the chicken thighs on top. Place the insert into a tall pot, sprinkle with the salt and fill the pot with 1.5 l of water.

Place the **sizzle** lid on top and heat the pot on the highest setting until the valve is activated, i.e. steam is released, and then turn down the heat. The valve should be visible but should not constantly release steam. Cooking time: 25 - 30 minutes. In the meantime, finely chop the parsley.

Open the **sizzle** and remove the perforated insert containing the soup greens and the chicken. Season the stock to taste with salt and pepper and reduce the soup on the highest temperature setting, until the consistency is to your liking. Remove the meat from the chicken thighs and chop it finely. Add this and the parsley to the stock shortly before serving.

Per serving

203 kcal. (850 KJ)

2 g carbohydrate, 20 g protein, 12 g fat

Suggested variations

- Add freshly chopped parsley or other fresh herbs to the soup before serving.
- Add approx. 100 g of soup noodles or cooked rice to pad out the soup and let this heat up in the stock.
- You can continue reducing the stock to intensify its flavour and produce an aromatic base for a sauce.

Gourmet tip

- Add a dash of colour to your stock with a small pinch of saffron.
- Add a piece of ginger, 1 kaffir lime leaf, 1 chilli and two sticks of lemongrass to add an element of Asian flavour. Finally stir in diced tomato and a sachet of powdered coconut cream.

Simply eat more healthily

- A clear broth is a satiating addition to an evening meal, for example.
- Did you know that chicken soup is a tried and tested home remedy used to treat a cold?



Succulent Beef Goulash

Preparation and cooking time approx. 70 minutes

Ingredients for approx. 4 servings

3 large onions
 1 tbsp. oil for frying
 700 g stewing beef, in chunks of approx. 2 x 2 cm
 1 tbsp. tomato puree
 1-2 tsp. paprika
 Pepper
 200 ml meat stock
 3 bell peppers, red and yellow
 100 ml cream
 1 tsp cornflour or thickening agent

Remove the stewing beef from the fridge approx. 30 minutes before frying. Finely chop the onions. Heat the oil in the pot on the highest setting for approx. 3 minutes. Fry half of the beef chunks in the pot for roughly 3 minutes before removing them and frying the other half. Finally, add in the onion and tomato puree and then pour in the stock, season with paprika and pepper and stir the ingredients together. Wipe the rim of the pot before placing the lid on top of the **sizzle**. Wait until the valve is activated, i.e. until steam is released, and then turn the hob down to a lower setting. The valve should be visible but should not constantly release steam. The cooking time for the beef goulash is approx. 60 minutes.

While this cooks, wash the bell peppers and cut them into thin strips. Open the **sizzle** ten minutes before the cooking time has ended, check whether the meat is cooked and add in the pepper strips. Close the pot again, then briefly turn up the heat until the valve is activated. Then finish cooking for approx. 10 minutes on a low heat.

Open the **sizzle**. Add the cream to the stew and thicken it to your desired consistency using a cornflour mixture or other thickening agent.

Lastly, season the stew to taste with pepper, salt and paprika.

Per serving

389 kcal. (1630 KJ)

9 g carbohydrate, 39 g protein, 21 g fat

Suggested variations

- The cooking time is approx. 20 – 25 minutes if using pork instead.
- Replace half of the stock with red or white wine.
- Replace half of the stock with tomato passata.
- Instead of pepper strips, add 500 g fresh mushrooms and 1 tbsp. finely chopped porcini mushrooms approx. 15 minutes before the end of the cooking time.
- Sprinkle chopped parsley over the stew shortly before serving.

Gourmet tip

- Give the stew an oriental twist by adding 5 soft dates and 1-2 tsp. ras el hanout or five-spice powder.
- Or add some Asian flavours to the stew with chopped ginger and 2 sticks of lemongrass.

Kitchen tip

Save time and energy by simply adding all of the ingredients into one pot, resulting in an especially intense blend of flavours:

The perforated insert can be used to steam dumplings or spaetzli bought fresh. Spray the insert with a light coating of oil. Place the food you wish to steam inside and lay the insert into the pot above the goulash for as long as specified on the packaging. Once the dumplings etc. are placed inside and the pot has been sealed again, turn the hob up to the highest heat until the valve is visible. Once this happens, then turn the hob down to a lower setting.

It is not possible to overcook dumplings or spaetzli in the perforated insert (as opposed to cooking these in water) and steaming them helps to preserve far more flavour. This is also the case with dumpling mixtures or those made from scratch. The cooking time when steaming is roughly the same time required to boil the dumplings. Vegetarians can simply steam dumplings etc. over 300 ml of water.

Simply eat better

- Only use very little fat when frying or cooking, as outlined in our recipes, and try to find the leanest cuts of meat possible. Eating just 10 g fewer of fat each day (roughly 1 tablespoon of butter, margarine or oil), you can save 3.7 kg fat per year and therefore approximately 33,300 kilocalories.
- Cream, crème fraîche and so on are also a no-no with around 5 g of fat in just 1 tablespoon.
- Always measure cooking oils using a spoon, in order to keep track of how much you are using.



Colourful Vegetable Mix

Preparation and cooking time approx. 20 minutes

Ingredients for approx. 4 servings

1 medium-sized onion
300 g beans or celery, washed
400 g carrots, washed
2 sprigs thyme
1 tbsp. olive oil or butter
Salt, pepper

Peel and finely chop the onion. Rinse the beans and wash and chop the carrots into pieces roughly 1 cm thick. While still wet, place these into the perforated insert before adding the onions and herbs on top.

Fill the pot with 200 – 300 ml water and then place the insert with the vegetables inside. Make sure that the vegetables are not touching the water. Place the **sizzle** lid on top and heat up the pot on the highest setting for approx. 4 minutes. Wait until the valve is activated, i.e. steam is released, then turn the heat down. The valve should be visible but not constantly releasing steam. Steam the vegetables for 15-17 minutes until al dente.

Open the **sizzle** and check that the vegetables are cooked to your liking. Remove the herbs from the sprigs using a fork or kitchen scissors. Season with salt and pepper, adding either oil or butter, before stirring well.

Per portion

83 kcal. (343 KJ)
9 g carbohydrate, 2 g protein, 4 g fat

Suggested variations

- Top with freshly chopped parsley or other fresh herbs of your choice before serving.
- Season with a pinch of cinnamon, cloves or grated ginger.
- Add 200g sheep's cheese to create a vegetarian dish. Serve with rice.
- If you wish to use other types of vegetables, these can generally be cooked in half the usual time. Mix and match as you wish.
- Turn the dish into a tasty salad by leaving it to cool and combining it with a classic vinaigrette dressing.

Gourmet tip

- Enhance the flavour of the vegetables with aromatic oils such as nut oil or lemon oil. Spray a light coating of the oil onto the vegetables before serving.
- Once cooked, caramelize the vegetables with 1 tbsp. honey.

Simply eat better

Cooking with the **sizzle** means that none of the nutrients e.g. water-soluble vitamins, minerals and secondary plant substances are lost in the water. Two large, vibrant portions of vegetables of 200 g per person is more than enough to meet your daily requirements.



EN Braised Sunday Roast

Preparation and cooking time approx. 60 minutes

Ingredients for approx. 4 servings

1 large onion
2 cloves of garlic
1 beef tomato
2 carrots
1 tbsp. olive oil or clarified butter
750 g turkey joint
1 tbsp. tomato puree
200 ml chicken or meat stock
100 ml cream
Salt, pepper

Remove the joint from the fridge approx. 30 minutes before you start cooking. Peel and finely chop the garlic and onion. Wash and dice the tomatoes and carrots. Heat the cooking oil in the pot on the highest setting with the **sizzle** lid on top for around 3 minutes. Seal the joint of meat on all sides. Then add in the onion, garlic, tomatoes, carrots and tomato puree and the stock. Wipe the rim of the pot before placing the lid on top of the **sizzle**. Wait until the valve is activated, i.e. until steam is released, and then turn the hob down to a lower setting. The valve should be visible but should not constantly release steam. Allow the turkey joint approx. 25-30 minutes to cook.

Open the **sizzle** after 25 minutes, check whether the meat is cooked and finish cooking if necessary.

Open the **sizzle**, take out the joint of meat and blend the vegetables with a hand mixer to form a sauce. Season to taste with salt and pepper and add the cream.

Suggestion variations

- Replace half of the stock with red or white wine.
- A 750 g pork joint takes approx. 40 minutes, a beef joint approx. 50 minutes.

Gourmet tip

- Cut the joint of meat lengthways and fill it with either pesto or ayvar combined with two tbsp. breadcrumbs. Roll it together tightly and tie it securely with kitchen string. Then cook according to the original recipe, adding approx. 5 minutes.

Simply eat better

Less is more! Always buy quality meat products. High-grade cuts are often leaner and do not lose too much moisture during cooking. Nutrition experts recommend each person eats a 150 - 200 g portion of meat 3 to 4 times a week.



Cuisiner avec bonheur, plus vite et plus sainement

Cuisiner plus vite et plus sainement sans changer vos habitudes culinaires préférées ? En optant pour le nouvel autocuiseur **sizzle**, vous avez fait le bon choix. Et ce n'est pas tout : désormais, cuisiner va véritablement rimer avec plaisir, car l'autocuiseur **sizzle** innovant de cookvision combine les avantages du mijotage, de la cuisson rapide et de la cuisson vapeur. Votre autocuiseur **sizzle** est si facile à utiliser que vous pouvez commencer dès maintenant à cuisiner pour vous, votre famille ou vos amis, et profiter chaque jour des avantages d'une technologie de pointe que nous avons développée à la perfection.

Jugez par vous-même comment vous pouvez...

... utiliser différentes méthodes de préparation dans un seul ustensile
- varier les cuisines n'a jamais été aussi simple

... préparer un plat complet en quelques étapes simples, grâce à une utilisation intuitive

... obtenir beaucoup plus vite un résultat de cuisson savoureux - un gain de temps et d'énergie

... obtenir une cuisson automatiquement plus saine, qui préserve les vitamines, les minéraux et la saveur même des aliments, grâce à la cuisson à la vapeur

... goûter, assaisonner et rajouter des ingrédients en cuisinant sans changer vos habitudes

... vous réjouir chaque jour d'avoir opté pour un autocuiseur attractif au design primé et aux couleurs de votre choix, qui impressionnera également vos invités.

L'autocuiseur **sizzle** a notamment reçu le prix de l'innovation en cuisine de l'initiative LifeCare au salon AMBIENTE 2013 de Francfort, comme vous pouvez le découvrir sur www.kuecheninnovationspreis.de.



product
design award

2013



L'autocuiseur **sizzle** a été conçu pour préparer une cuisine contemporaine, sans superflu, mais avec sa propre personnalité. Pour ceux qui aiment cuisiner, qui apprécient l'innovation et privilégient l'excellence de la qualité, alliée à une technologie moderne et un design attrayant. Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec votre nouvel autocuiseur **sizzle** !

Peter et Verena Rommerskirchen

Associés gérants du B/R/K Group



Utilisation

Vous avez fait le bon choix en optant pour un produit de qualité de la marque B/R/K. Des matériaux et une finition haut de gamme, soumis à des tests de qualité rigoureux, garantissent la longue durée de vie de votre produit. Un design séduisant, une technologie sophistiquée et une facilité d'utilisation exceptionnelle vous assurent un haut niveau de fonctionnalité.

Grâce à l'autocuiseur **sizzle**, vous pouvez rapidement faire mijoter ou cuire à la vapeur les aliments, tout en préservant les saveurs et en économisant de l'énergie. L'autocuiseur **sizzle** convient à tous les types de feux classiques, que ce soit à gaz, vitrocéramiques, électriques, à halogène et à induction. L'autocuiseur **sizzle** ne doit pas être utilisé dans le four.

Description de fonctionnement

L'autocuiseur **sizzle** déploie ses points forts à travers à une cuisson en douceur avec le couvercle fermé, qui permet de réduire au minimum la perte de vapeur. Les pommes de terre, les légumes, la viande ou le poisson conservent leur saveur, leur forme et leur couleur.

Les vitamines et les oligo-éléments ne sont pas détruits à la cuisson et garantissent ainsi un résultat plus sain, comme c'est le cas avec une cuisson à la vapeur classique. Grâce au panier vapeur, la cuisson préserve particulièrement les aliments qui n'entrent pas en contact avec l'eau, mais seulement avec la vapeur.

Le mécanisme breveté de fermeture à une main du couvercle offre une manipulation extrêmement simple et scelle l'autocuiseur hermétiquement à l'aide du joint d'étanchéité en silicone spécialement conçu à cet effet.

La légère montée en pression qui s'opère à l'intérieur de l'autocuiseur permet d'atteindre une température légèrement supérieure à 100 °C. Cela **accélère** de façon significative de l'ensemble du processus de cuisson.

La soupape de fonctionnement régule en permanence la compensation de pression vers l'extérieur et empêche la surpression à l'intérieur de l'autocuiseur.

Une soupape à bille, spécialement développée et brevetée, permet d'ouvrir et de soulever le couvercle à tout moment, sans problème ni pression.

Outre les économies d'énergie liées à la réduction du temps de cuisson, l'énergie nécessaire pour chauffer est également réduite, car la cuisson s'effectue avec beaucoup moins de liquide qu'avec les casseroles classiques. En matière de sécurité, l'autocuiseur **sizzle** établit également de nouvelles normes : grâce à sa technologie de soupape sophistiquée, il ne déborde jamais, c'est garanti !



Remarques générales

- Comme toutes les ustensiles, l'autocuiseur **sizzle** doit être soigneusement nettoyé avant la première utilisation (voir la section Nettoyer l'autocuiseur). Pour ce faire, utilisez de l'eau chaude additionnée de produit à vaisselle, rincez à l'eau claire et essuyez ensuite l'autocuiseur.
- Assurez-vous que la soupape de fonctionnement est bien mobile et non pas bloquée.
- Vérifiez que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, par exemple fissuré. **Remarque:** Il est possible que le joint d'étanchéité durcisse avec le temps et ne ferme plus de façon hermétique. Si de la vapeur s'échappe par le bord du couvercle, c'est le signe que le joint doit être remplacé.
- Vous pouvez vous procurer un nouveau joint d'étanchéité auprès de votre revendeur spécialisé ou sur www.cookvision-shop.com.

Cuisson avec une légère pression de vapeur

- Remplissez l'autocuiseur avec les aliments de votre choix. Veillez à ce que la cuve contienne au moins 0,2 l environ de liquide (pour les autocuiseurs de 20 cm de Ø) ou 0,3 l environ (pour les autocuiseurs de 24 cm de Ø) ou un peu de matière grasse au fond pour éviter tout risque de surchauffe et de dommage.
- Remplissez l'autocuiseur seulement à moitié avec des aliments qui gonflent à la cuisson (graduation max. 1) et aux deux-tiers maximum (graduation max. 2) avec tous les autres aliments.
- Pour mettre en place le couvercle, appuyez simultanément d'une main sur les deux boutons à droite et à gauche sur la poignée du couvercle. Placez le couvercle directement dans la rainure

correspondante sur le rebord de la cuve et appuyez légèrement le couvercle sur l'autocuiseur. Relâchez les deux boutons et assurez-vous que les marques ne sont plus visibles: l'autocuiseur est maintenant scellé hermétiquement et vous pouvez démarrer la cuisson.

- Placez l'autocuiseur sur le feu et utilisez le réglage le plus élevé afin qu'il chauffe.
- Dès que le liquide bout ou que les aliments sont saisis, remettez à feu doux. Vous le constaterez très clairement à la vapeur qui s'échappe de la soupape de fonctionnement.
- Si nécessaire, réajustez le niveau de chauffe :
 - Seule une petite quantité de vapeur devrait s'échapper par la soupape de fonctionnement.
 - Les aliments à cuire ne doivent mijoter que légèrement.
- Vous pouvez ouvrir l'autocuiseur en toute sécurité à tout moment pour goûter, assaisonner ou ajouter des aliments. Pour cela, appuyez simultanément d'une main sur les deux boutons de la poignée du couvercle et soulevez le couvercle.
- La vapeur s'échappe obligatoirement de la soupape de fonctionnement, et, selon le processus de cuisson, il peut y avoir des projections de gouttelettes. Pour les recueillir, fixez le capuchon en silicone (12) fourni avec les accessoires.



Mode d'emploi

Cuisson vapeur avec le panier

La manière la plus saine de cuisiner, en particulier le poisson et les légumes, est la cuisson à la vapeur. Pendant la cuisson, les aliments entrent seulement en contact avec de la vapeur chaude et non avec de l'eau ou des liquides. Cela empêche les vitamines et les minéraux d'être détruits à la cuisson. Les légumes cuits à la vapeur sont plus sains, ont un goût plus intense et authentique et sont généralement plus appétissants.



Pour ce faire, utilisez le panier vapeur disponible comme accessoire.



Si l'autocuiseur est suffisamment haut, il est également possible d'empiler deux paniers vapeur l'un sur l'autre, notamment pour cuire séparément des aliments qui ont des temps de cuisson différents.

- Remplissez la cuve de liquide (normalement jusqu'au panier vapeur maximum).
- Versez vos aliments dans le panier vapeur.
- Insérez le panier vapeur dans la cuve.
- Procédez de la même manière que pour la cuisson avec une légère pression de vapeur.

Ouvrir l'autocuiseur

Vous pouvez ouvrir le couvercle à tout moment, comme vous le faites avec les casseroles classiques.

Important :

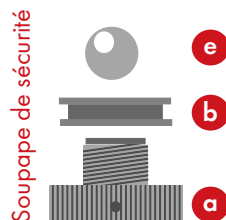
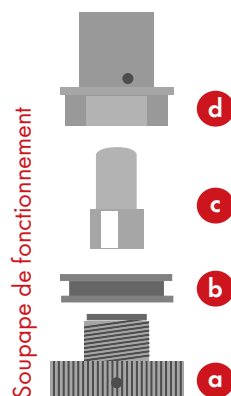
Plus vous ouvrez souvent l'autocuiseur pendant la cuisson, plus le temps de cuisson sera long et les économies d'énergie seront réduites.

La soupape de fonctionnement assure en permanence la compensation de pression. Cela permet d'éviter tous les dangers qui peuvent survenir avec les autocuiseurs classiques sous l'effet d'une pression excessive.

Nettoyage, entretien et maintenance FR

Votre nouvel autocuiseur **sizzle** est extrêmement facile d'entretien. Pour vous assurer de profiter longtemps de votre nouvel autocuiseur, suivez toujours soigneusement les recommandations de nettoyage ci-dessous.

- 1** Soupape de fonctionnement
- 2** Joint d'étanchéité
- 3** Soupape de sécurité brevetée



- a** Vis moletée
- b** Joint d'étanchéité
- c** Goupille de soupape
- d** Guide de soupape
- e** Bille en acier

Nettoyer l'autocuiseur

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits agressifs ou abrasifs, susceptibles d'endommager la surface de l'autocuiseur.
- Si possible, nettoyez votre autocuiseur **sizzle** immédiatement après utilisation pour éviter que les résidus alimentaires ne sèchent.
- Les taches sur le fond de la cuve s'éliminent facilement avec du citron, du vinaigre ou un nettoyant pour acier inoxydable. Pour les taches de calcaire, utilisez un détartrant disponible dans le commerce.
- Nettoyez toutes les pièces après chaque utilisation :
 - Lavez les pièces à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.
 - Rincez à l'eau chaude.
 - Essuyez bien toutes les pièces pour éviter les taches d'eau.
- Si la soupape de fonctionnement est très sale, vous pouvez dévisser la vis sous le couvercle, nettoyer la soupape et la revisser.
- Vous pouvez facilement démonter le couvercle pour le nettoyer à fond ou pour remplacer le joint d'étanchéité:

dévissez les 2 écrous moletés sous le couvercle.

Attention: Ne perdez pas les joints d'étanchéité.

Appuyez sur le mécanisme de fermeture du bouton du couvercle pour que les pinces s'ouvrent. Vous pouvez maintenant retirer la vitre.

Nettoyage, entretien et maintenance



Vous pouvez maintenant retirer et remettre facilement le joint d'étanchéité.

Les soupapes sont faciles à démonter et à remonter.

La plaque de recouvrement du pont de la poignée est simplement insérée et se retire facilement.

Conseils

Nous recommandons de laver le couvercle de l'autocuiseur **sizzle** à la main dans l'évier.

- La cuve et le panier vapeur se lavent sans problème au lave-vaisselle.
- Ne pas laver le joint d'étanchéité au lave-vaisselle pour éviter qu'il ne durcisse prématurément.

- En cas de restes alimentaires tenaces, faire tremper les pièces avec un peu d'eau additionnée de liquide vaisselle avant de les laver.
- Vous pouvez aussi éliminer les restes alimentaires tenaces avec précaution à l'aide d'une spatule en bois et d'un peu de nettoyant pour plaques de cuisson.
- Si vous utilisez régulièrement votre autocuiseur **sizzle**, remplacez le joint d'étanchéité une fois par an.

Ranger l'autocuiseur

- L'autocuiseur **sizzle** ne doit pas être rangé fermé, car de la condensation pourrait se former à l'intérieur et provoquer des dommages ou de mauvaises odeurs.
- Le joint d'étanchéité ne doit en aucun cas être écrasé ou déformé lors du stockage.
- Si les vis de la poignée sont desserrées, vous pouvez les resserrer à l'aide d'un tournevis adapté.

Temps de cuisson, garantie



Temps de cuisson

FR

L'eau contenue dans la cuve de l'autocuiseur **sizzle** peut être chauffée à plus de 100 °C. Il en résulte une légère surpression dans la cuve, qui entraîne une réduction significative du temps de cuisson, comme avec les autocuiseurs classiques. Nous ne fournissons pas de temps de cuisson indicatifs, car ceux-ci dépendent de trop nombreux facteurs, tels que la taille des aliments et la puissance de la table de cuisson.

Partez du principe que les temps de cuisson avec l'autocuiseur **sizzle** peuvent être divisés par deux par rapport aux méthodes de cuisson classiques.

Cuisez comme vous en avez l'habitude, en utilisant simplement beaucoup moins de liquide et en vérifiant plus tôt le degré de cuisson des aliments.

Conditions de garantie

La cuve de l'autocuiseur **sizzle** est fabriquée en acier inoxydable de haute qualité. Utilisée et entretenue de manière adéquate, elle durera probablement toute une vie.

Nous vous garantissons que l'autocuiseur **sizzle** ne comporte aucun défaut matériel, ni de construction.

Si, malgré nos contrôles minutieux, une réparation s'avère nécessaire **dans les 3 ans suivant l'achat**, en raison d'un défaut de fabrication ou de matériel, la réparation sera effectuée gratuitement.

Les pièces d'usure, telles que les joints d'étanchéité, ne sont pas couvertes par la garantie.

Le droit de garantie s'annule en cas d'utilisation de pièces non recommandées dans le présent mode d'emploi, d'usure normale, de tentatives de réparation effectuées par vos soins, d'usage de la force ou d'une mauvaise utilisation de l'article.

Gamme d'autocuiseurs sizzle

ø 20 cm

Cuve 3,0 litres

Cuve 4,0 litres

Cuve 5,0 litres

Couvercle pour cuve de 20 cm ø

Panier vapeur pour cuve de 20 cm ø

Joints en silicone pour cuve de 20 cm ø

ø 24 cm

Cuve 3,0 litres

Cuve 4,0 litres

Cuve 6,0 litres

Cuve 8,0 litres

Cuve 10,0 litres

Couvercle pour cuve de 24 cm ø

Panier vapeur pour cuve de 24 cm ø

Joints en silicone pour cuve de 24 cm ø

Pièces de rechange

Vous pouvez obtenir des pièces de rechange auprès de votre revendeur spécialisé ou sur www.cookvision-shop.com.

Consignes de sécurité

Avant la première utilisation, lisez attentivement ce mode d'emploi et les consignes et conservez-le en lieu sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement!

- Utilisez l'autocuiseur **sizzle** uniquement pour l'usage auquel il est destiné.
- Avant chaque utilisation, contrôlez la propreté et le fonctionnement des soupapes et du joint d'étanchéité.
- Une légère pression est générée pendant la cuisson. Il est donc important de bien fermer l'autocuiseur et de lire et respecter scrupuleusement le mode d'emploi et les consignes de sécurité, car une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.
- Respectez les quantités de remplissage selon les indications minimum et maximum (quantité de remplissage = liquide + aliments à cuire).
- N'utilisez que les sources de chaleur indiquées dans le mode d'emploi.
- N'utilisez jamais l'autocuiseur avec le couvercle fermé pour faire rôtir ou frire à l'huile des aliments.
- L'autocuiseur ne doit pas être utilisé dans le four; cela endommagerait les poignées.
- Lorsque l'autocuiseur est chaud, saisissez-le uniquement par les poignées.
- L'autocuiseur **sizzle** est un système de cuisson fermé. La vapeur produite pendant le processus de cuisson est libérée en continu par la soupape de fonctionnement. Il est donc normal que de la vapeur s'échappe.
- En manipulant le couvercle, prenez garde à la vapeur qui s'échappe de la soupape de fonctionnement.
- En règle générale, ne laissez jamais un autocuiseur, une casserole ou autre marmite sans surveillance pendant la cuisson.
- Ne laissez pas les enfants s'approcher des autocuiseurs, casseroles ou autres marmites en cours d'utilisation.
- Ne placez pas le couvercle (ni aucune de ses pièces) au lave-vaisselle pour le nettoyer.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- En cas de réparation, veuillez contacter le service après-vente (voir au dos).
- N'utilisez jamais de nettoyeurs abrasifs ou d'éponges métalliques pour le nettoyage.
- Conservez le présent mode d'emploi en lieu sûr.
- Utilisez le couvercle **sizzle** exclusivement avec l'autocuiseur **sizzle**.

Bouillon de volaille rapide

Temps de préparation global : 35 à 40 minutes env.

Ingédients pour 6 personnes

1 botte de légumes à soupe
 1 oignon
 2 clous de girofle
 1 feuille de laurier
 env. 700 g de cuisses de poulet
 env. 2 c.c. de sel
 ½ bouquet de persil plat
 Poivre

Couper grossièrement les légumes à soupe. Couper l'oignon en quatre. Piquer les clous de girofle dans les quarts d'oignons. Disposer le tout dans le panier vapeur et recouvrir avec les cuisses de poulet. Mettre le panier vapeur dans un autocuiseur haut, saler et remplir avec 1,5 l d'eau.

Mettre le couvercle en place, chauffer à feu maximum et attendre que la soupape se déclenche, c'est-à-dire que la vapeur s'échappe, puis baisser la température. La soupape doit être visible, mais ne doit pas laisser échapper de vapeur en continu. Temps de cuisson : 25 à 30 minutes. Pendant ce temps, hacher finement le persil.

Ouvrir l'autocuiseur, retirer le panier vapeur contenant les légumes et le poulet. Saler et poivrer le bouillon et le faire encore réduire légèrement à feu maximum, à votre convenance. Détacher la viande des os, la couper en petits morceaux et l'ajouter au bouillon avec le persil avant de servir.

Par portion

203 Kcal. (850 KJ)

2 g de glucides, 20 g de protéines, 12 g de matières grasses

Une infinité de variantes

- Avant de servir, ajoutez du persil fraîchement haché ou d'autres herbes fraîches à votre convenance.
- Ajoutez environ 100 g de nouilles à soupe ou de riz cuit à la préparation et laissez cuire quelques instants
- Vous pouvez réduire le bouillon en fond de sauce aromatique en le faisant bouillir à feu fort.

Suggestion gourmande

- Ajoutez 1 pincée de safran pour donner une belle couleur à votre bouillon.
- Obtenez une note asiatique en ajoutant un morceau de gingembre, 1 feuille de combava, 1 piment rouge et deux tiges de citronnelle. Pour finir, incorporez des tomates coupées en dés et 1 sachet de crème de coco en poudre.

Manger mieux, tout simplement

- Un potage constitue un excellent repas rassasiant, idéal pour le dîner.
- Saviez-vous qu'un bouillon de volaille est un remède de grand-mère qui a fait ses preuves en cas de rhume?



Goulasch de bœuf fondant

Temps de préparation global : 70 minutes env.

Ingrédients pour 4 personnes

3 gros oignons
 1 c.s. de matière grasse pour faire dorer la viande
 700 g de bœuf à braiser, en cubes de 2 x 2 cm environ
 1 c.s. de concentré de tomates
 1 à 2 c.c. de poudre de paprika
 Poivre
 200 ml de fond ou de bouillon de viande
 3 poivrons, rouges et jaunes
 100 ml de crème liquide
 1 c.c. de fécule ou de liant pour sauce

Sortir le bœuf du réfrigérateur environ 30 minutes avant de le faire revenir. Hacher finement les oignons. Placer l'autocuiseur sur le feu et chauffer la matière grasse pendant environ 3 minutes à puissance maximale, y faire revenir la moitié du bœuf pendant environ 3 minutes, sortir la viande de l'autocuiseur et faire revenir l'autre moitié de la viande. Pour terminer, faire revenir les oignons et le concentré de tomates. Ajouter le bouillon, assaisonner avec le poivre et la poudre de paprika, remuer, essuyer le rebord de l'autocuiseur et mettre le couvercle en place. Attendre que la soupape se déclenche, c.-à-d. que la vapeur s'échappe, puis baisser à feu doux. La soupape doit être visible, mais ne doit pas laisser échapper de vapeur en continu. Le temps de cuisson du goulasch de bœuf est d'environ 60 minutes.

Pendant ce temps, laver les poivrons et les couper en fines lanières. Ouvrir l'autocuiseur dix minutes avant la fin du temps de cuisson, vérifier la cuisson de la viande et ajouter les lanières de poivrons. Refermer le couvercle, augmenter brièvement le feu, jusqu'à ce que la soupape se déclenche. Ensuite, terminer la cuisson à feu doux pendant encore 10 minutes environ.

Ouvrir l'autocuiseur. Verser la crème liquide dans l'autocuiseur et épaissir à votre convenance avec un mélange de fécule ou de liant pour sauce.

Terminer en assaisonnant à votre convenance avec du sel, du poivre et de la poudre de paprika.

Par portion

389 Kcal. (1630 KJ)

9 g de glucides, 39 g de protéines, 21 g de matières grasses

Une infinité de variantes

- Dans le cas du goulasch de porc, le temps de cuisson est d'environ 20 à 25 minutes.
- Remplacer la moitié du bouillon par du vin rouge ou du vin blanc.
- Remplacer la moitié du bouillon par du coulis de tomates.
- 15 minutes avant la fin de la cuisson, remplacer les lanières de poivrons par 500 g de champignons frais et 1 c.s. de cèpes séchés finement hachés.
- Avant de servir, parsemer le goulasch de persil haché.

Suggestion gourmande

- Pour donner à votre plat une note orientale, ajoutez 5 dattes moelleuses et 1 à 2 c.c. de ras el hanout ou de 5 épices en poudre pendant la cuisson.
- Pour un goulasch aux accents asiatiques, ajoutez des rondelles de gingembre et 2 tiges de citronnelle.

Astuce de cuisine

Préparez tous vos repas de manière pratique et économique dans un seul autocuiseur, en obtenant des saveurs particulièrement intenses: Grâce au panier vapeur, vous pouvez facilement cuire à la vapeur des Knödel ou des Spätzle achetés au rayon frais. Vaporiser le panier vapeur avec de l'huile en pulvérisateur. Placer ces accompagnements dans le panier au-dessus du goulasch et suivre le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Refermer l'autocuiseur avec le couvercle et mettre à feu maximum, jusqu'à ce que la soupape devienne visible. Baisser ensuite la cuisinière à feu moyen.

Les Knödel ou les Spätzle ne peuvent pas bouillir dans le panier vapeur (comme c'est le cas dans l'eau), ce qui leur confère un goût beaucoup plus intense. Le résultat est également parfait avec de la pâte à Knödel maison ou reconstituée. Le temps de cuisson correspond approximativement au temps de cuisson dans l'eau. Pour un repas végétarien, cuire simplement les accompagnements dans le panier vapeur au-dessus de 300 ml d'eau.

Manger mieux, tout simplement

- Pour faire cuire et revenir des aliments, utilisez très peu de matières grasses, comme dans nos recettes, et choisissez la viande la plus maigre possible. En consommant seulement 10 g de matières grasses en moins par jour (un peu moins d'une cuillère à soupe de beurre, de margarine ou d'huile), vous économisez 3,7 kg de matières grasses par an, soit environ 33 300 kilocalories.
- En utilisant de la crème, de la crème fraîche et d'autres ingrédients de ce type, vous augmentez aussi la dose de matières grasses. 1 cuillère à soupe contient environ 5 g de graisse.
- Mesurez toujours la graisse de cuisson à l'aide de cuillères pour garder un œil sur les quantités.



Légumes variés

Temps de préparation global : 20 minutes env.

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon moyen
300 g de haricots ou de céleri, nettoyés
400 g de carottes, nettoyées
2 branches de thym
1 c.s. d'huile d'olive ou de beurre
Sel, poivre

Éplucher et hacher finement l'oignon. Nettoyer et laver les haricots et les carottes, puis les couper en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Les laisser ensuite s'égoutter dans le panier vapeur. Disposer les oignons et les herbes aromatiques par-dessus.

Verser 200 à 300 ml d'eau dans l'autocuiseur et insérer le panier vapeur contenant les légumes. Vérifier que les légumes ne trempent pas dans l'eau. Fermer le couvercle de l'autocuiseur et chauffer à feu maximum pendant 4 minutes environ. Attendre que la soupape se déclenche, c'est-à-dire que la vapeur s'échappe, puis baisser la température. La soupape doit être visible, mais ne doit pas laisser échapper de vapeur en continu. Cuire environ 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.

Ouvrir l'autocuiseur et vérifier si le degré de cuisson correspond à votre goût. Détacher les aiguilles de thym à l'aide d'une fourchette ou de ciseaux de cuisine. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter l'huile ou le beurre et bien mélanger le tout.

Par portion

83 Kcal. (343 KJ)

9 g de glucides, 2 g de protéines, 4 g de matières grasses

Une infinité de variantes

- Avant de servir, ajoutez du persil fraîchement haché ou d'autres herbes fraîches à votre convenance.
- Assaisonnez d'une pincée de cannelle, de clou de girofle ou de gingembre râpé.
- En plat végétarien, ajoutez 200 g de fromage de brebis et accompagnez avec du riz.
- Si vous utilisez d'autres légumes, vous pouvez diviser par deux le temps de cuisson habituel. Combinez à votre guise.
- En version froide, mélangé à une vinaigrette classique, vous obtenez une délicieuse salade.

Suggestion gourmande

- Sublimez vos légumes avec des huiles aromatiques comme l'huile de noix ou l'huile de citron. Vaporisez l'huile de votre choix avec le pulvérisateur avant de servir.
- Après cuisson, faites caraméliser les légumes avec 1 cuillère à soupe de miel.

Manger mieux, tout simplement

En cuisinant avec l'autocuiseur **sizzle**, les substances vitales telles que les vitamines solubles dans l'eau, les minéraux et les substances végétales secondaires ne sont pas perdues. Deux grandes portions de légumes mélangés de 200 g par personne vous permettent de couvrir la plupart de vos besoins nutritionnels quotidiens.



Rôti braisé du dimanche

Temps de préparation global : 60 minutes env.

Ingédients pour 4 personnes

1 gros oignon
2 gousses d'ail
1 tomate charnue
2 carottes
1 c.s. d'huile d'olive ou de beurre clarifié
750 g de rôti de dinde
1 c.s. de concentré de tomates
200 ml de bouillon de volaille ou de fond
100 ml de crème liquide
Sel, poivre

Sortir la dinde du réfrigérateur environ 30 minutes avant de la faire dorer. Éplucher les oignons et l'ail et les hacher finement. Nettoyer la tomate et les carottes, puis les couper en dés. Chauffer l'autocuiseur avec la matière grasse pendant environ 3 minutes à puissance maximale avec le couvercle fermé, puis y faire revenir le rôti. Ajouter ensuite les oignons, l'ail, la tomate, les carottes et le concentré de tomates. Verser le liquide dans l'autocuiseur, essuyer le bord de la cuve et mettre en place le couvercle. Attendre que la soupape se déclenche, c.-à-d. que la vapeur s'échappe, puis baisser à feu doux. Cela varie d'une table de cuisson à l'autre. La soupape doit être visible, mais ne doit pas laisser échapper de vapeur en continu. Le temps de cuisson du rôti de dinde est d'environ 25-30 minutes.

Ouvrir l'autocuiseur au bout de 25 minutes, vérifier le degré de cuisson de la viande et terminer la cuisson si nécessaire.

En fin de cuisson, ouvrir l'autocuiseur, retirer le rôti et réduire les légumes en sauce à l'aide d'un mixeur. Assaisonner de sel et de poivre à votre convenance et affiner avec de la crème.

Une infinité de variantes

- Remplacer la moitié du bouillon par du vin rouge ou du vin blanc.
- Pour un rôti de porc de 750 g, le temps de cuisson est de 40 minutes environ, et de 50 minutes environ pour un rôti de bœuf.

Suggestion gourmande

- Mettre le rôti à plat et le trancher en deux à l'horizontale, le farcir avec du pesto ou de l'ajvar et lier la farce avec 2 cuillères à soupe de chapelure. Enrouler fermement et nouer avec du fil de cuisine. Cuire ensuite selon la recette de base en prolongeant la cuisson de 5 minutes environ.

Manger mieux, tout simplement

Moins, c'est plus! Achetez toujours de la viande de qualité. Les morceaux de haute qualité sont généralement plus maigres et ne perdent pas trop de jus à la cuisson. Les spécialistes en nutrition recommandent de consommer une portion de viande de 150-200 g par personne 3 à 4 fois par semaine.



Vařte s radostí – a navíc rychleji a zdravěji

Vařte rychleji a zdravěji, bez toho, abyste museli měnit své návyky – váš nový hrnec **sizzle** je pro vás přesně tím pravým. A nejen to: Vaření vás bude ještě více bavit, protože inovativní hrnec **sizzle** od firmy cookvision propojuje přednosti vaření, rychlovaření a vaření v páře. Jeho obsluha už nemůže být jednodušší, takže si na něj rychle zvyknete a při vaření si budete jen tak, jako by nic užívat veškerých výhod této techniky, která je u hrnce **sizzle** dotažená k samé dokonalosti, bez ohledu na to, zda vaříte sami pro sebe, pro svou rodinu nebo pro přátele.

Přesvědčte se sami, ...

... jak můžete v jednom jediném hrnci využívat různé způsoby přípravy – vaření je jednoduché jako nikdy předtím

... jak lze v několika málo krocích připravit kompletní pokrm – intuitivní obsluha

... jak můžete výrazně rychleji získat lahodný pokrm – šetří čas a energii při vaření v páře

... jak automaticky vařit zdravěji – vitamíny, minerální látky a vlastní chuť potravin zůstanou zachovány

... jak lze dochucovat, kořenit a doplňovat podle vlastní fantazie – vaření, na jaké jste zvyklí

... jak se můžete každý den těšit z toho, že jste zvolili atraktivní hrnec s oceňovaným designem a individuálním barevným kódem, který udělá dojem i na vaše hosty.

Hrnec **sizzle** získal na veletrhu AMBIENTE 2013 mimo jiné také ocenění za inovaci pro kuchyně od iniciativy LifeCareza. Více informací na adrese www.kuecheninnovationspreis.de.



product
design award

2013



✓ Funktionalität ✓ Design
✓ Produktnutzen ✓ Innovation
vom Verbraucher gewählt

Hrnec **sizzle** byl vyvinut pro moderní vaření bez zbytečných komplikací, ale se zohledněním individuálních návyků. Pro každého, kdo rád vaří, kdo ocení něco speciálního a kdo klade důraz na vysokou kvalitu. Moderní technika se zde snoubí s atraktivním designem.

Přejeme vám hodně zábavy a radosti z vašeho nového hrnce **sizzle**!

Peter a Verena Rommerskirchen

Společníci-jednatelé B/R/K Group



Použití

Blahopřejeme vám k zakoupení kvalitního produktu značky B/R/K. Vysoce kvalitní materiály, prvotřídní zpracování a pečlivě prováděné kontroly kvality jsou zárukou dlouhé životnosti výrobku. Atraktivní design, vyspělá technika a mimořádně vysoká uživatelská přívětivost jsou příslibem vysoké užitné hodnoty.

Díky hrnci **sizzle** můžete pokrmy připravovat rychle, šetrně, energeticky úsporně nebo v páře. Hrnc **sizzle** je vhodný pro všechny běžné druhy varných desek, tedy plynovou, sklokeramickou, elektrickou, halogenovou a indukční. Hrnc by se neměl používat v pečicí troubě.

Popis funkcí

Nejsilnější stránkou hrnce **sizzle** je šetrné vaření se zavřeným víkem, kdy je únik páry omezený na minimum. Brambory, zelenina, maso nebo ryby si uchovají svou vlastní chuť, tvar i barvu.

Nedochází k vyplavování vitaminů a stopových prvků, takže výsledek je ještě zdravější než při klasické přípravě v páře. Díky napařovací vložce lze potraviny upravovat obzvláště šetrně, protože při tom přicházejí do styku pouze s párou, a nikoliv s vodou.

Patentovaný mechanismus uzavírání víka jednou rukou umožňuje velice snadnou obsluhu a hermetické uzavření hrnce pomocí speciálně vyvinutého silikonového těsnicího prstence.

Díky mírnému nárůstu tlaku uvnitř hrnce je dosaženo teploty těsně nad 100 °C. To vede k výraznému **urychlení** celého procesu vaření.

Automatický ventil zajišťuje trvalé vyrovnávání tlaku směrem ven a zamezuje nadměrnému nárůstu tlaku uvnitř hrnce.

Speciálně vyvinutý, patentovaný kulový ventil kdykoliv umožňuje bezproblémové otevření a nadzvednutí víka bez tlaku.

Kromě úspory energie díky kratší době vaření dochází také k úspoře energie na ohřev, protože používáme podstatně méně tekutiny než při běžném vaření.

Nový hrnc **sizzle** nastavuje laťku také s ohledem na bezpečnost – díky sofistikované technice ventilů se hrnc zaručeně nikdy nepřehřeje.



Všeobecná upozornění

- Stejně jako u všech ostatních hrnců je třeba hrnec **sizzle** před prvním použitím důkladně vyčistit (viz Čištění parního hrnce). Použijte k tomu horkou vodu, opláchněte čistou vodou a potom hrnec osušte.
- Ujistěte se, že je automatický ventil pohyblivý a že není zablokovaný.
- Zkontrolujte, zda těsnicí prstenec nevykazuje žádné poškození, např. trhliny. **Upozornění:** Může se stát, že těsnicí prstenec během používání ztvrdne a že už nebude dokonale těsnit. Když zpod okraje víka uniká pára, znamená to, že je třeba těsnicí prstenec vyměnit za nový.
- Nový těsnicí prstenec zakoupíte u svého odborného prodejce nebo na stránce www.cookvision-shop.com.

Vaření při mírném tlaku páry

- Naplňte hrnec požadovanou potravinou. Dbejte na to, aby v hrnci bylo alespoň asi 0,2 l (u hrnců ø 20 cm) nebo asi 0,3 l (u hrnců ø 24 cm) tekutiny nebo trocha tuku, aby se hrnec nepřehřál a nepoškodil.
- Vaříte-li potraviny, které nabobtnají, naplňte hrnec nanejvýš do poloviny (značka Max. 1) a u všech ostatních potravin maximálně do 2/3 (značka Max. 2).

- Při nasazování víka stiskněte jednou rukou současně obě tlačítka, které se nacházejí vpravo a vlevo od rukojeti víka. Nasadte víko rovně do příslušného vybrání v okraji hrnce a víko lehce přitiskněte na hrnec. Obě tlačítka uvolněte a dbejte na to, aby značky už nebyly vidět – nyní je hrnec neprodyšně uzavřený a vy můžete začít vařit.
- Postavte hrnec na sporák a ohřev zapněte na nejvyšší stupeň.
- Jakmile se tekutina začne vařit nebo se potravina začne smažit, stáhněte sporák na nižší stupeň. Poznáte to velmi dobře podle toho, že z automatického ventilu začne vystupovat pára.
- Stupeň ohřevu případně ještě dodatečně upravte:
 - Přes automatický ventil by mělo unikat jen trochu páry.
 - Potravina by se měla vařit jen mírným varem.
- Chcete-li pokrm ochutit, okořenit nebo doplnit, můžete hrnec kdykoliv bezpečně otevřít. Za tím účelem jednou rukou současně lehce stlačte obě tlačítka u rukojeti víka a víko zvedněte.
- Z automatického ventilu vyjde pára a v závislosti na intenzitě vaření může vystříknout také několik kapek vody. Ty lze zachytit nasazením silikonové krytky (12), kterou dodáváme jako příslušenství.



CZ Pokyny k obsluze

Vaření v páře s vložkou

Vaření v páře s vložkou Nejšetrnějším způsobem přípravy, speciálně u ryb a zeleniny, je vaření v páře. Potravina se při tom během vaření dostává do styku pouze s horkou párou, a nikoliv s vodou. Díky tomu nedochází k vyplavování vitaminů a minerálů z potravin. Dušená zelenina je zdravější, má přirozenou a intenzivnější chuť a zpravidla také vypadá lákavěji.



Použijte napařovací vložku, která je součástí příslušenství.



Je-li hrnec dostatečně vysoký, můžete postavit i dvě napařovací vložky na sebe, chcete-li například napařovat různé potraviny odděleně, po různou dobu.

- Do hrnce vlijte tekutinu (za normálních okolností max. po napařovací vložku).
- Vložte potraviny do napařovací vložky.
- Vložte napařovací vložku do hrnce.
- Postupujte podobně, jak bylo popsáno v bodě Vaření při mírném tlaku páry.

Otevření hrnce sizzle

Víko můžete otevřít kdykoliv, stejně jako u běžných hrnců.

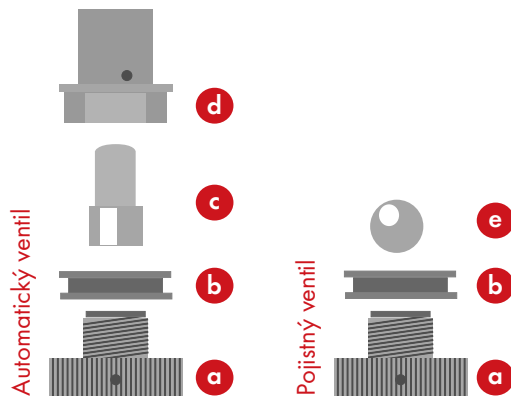
Důležité:

Čím častěji budete hrnec během procesu vaření otevírat, o to více se prodlouží doba vaření a sníží úspora energie.

Automatický ventil zajišťuje neustálé vyrovnávání tlaku. Zamezuje tak veškerým nebezpečím, která mohou hrozit u tlakových hrnců z důvodu příliš vysokého tlaku.

Váš nový hrnec **sizzle** je mimořádně nenáročný na údržbu. Aby vám dlouho přinášel radost, měli byste vždy pečlivě provádět níže uvedená doporučení ohledně čištění.

- 1** Automatický ventil **2** Těsnicí prstenec
- 3** Patentovaný pojistný ventil



- a** Šroub s rýhovanou hlavou **b** Těsnicí prstenec **c** Kolík ventilu
- d** Vodičko ventilu **e** Ocelová kulička

Čištění hrnce **sizzle**

- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky, jinak by mohlo dojít k poškození povrchu hrnce **sizzle**.
- Hrnek **sizzle** vyčistěte pokud možno ihned po použití, aby zbytky pokrmů nemohly přischnout.
- Skrvny na dně lze snadno odstranit citronem, octem nebo prostředkem na čištění nerez. Vodní kámen odstraňujte běžným odstraňovačem vodního kamene.
- Vyčistěte všechny díly po každém použití:
 - Díly umyjte horkou vodou a prostředkem na mytí nádobí.
 - Horkou vodou je opláchněte.
 - Všechny díly osušte, abyste předešli tvorbě skvrn od zaschlé vody.
- Je-li automatický ventil silně znečištěný, můžete vyšroubovat šroubek pod víkem, ventil vyčistit a znovu zašroubovat.
- Při intenzivním čištění a výměně těsnicího prstence můžete víko lehce rozmontovat:

Odšroubujte 2 rýhované matice pod víkem.

Pozor: Neztraťte těsnicí kroužky.

Stiskněte tlačítka mechanismu uzavírání tak, aby se svorky otevřely – nyní lze nadzvednout sklo.

CZ Čištění, péče, údržba



Těsnicí prstenec lze nyní snadno vyjmout a znovu nasadit.

Ventily lze snadno rozebrat a opět smontovat.

Krycí plát rukojeti je pouze zasunutý a lze ho snadno vyjmout.

Pokyny

- Doporučujeme vám, abyste víko hrnce **sizzle** umývali ručně, ve dřezu.
- Hrnc a napařovací vložku můžete bez problému umývat v myčce.
- Těsnicí prstenec se nesmí umývat v myčce, protože by předčasně ztvrdl.

- Těžko odstranitelné zbytky jídla nechte před mytím odmočit ve vodě s trochou prostředku na mytí nádobí.
- Těžko odstranitelné zbytky jídla můžete také opatrně uvolnit dřevěnou špachtlí a trochou prostředku na čištění sporáků.
- Těsnicí prstenec je třeba při pravidelném používání vyměnit jednou za rok.

Uskladnění hrnce sizzle

- Hrnc **sizzle** by neměl být skladován v uzavřeném stavu. Bez cirkulace vzduchu by se mohla vytvořit zkondenzovaná voda, mohlo by dojít k tvorbě zápachu nebo k poškození.
- Těsnicí prstenec nesmí být během uskladnění v žádném případě stlačený nebo zdeformovaný.
- Pokud se uvolnily šrouby rukojeti, lze je dotáhnout vhodným šroubovákem.

Doby přípravy , Záruční



Doby přípravy

CZ

Uvnitř hrnce **sizzle** se může voda ohřát na více než 100 °C. Díky tomu se v hrnci vytvoří mírný přetlak, který podobně jako u rychlovarných tlakových hrnců vede k výraznému zkrácení doby vaření. Nebudeme zde uvádět obecně platné doby přípravy, protože závisejí na mnoha faktorech, jako je např. velikost kusů potravin a velikost plotýnky.

Vycházíme z předpokladu, že se u hrnce **sizzle** oproti běžnému způsobu vaření doby přípravy zkracují až o 50 %.

Vařte jako dosud, pouze s výrazně menším množstvím vody a dříve zkontrolujte, zda je potravina uvařená.

Záruční podmínky

Hrnc **sizzle** je vyrobený z vysoce kvalitní nerezové oceli. Při náležité péči a správném způsobu používání vydrží pravděpodobně po celý život.

Garantujeme, že hrnc **sizzle** nevykazuje vady materiálu a zpracování.

Pokud by navzdory naší pečlivé kontrole **byla do 3 let** od zakoupení nutná oprava, která by se odvíjela od vady materiálu nebo výroby, provedeme opravu bezplatně.

Na spotřební materiál, jako jsou například těsnicí prstence, se záruka nevztahuje.

V případě použití dílů, které nejsou doporučeny tímto návodem, normálního opotřebení, vlastních pokusů o opravu, použití násilí nebo nepřiměřeném zacházení zaniká nárok na záruku.

CZ sizzle výběr

ø 20 cm

Hrnc 3,0 l

Hrnc 4,0 l

Hrnc 5,0 l

Víko na hrnc ø 20 cm

Napařovací vložka do hrnce ø 20 cm

Silikonové těsnicí prstence pro hrnc ø 20 cm

ø 24 cm

Hrnc 3,0 l

Hrnc 4,0 l

Hrnc 6,0 l

Hrnc 8,0 l

Hrnc 10,0 l

Víko na hrnc ø 24 cm

Napařovací vložka do hrnce ø 24 cm

Silikonové těsnicí prstence pro hrnc ø 24 cm

Náhradní díly

Náhradní díly zakoupíte u svého odborného prodejce nebo na stránce www.cookvision-shop.com.

Bezpečnostní pokyny

Před prvním použitím si pozorně přečtěte tento návod se všemi uvedenými pokyny a dobře si ho uschovejte pro případné budoucí použití!

- Používejte hrnec **sizzle** pouze k tomu určenému účelu.
- Před každým použitím zkontrolujte čistotu a funkčnost ventilů a těsnicího prstence.
- Při procesu vaření vzniká tlak, proto je důležité, byste hrnec správně uzavřeli a abyste si přečetli všechny pokyny k použití a bezpečnostní pokyny v návodu k použití a dodržovali je, protože chybné používání může vést k poranění nebo k poškození hrnce.
- Dodržujte množství náplně v souladu se značkami pro minimum a maximum (množství náplně = tekutina + vařená potravina).
- Používejte pouze zdroje ohřevu, uvedené v návodu k použití.
- Hrnec se s nasazeným víkem nikdy nesmí používat k smažení nebo fritování v oleji.
- Hrnec by se neměl používat v pečicí troubě; mohlo by při tom dojít k poškození rukojetí.
- Horký hrnec uchopte vždy pouze za rukojetí.
- **sizzle** představuje uzavřený varný systém. Pára, která při procesu vaření vzniká, nepřetržitě uniká přes automatický ventil – únik páry je tedy normální.
- Při manipulaci s víkem dávejte pozor na páru, která může za určitých okolností unikat z automatického ventilu.
- Během vaření by se hrnce zásadně neměly ponechávat bez dohledu.
- Děti by se neměly zdržovat v blízkosti hrnců, pokud jsou požívány.
- Víko (nebo jeho části) nemyjte v myčce.
- Používejte výhradně originální náhradní díly.
- V případě opravy se obraťte na zákaznický servis (viz zadní strana).
- K čištění nikdy nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo drátěnku.
- Tento návod k použití si pečlivě uschovejte.
- Víko **sizzle** používejte výhradně společně s hrncem **sizzle**.

CZ Rychlá slepičí polévka

Doba přípravy a vaření cca 35–40 minut

Ingredience na 6 porcí

1 svazek kořenové zeleniny do polévky

1 cibule

2 hřebíčky

1 bobkový list

cca 700 g kuřecích stehen

cca 2 lžičky soli

1/2 svazku hladkolisté petrželky

pepř

Kořenovou zeleninu nakrájejte na větší kusy. Cibuli nakrájejte na čtvrtky. Hřebíčky zapíchněte do čtvrtek cibule. Vše položte na perforovanou vložku a navrch dejte kuřecí stehna. Vložku dejte do vysokého hrnce, osolte a přilijte 1,5 litru vody.

Nasadte víko **sizzle** a nastavte ohřev na nejvyšší stupeň. Počkejte, až ventil zareaguje, tedy až z něho začne unikat pára. Pak oheň stáhněte. Ventil by měl být viditelný, ale neměl by trvale upouštět páru. Doba přípravy: 25–30 minut. Mezitím si jemně nakrájejte petrželku.

Otevřete hrnec **sizzle** a vyjměte vložku s polévkovou zeleninou a kuřecím masem. Vývar ochuťte solí a pepřem a podle libosti ho trochu zredukujte na nejvyšší stupeň. Maso oddělte od kostí, nakrájejte na malé kousky a společně s petrželkou vložte před servírováním do vývaru.

Na porci:

203 kcal (850 kJ)

2 g uhlohydrátů, 20 g bílkovin, 12 g tuku

Možnosti obměny:

- Před servírováním přidejte jemně usekanou petrželku nebo jiné čerstvé bylinky podle přání.
- Přidejte jako vložku asi 100 g polévkových nudlí nebo vařené rýže a nechte je krátce povařit.
- Vývar můžete prudkým vařením zredukovat, a získáte tak aromatický základ omáčky.

Tip pro labužníky

- Dodejte vývaru pěknou barvu přidáním šafránu na špičku nože.
- Asijskou chuť získáte přidáním kousku zázvoru, 1 listu mauricijské papedy (kafrové limetky), 1 lusku chilli papričky a dvou stonků citronové trávy. Nakonec vmíchejte rajčata nakrájená na kostky a 1 sáček kokosového krému v prášku.

Jezte jednoduše lépe

- Čirý vývar skvěle zasytí například jako večeře.
- A věděli jste, že je kuřecí polévka také osvědčeným domácím prostředkem při nachlazení?



CZ Šťavnatý hovězí guláš

Doba přípravy a vaření cca 70 minut

Ingredience pro 4 osoby

3 velké cibule

1 polévková lžíce tuku na smažení

700 g hovězího masa na guláš, nakrájeného na kostky asi 2 x 2 cm

1 polévková lžíce rajského protlaku

1–2 polévkové lžíce mleté papriky

Pepř

200 ml základu nebo masového vývaru

3 paprikové lusky, červené a žluté

100 ml sladké smetany

1 polévková lžíce škrobu

Maso vyjměte z chladničky asi 30 minut před zahájením přípravy. Cibuli nakrájejte na jemno. Hrnec s tukem na smažení nahřívejte při nejvyšším stupni po dobu asi 3 minut, polovinu masa na guláš v něm osmažte po dobu asi 3 minut, pak maso vyjměte a osmažte druhou polovinu. Ke konci osmažte zároveň také cibulku a rajský protlak. Přilijte tekutinu, okořeňte mletou paprikou a pepřem, zamíchejte, otřete okraj hrnce a nasadte víko **sizzle**. Počkejte, dokud nezareaguje ventil, to znamená, dokud nezačne unikat pára, potom stáhněte oheň. Ventil by měl být viditelný, ale neměl by trvale upouštět páru. Doba vaření hovězího guláše je asi 60 minut.

Mezitím očistěte paprikové lusky a nakrájejte je na jemné nudličky. Hrnec **sizzle** otevřete 10 minut před koncem vaření, zkontrolujte, zda je maso uvařené, a přidejte nudličky papriky. Hrnec znovu uzavřete a na chvíli zapněte na vyšší stupeň, než ventil zareaguje. Poté nechte asi 10 minut dovařit při nízkém stupni.

Otevřete hrnec **sizzle**. Přidejte ke guláši sladkou smetanu a podle libosti rozmíchaný škrob.

Nakonec dochuťte pepřem, solí a mletou paprikou.

Na porci

389 kcal. (1 630 kJ)

9 g uhlohydrátů, 39 g bílkovin, 21 g tuku

Možnosti obměny:

- Použijete-li vepřové maso, bude vaření trvat asi 20–25 minut.
- Polovinu vývaru nahraďte červeným nebo bílým vínem.
- Polovinu vývaru nahraďte propasírovanými rajčaty.
- Namísto paprikových lusků přidejte 15 minut před koncem vaření 500 g čerstvých žampionů a 1 polévkovou lžici jemně nasekaných hřibů.
- Před servírováním posypejte guláš nasekanou petrželkou.

Tip pro labužníky

- Orientální příchutí získáte tak, že spolu s masem uvaříte 5 měkkých datlí a 1–2 polévkové lžíce koření Ras el hanout nebo směsi pěti koření.
- Asijský nádech dodá guláši zázvor na kolečka a 2 stonky citronové trávy.

Tip šéfkuchaře

Vše uvaříte velmi prakticky, s úsporou energie, v jednom hrnci a obzvláště chutně:

Na perforované vložce můžete v páře současně ohřívat hotové knedlíky nebo špecle. Vložku postříkejte nebo potřete olejem. Naplňte ji přílohami a umístěte ji nad guláš na dobu uvedenou na obalu. Poté hrnec znovu uzavřete a ohřev zapněte na nejvyšší stupeň, dokud nebude ventil viditelný. Poté stáhněte na střední stupeň.

Knedlíky ani špecle se v perforované vložce nemohou převařit (jak tomu bývá ve vodě) a jejich chuť je intenzivnější. Totéž se vám podaří i s polotovarem a těstem na knedlíky, které si vyrobíte sami. Doba přípravy přibližně odpovídá době přípravy ve vodě. Vegetariáni své přílohy připravují jednoduše nad 300 ml vody.

Jezte jednoduše lépe

- Při vaření a smažení šetřete s tukem, jak vidíte v našich receptech, a používejte pokud možno libové maso. Ušetříte-li denně jen 10 g tuku (to je 1 polévková lžice másla, margarínu nebo oleje), za celý rok to bude 3,7 kg tuku a tedy přibližně 33 300 kilokalorií.
- Dejte také pozor na smetanu, Crème fraîche a podobné výrobky. 1 polévková lžice obsahuje asi 5 g tuku.
- Tuk na vaření odměřujte vždy polévkovou lžicí, abyste si udrželi přehled.



CZ Pestrá zelenina

Doba přípravy a vaření cca 20 minut

Ingredience pro 4 osoby

1 středně velká cibule
300 g očištěných fazolek nebo řapíkatého celeru
400 g očištěné mrkve
2 větvičky tymiánu
1 polévková lžíce olivového oleje nebo másla
Sůl, pepř

Cibuli oloupejte a nakrájejte na jemno. Fazolky a mrkev očistěte, omyjte a nakrájejte na kousky velké asi 1 cm. Poté je neokapané dejte na perforovanou vložku. Navrch položte cibuli a bylinky.

Do hrnce nalijte 200–300 ml vody a postavte do něj vložku se zeleninou. Dbejte na to, aby zelenina nestála ve vodě. Nasadte víko **sizzle** a zahřívejte asi 4 minuty na nejvyšší stupeň. Počkejte, dokud nezareaguje ventil, tedy dokud nezačne unikat pára, a potom oheň stáhněte. Ventil by měl být viditelný, ale neměl by trvale upouštět páru. Vařte asi 15–17 minut na skus.

Otevřete hrnec **sizzle** a vyzkoušejte, zda je pokrm hotový. Lístičky bylinek stáhněte z větvíček vidličkou nebo škrabkou. Okořeňte solí a pepřem, přidejte olej nebo máslo a vše dobře promíchejte.

Na porci

83 kcal. (343 kJ)
9 g uhlohydrátů, 2 g bílkovin, 4 g tuku

Možnosti obměny:

- Před servírováním přidejte jemně usekanou petrželku nebo jiné čerstvé bylinky podle přání.
- Okořeňte špetkou skořice, hřebíčkem nebo strouhaným zázvorem.
- Jako vegetariánský pokrm servírujte s rýží a 200 g ovčího sýra.
- Použijete-li jiné druhy zeleniny, můžete obvyklou dobu přípravy zkrátit asi na polovinu. Kombinujte podle libosti.
- Po ochlazení a smíchání s klasickou octovou zálivkou získáte lahodný salát.

Tip pro labužníky

- Zeleninu zjemněte aromatickými oleji, jako je ořechový nebo citronový olej. Vybraný olej nastříkejte na pokrm rozprašovačem před podáváním.
- Po uvaření nechte zkaramelizovat s polévkovou lžící medu.

Jezte jednoduše lépe

Při vaření v hrnci **sizzle** se z potravin nevyplavují živiny jako vitaminy rozpustné ve vodě, minerální látky a sekundární rostlinné látky. Dvě velké porce pestré zeleniny o hmotnosti 200 g do značné míry pokryjí vaši denní potřebu.



CZ Dušená nedělní pečeně

Doba přípravy a vaření cca 60 minut

Ingredience pro 4 osoby

1 velká cibule
2 stroužky česneku
1 masité rajče
2 mrkve
1 polévková lžíce olivového oleje nebo přepuštěného másla
750 g krůtí pečeně
1 polévková lžíce rajského protlaku
200 ml drůbežího vývaru nebo základu
100 ml smetany
Sůl, pepř

Pečení vyjměte z chladničky asi 30 minut před zahájením přípravy. Cibuli a česnek oloupejte a jemně nakrájejte. Rajče a mrkev očistěte a nakrájejte na kostky. Hrnc s tukem na smažení zahřívejte se zavřeným víkem na nejvyšší stupeň po dobu asi 3 minut, poté v něm osmažte pečení ze všech stran. Ke konci osmažte zároveň také cibulku, česnek, rajčata, mrkev a rajský protlak. Přilijte tekutinu, okraj hrnce otřete a nasadte víko **sizzle**. Počkejte, dokud nezareaguje ventil, to znamená, dokud nezačne unikat pára, potom stáhněte oheň. To je u různých sporáků různé. Ventil by měl být viditelný, ale neměl by trvale upouštět páru. Doba přípravy krůtí pečeně je asi 25–30 minut.

Hrnc **sizzle** po 25 minutách otevřete, zkontrolujte, zda je maso měkké, a případně pokračujte ve vaření.

Hrnc **sizzle** otevřete, vyjměte pečení a zeleninu propasírujte do omáčky. Podle chuti okořeňte solí a pepřem a zjemněte smetanou.

Možnosti obměny:

- Polovinu vývaru nahraďte červeným nebo bílým vínem.
- Na 750 g vepřové pečeně budete potřebovat asi 40 minut, na stejné množství hovězího masa asi 50 minut.

Tip pro labužníky

- Pečení naplocho rozkrojte a naplňte ji pestem nebo ajvarem. Do náplně vmíchejte 2 polévkové lžíce strouhanky. Pevně srolujte a převažte kuchyňským provázkem. Poté upravujte jako podle základního receptu, jen o asi 5 minut déle.

Jezte jednoduše lépe

Méně je více! Kupujte vždy kvalitní maso. Kvalitní maso je zpravidla libovější a při pečení neztrácí příliš mnoho šťávy. Experti na výživu doporučují třikrát a čtyřikrát týdně porci masa o hmotnosti 150–200 g na osobu.



Hrniec sizzle

Varenie s radosťou – iba rýchlejšie a zdravšie

Rýchlejšie a zdravšie varenie, bez potreby meniť svoje obľúbené kuchárske návyky – s Vaším novým hrncom **sizzle** ste sa rozhodli pre správny produkt. A nielen to: V budúcnosti Vás varenie bude baviť oveľa viac, pretože inovatívny hrniec **sizzle** od cookvision spája prednosti varenia, rýchleho varenia a varenia v pare. Keďže je jeho obsluha jednoduchá, môžete začať priamo variť a celkom „mimochodom“ každý deň objavovať – či už varíte len pre seba, pre Vašu rodinu alebo priateľov - prednosti vypracovanej techniky, ktorú sme pri hrnci **sizzle** priviedli do dokonalosti.

Sami sa presvedčte o tom, ako

... v jednom jedinom hrnci využijete rôzne druhy prípravy jedál – rozmanitosť varenia bude jednoduchá ako nikdy doteraz,

... len s malou námahou pripravíte kompletné jedlo – intuitívne ovládanie,

... podstatne rýchlejšie sa dopracujete k chutnému výsledku varenia – šetrí čas a energiu,

... vďaka vareniu vo vodnej pare budete automaticky variť zdravšie – vitamíny, minerálne látky a vlastná chuť potravín zostane zachovaná,

... ochucovanie, korenenie a pridávanie prísad je možné podľa vlastnej chuti – varíte ako obvykle,

... sa každý deň tešíte z Vašej voľby, že máte doma atraktívny hrniec s oceneným dizajnom a individuálnym farebným kódom, ktorým urobíte dojem aj na Vašich hostí.

Sizzle okrem iného získal na frankfurtskej výstave AMBIENTE 2013 ocenenie za kuchynskú inováciu iniciatívy LifeCare, o čom sa môžete dočítať na stránke www.kuecheninnovationspreis.de.



2013



Sizzle – hrniec vyvinutý pre moderné varenie bez zbytočností, ale s individuálnou osobitosťou. Pre ľudí, ktorí radi varia, majú radi jedinečné veci a kladú dôraz na vysokú kvalitu spojenú s modernou technikou a atraktívnym dizajnom.

Želáme Vám veľa zábavy a radosti s Vaším novým hrncom **sizzle**!

Peter a Verena Rommerskirchen
Radiaci partneri B/R/K Group



Používanie

Zvolili ste si správne kvalitný výrobok spoločnosti B/R/K. Kvalitné materiály, prvotriedne spracovanie a dôkladné kontroly kvality zaručujú dlhú životnosť výrobku. Pútavý dizajn, premyslená technika a vysoký používateľský komfort prinášajú veľký zážitok z používania.

S hrncom **sizzle** môžete pokrmy uvariť alebo pripraviť v pare rýchle, šetrne a energeticky úsporne. Hrniec **sizzle** je vhodný na všetky bežne dostupné druhy varných dosiek – plynové, sklokeramické, elektrické, halogénové a indukčné. Hrniec by sa nemal používať v rúre na pečenie.

Opis funkcie

Hrniec **sizzle** prejaví svoju osobitú silu pri šetrnom varení s uzatvoreným vekom, keď sa únik pary zníži na minimum. Zemiaky, zelenina, mäso alebo ryby si zachovávajú vlastnú chuť ako aj tvar a farbu.

Vitamíny a stopové prvky sa nevyplavia a postarajú sa tak o zdravší výsledok, tak ako to poznáme z klasického varenia v pare. S vložkou na dusenie je možné obzvlášť šetrné varenie, pretože potraviny neprichádzajú do kontaktu s vodou, ale len s parou.

Patentovaný mechanizmus uzatvárania pokrievky jednou rukou sa postará o veľmi jednoduchú obsluhu a hrniec hermeticky uzatvorí pomocou špeciálne vyvinutého silikónového tesniaceho krúžka.

Vďaka tvorbe mierneho tlaku vo vnútri hrnca sa dosiahne teplota tesne nad 100° C. To má vplyv na zreteľné urýchlenie celkového procesu varenia.

Permanentný ventil reguluje stále vyrovňovanie tlaku smerom von a zabráňuje pretlaku vo vnútri hrnca.

Špeciálne vyvinutý, patentovaný guľový ventil umožňuje kedykoľvek bezproblémové, beztlakové otvorenie a nadvihnutie pokrievky.

Okrem úspory energie vďaka kratšej dobe varenia sa ušetrí aj energia na zohrievanie, pretože sa môže variť s podstatne menším množstvom tekutiny ako v bežných hrncoch.

Aj z hľadiska bezpečnosti udáva **sizzle** nový smer: vďaka svojej premyslenej ventilovej technike hrniec zaručene neprekypí.



Všeobecné upozornenia

- Rovnako ako všetky iné hrnce aj **sizzle** je potrebné pred prvým použitím dôkladne vyčistiť (pozri čistenie hrnca na varenie v pare). Použite na to horúcu vodu, následne hrniec opláchnite čistou vodou a hrniec potom osušte.
- Zabezpečte, aby permanentný ventil bol pohyblivý a nesedel pevne.
- Skontrolujte tesniaci krúžok na poškodenia, ako napr. trhliny.
Upozornenie: Tesniaci krúžok môže časom stvrdnúť a netesniť. Ak spoza okraja hrnca vychádza para, znamená to, že tesniaci krúžok musíte vymeniť.
- Nový tesniaci krúžok si zakúpite v špecializovanej predajni alebo na stránke www.cookvision-shop.com.

Varenie s miernym parným tlakom

- Hrnec naplňte želanými potravinami na spracovanie. Dbajte na to, aby v hrnci bola tekutina v množstve min. cca 0,2 l (hrniec s ø 20 cm) alebo cca 0,3 l (hrniec s ø 24 cm), alebo aby v hrnci bolo trochu tuku, aby sa neprehrial a tým nepoškodil.
- Potraviny, ktoré pri príprave napučia, naplňajte do hrnca do maximálnej 1/2 (značka Max. 1) a ostatné potraviny do maximálnej 2/3 (značka Max. 2).

- Pri nasadzovaní pokrievky stlačte jednou rukou súčasne obe tlačidlá, ktoré sa nachádzajú napravo a naľavo od držadla pokrievky. Pokrievku nasadte rovno do príslušnej priehlbiny na okraji hrnca a mierne ju zatlačte na hrniec. Obe tlačidlá opäť uvoľnite a dbajte na to, aby nebolo vidieť značky – teraz je hrniec vzduchotesne uzatvorený a môžete začať variť.
- Postavte hrniec na sporák a na zohriatie použite najvyšší stupeň nastavenia.
- Akonáhle sa začne tekutina variť alebo je pripravovaná potravina opečená, znížte teplotu na nízky stupeň. Spoznáte to veľmi dobre podľa pary unikajúcej cez permanentný ventil.
- Stupeň teploty prípadne ďalej regulujte:
 - Cez permanentný ventil by malo unikať len malé množstvo pary.
 - Pripravované jedlo by sa malo variť len zľahka.
- Na dochucovanie, korenenie alebo pridávanie potravín môžete hrniec kedykoľvek bezpečne otvoriť. Miernym tlakom smerom k hrncu súčasne stlačte jednou rukou obe tlačidlá na pokrievke a pokrievku nadvihnite.
- Cez permanentný ventil nevyhnutne unikne para a v závislosti od pripravovaného pokrmu môže dôjsť k vystreknutiu zopár kvapiek. Tieto môžete zachytiť nasadením silikónovej krytky (12), ktorá je súčasťou dodaného príslušenstva.



SK Pokyny na používanie

Varenie v pare s vložkou

Najšetrnejší spôsob prípravy, špeciálne pre ryby a zeleninu, je varenie v pare. Pripravovaný pokrm prichádza počas varenia do kontaktu len s horúcou parou a nie s tekutou vodou. Tým sa zabráni vyplavovaniu vitamínov a minerálov z pripravovaného pokrmu. Dusená zelenina je zdravšia, má prirodzenú a intenzívnejšiu chuť a spravidla aj vyzerá chutnejšie.



Použijete na to vložku na varenie v pare, ktorá sa dá zakúpiť ako príslušenstvo.



Pri zodpovedajúcej výške hrnca môžete použiť aj dve vložky na varenie v pare nad sebou, aby ste napr. mohli osobitne pripravovať potraviny s rozličnou dobou prípravy.

- Hrnec naplňte tekutinou (normálne max. po vložku na varenie v pare).
- Do vložky na varenie v pare vložte pripravované suroviny.
- Vložku nasadíte do hrnca.
- Postupujte podobne, ako je popísané v bode Varenie s miernym parným tlakom.

Otvorenie hrnca sizzle

Pokrievku môžete otvoriť kedykoľvek, tak ako ste zvyknutí pri bežných hrncoch.

Dôležité:

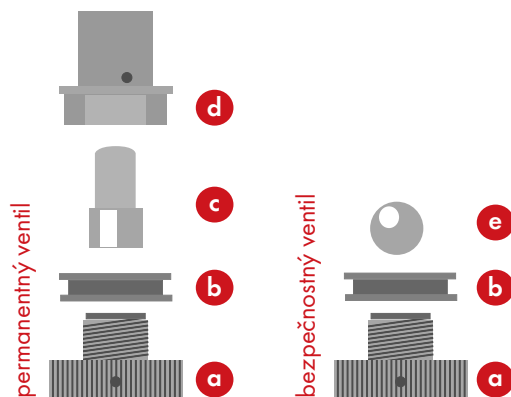
Čím častejšie otvárate hrniec počas varenia, o to dlhší je čas prípravy a úspora energie je nižšia.

Permanentný ventil zabezpečuje stále vyrovnanie tlaku. Tým sa zabráňuje všetkým nebezpečenstvám, ktoré môžu vzniknúť pri tlakových hrncoch v dôsledku príliš vysokého tlaku.

Váš nový hrniec **sizzle** má obzvlášť jednoduchú údržbu. Aby ste mali z neho čo najdlhšie radosť, mali by ste ho vždy dôkladne ošetrovať podľa nasledujúcich odporúčaní na čistenie.

1 permanentný ventil **2** tesniaci krúžok

3 patentovaný bezpečnostný ventil



a skrutka s ryhovanou hlavou **b** tesniaci krúžok

c piestik ventilu **d** vedenie ventilu **e** oceľová guľôčka

Čistenie hrnca sizzle

- Nepoužívajte ostré ani abrazívne čistiace prostriedky, pretože by mohli poškodiť povrch hrnca **sizzle**.
- Hrnec **sizzle** umývajte – pokiaľ je to možné – ihneď po použití, aby zvyšky jedla na ňom ešte neuschli.
- Ďlak na dne hrnca sa dajú jednoducho odstrániť citrónom, octom alebo čistiacim prostriedkom na ušľachtilú oceľ. Na vápenaté ťlak používajte bežne predajný odstraňovač vápenatých usadenín.
- Čistite všetky časti po každom použití:
 - Časti hrnca umyte horúcou vodou a prostriedkom na umývanie riadu.
 - Opláchnite ich horúcou vodou.
 - Na zabránenie tvorby ťakov z vody časti hrnca osušte.
- Pri silnom znečistení permanentného ventilu môžete vyskrutkovať skrutku pod pokrievku, ventil vyčistiť a opäť ho naskrutkovať.
- Na intenzívne čistenie a výmenu tesniaceho krúžku môžete pokrievku jednoducho demontovať:

Odskrutkujte 2 ryhované matice pod pokrievkou.

Pozor: Nestraťte tesniace krúžky.

Stlačte uzatvárací mechanizmus tlačidla pokrievky tak, aby sa otvorili svorky, teraz môžete zdvihnúť sklenenú časť.

Čistenie, ošetrovanie, údržba



Tesniaci krúžok môžete teraz jednoducho zložiť a opäť nasadiť.

Ventily môžete ľahko rozobrať a opäť namontovať.

Krycia platnička oblúka držadla je len nastoknutá a dá sa ľahko zložiť.

Pokyny

- Odporúčame Vám ručné umývanie **sizzle** pokrievky.
- Hrnec a vložku na varenie v pare môžete bez problémov umývať v umývačke riadu.
- Tesniaci krúžok sa nesmie umývať v umývačke riadu, pretože by predčasne stvrdol.

- Pri nepoddajných zvyškoch jedla nechajte jednotlivé časti pred umývaním odmočiť vo vode.
- Prichytené zvyšky jedla môžete opatrne uvoľniť aj pomocou drevenej špachtle a trochou prostriedku na čistenie sporákov.
- Tesniaci krúžok by sa mal pri pravidelnom používaní vymieňať jedenkrát ročne.

Skladovanie hrnca sizzle

- Hrnec **sizzle** by sa nemal skladovať uzavretý, bez možnosti vetrania môže dochádzať k tvorbe kondenzovanej vody, čo vedie k vzniku zápachu alebo škôd.
- Tesniaci krúžok nesmie byť pri skladovaní v žiadnom prípade stlačený alebo deformovaný.
- Ak sa uvoľní skrutka na pokrievke, môžete ju dotiahnuť vhodným skrutkovačom.

Časy prípravy jedál, Záruka



Časy prípravy jedál

SK

Vo vnútri hrnca **sizzle** sa môže voda zohriať nad 100°C. Tým sa v hrnci vytvára mierny pretlak, ktorý podobne ako je to pri tlakových hrncoch, napomáha k výraznému skráteniu času prípravy jedál. Neuvádžame paušálne časy prípravy, pretože tieto závisia od viacerých faktorov, ako napr. veľkosť kúskov potravín a sila varnej dosky.

Vychádzajte z toho, že bežný čas prípravy sa v hrnci **sizzle** môže skrátiť až o 50 %.

Varte tak, ako ste zvyknutí, len s výrazne menším množstvom tekutiny a skontrolujte stav uvarenia jedla včas.

Záruka

Hrnec **sizzle** je vyhotovený z vysokokvalitnej ocele. Pri zodpovedajúcej starostlivosti a správnom používaní vydrží na celý život.

Garantujeme Vám, že hrnec **sizzle** nemá žiadne materiálové ani konštrukčné závady.

Ak by aj napriek dôkladnej kontrole bola **v priebehu 3 rokov** od zakúpenia potrebná oprava, ktorá súvisí s chybou výroby alebo materiálu, vykonáme ju bezplatne.

Na časti, ktoré sa opotrebovávajú, ako napr. tesniace krúžky, sa záruka nevzťahuje.

V prípade používania príslušenstva, ktoré neodporúčame v tomto návode, pri normálnom opotrebení, vlastných pokusoch o opravu, používaní sily alebo neprimeranom používaní nárok na záruku zaniká.

SK Sortiment sizzle

ø 20 cm

hrniec 3,0 L

hrniec 4,0 L

hrniec 5,0 L

pokrievka na hrniec s ø 20 cm

vložka na varenie v pare na hrniec s ø 20 cm

silikónové tesniace krúžky na hrniec s ø 20 cm

ø 24 cm

hrniec 3,0 L

hrniec 4,0 L

hrniec 6,0 L

hrniec 8,0 L

hrniec 10,0 L

pokrievka na hrniec s ø 24 cm

vložka na varenie v pare na hrniec s ø 24 cm

silikónové tesniace krúžky na hrniec s ø 24 cm

Náhradné diely

Náhradné diely získate v špecializovanej predajni alebo na stránke www.cookvision-shop.com.

Bezpečnostné upozornenia

Pred prvým použitím si prečítajte tento návod s upozorneniami a dobre si ho uschovajte na neskoršie použitie!

- Hrnec **sizzle** používajte len v súlade s určeným účelom.
- Pred každým použitím skontrolujte čistotu a funkčnosť ventilov ako aj tesniaceho krúžka.
- V priebehu varenia vzniká ľahký tlak, preto je dôležité, aby ste hrniec správne zatvorili, prečítali si návod na použitie a bezpečnostné upozornenia a dodržiavali ich, pretože chybné použitie môže viesť k poraneniam alebo poškodeniam hrnca.
- Rešpektujte množstvo naplnenia zodpovedajúce označeniam minimum a maximum (množstvo naplnenia = tekutina + pripravované suroviny).
- Používajte len tepelné zdroje uvedené v návode na použitie.
- Hrnec sa nasadenou pokrievkou sa nesmie používať na vyprážanie a fritovanie olejom.
- Hrnec by sa nemal používať v rúre na pečenie; mohlo by to viesť k poškodeniu držiadiel.
- Horúci hrniec chytajte len za rukoväti.
- Hrnec **sizzle** predstavuje uzatvorený systém varenia. Para vznikajúca pri varení sa priebežne vypúšťa cez permanentný ventil – unikanie pary je teda normálne.
- Pri manipulácii s pokrievkou dbajte na prípadnú paru unikajúcu cez permanentný ventil.
- V zásade by ste hrnce počas varenia nemali nechávať bez dozoru.
- Nepúšťajte deti k hrncom počas ich používania.
- Pokrievku (ani jej časti) neumývajte v umývačke riadu.
- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- V prípade opravy sa prosím obráťte na zákaznícky servis (viď zadnú stranu).
- Na čistenie nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani oceľovú drôtenku.
- Návod na použitie si starostlivo uschovajte.
- Pokrievku **sizzle** používajte výlučne s hrncom **sizzle**.

SK Rýchly kurací vývar

Príprava a varenie cca 35 - 40 minút

Prísady na cca 6 porcií

1 zväzok polievkovej zeleniny
1 cibuľa
2 klinčeky
1 bobkový list
cca 700 g kuracích stehien
cca 2 ČL soli
½ zväzku petržlenovej vňate
korenie

Polievkovú zeleninu pokrájajte na hrubo. Cibuľu pokrájajte na štvrtiny. Klinčeky zastoknite do kúskov cibule. Všetko vložte do dierkovanej vložky, položte na to kuracie stehná. Vložku vložte do vysokého hrnca, posypte soľou a zalejte 1,5 l vody.

Nasadte pokrievku **sizzle** a zohrievajte na najvyššom nastavení, počkajte, kým zareaguje ventil, t. j. kým nezačne unikať para, potom znížte teplotu. Ventil by mal byť viditeľný, ale nemal by stále vypúšťať paru. Doba varenia: 25 - 30 minút. Medzičasom si na jemno pokrájajte petržlenovú vňať.

Hrniec **sizzle** otvorte a vyberte dierkovanú vložku s polievkovou zeleninou a kuracím mäsom. Vývar dochuťte soľou a korením a podľa chuti nechajte na najvyššom stupni trochu zredukovať. Z mäsa odstráňte kosti, pokrájajte na malé kúsky a spolu s petržlenom pred servírovaním vložte do vývaru.

Jedna porcia

203 Kcal. (850 KJ)

2 g sacharidov, 20 g bielkovín, 12 g tuku

Mnohoraké variácie

- Pred servírovaním pridajte čerstvo nasekanú petržlenovú vňať alebo iné čerstvé bylinky podľa želania.
- Pridajte cca 100 g polievkových cestovín alebo uvarenú ryžu a krátko ich povarte.
- Vývar môžete nechať zredukovať silným varom na aromatický omáčkový základ.

Tip pre labužníkov

- Do vývaru pridajte 1 špičku noža šafránu, získate peknú farbu.
- Ázijskú chuť docielite pridaním kúska zázvoru, 1 lístka citrónovníka, 1 čilipapričky a 2 stebiel citrónovej trávy. Na záver primiešajte rajčiny pokrájané na kocky a 1 vrecko kokosového krému v prášku.

Jednoducho lepšie jesť

- Číry vývar výborne zasýti napríklad ako večera.
- Vedeli ste, že hydinový vývar je overeným domácim prostriedkom proti prechladnutiu?



Šťavnatý hovädzí guláš

Príprava a varenie cca 70 minút

Prísady pre cca 4 osoby

3 veľké cibule

1 PL tuku na opečenie

700 g hovädzieho mäsa na guláš, pokrájaného na kocky veľké cca 2x2 cm

1 PL paradajkového pretlaku

1-2 ČL červenej papriky

čierne korenie

200 ml omáčkového základu alebo mäsového vývaru

3 papriky, červené a žlté

100 ml sladkej smotany

1 ČL jedlého škrobu alebo zápražky na zahustenie omáčky

Mäso na guláš vyberte cca 30 minút pred opečením z chladničky. Cibule pokrájajte na jemno. V hrnci zohrejte tuk na najvyššom nastavení sporáka cca 3 minúty a opekajte v ňom polovicu hovädzieho mäsa cca 3 minúty, znovu ho vyberte a potom opäťte druhú polovicu mäsa. Na záver opečte spolu s cibuľou a paradajkovým pretlakom. Pridajte tekutinu, ochuťte červenou paprikou a čiernym korením, premiešajte, utrite okraj hrnca a nasadte pokrievku **sizzle**. Počkajte, kým zareaguje ventil, t. j., kým nezačne unikať para, potom znížte teplotu. Ventil by mal byť viditeľný, ale nemal by stále vypúšťať paru. Čas prípravy hovädzieho guláša je cca 60 minút.

Medzitým si očistite papriky a nakrájajte ich na jemné pásiky. Hrnec **sizzle** otvorte desať minút pred ukončením varenia, skontrolujte stav mäsa a pridajte nakrájanú papriku. Hrnec znovu uzatvorte, na krátko nastavte vyššiu teplotu, kým nezareaguje ventil. Potom na nízkom nastavení cca 10 minút dovarte.

Hrnec **sizzle** otvorte. Do guláša pridajte sladkú smotanu a podľa chuti zahustíte škrobom alebo zápražkou na zahusťovanie omáčok.

Na záver ochuťte korením, soľou a červenou paprikou.

Jedna porcia

389 Kcal. (1630 KJ)

9 g sacharidov, 39 g bielkovín, 21 g tuku

Mnohoraké variácie

- Pri použití bravčového guláša trvá doba varenia cca 20 – 25 minút.
- Polovicu vývaru môžete nahradiť červeným alebo bielym vínom.
- Polovicu vývaru môžete nahradiť prelisovanými rajčinami.
- Namiesto pásikov papriky môžete pridať 500 g čerstvých šampiňónov a 1 PL na jemno posekaných sušených hribov 15 minút pred koncom doby varenia.
- Guláš pred servírovaním posypte posekanou petržlenovou vňaťou.

Tip pre labužníkov

- Orientálnu chuť získate pridaním 5 mäkkých ďatlí počas varenia a ochutením s 1-2 ČL marockého korenia Ras el Hanout alebo zmesi 5-korení.
- Guláš získa jemnú ázijskú príchť pridaním plátkov zázvora a 2 stebiel citrónovej trávy.

Tip do kuchyne

Všetko úplně prakticky a s úsporou energie v jednom hrnci a přitom s intenzívnou chuťou:

V dierkovanej vložke môžete zohrievať hotové chladené knedle alebo halušky nad parou. Vložku postriekajte olejom z dávkovača s rozprašovačom. Vložte prílohy a podľa doby prípravy na obale ich umiestnite nad guláš. Po vložení a opätovnom zatvorení zohrejte hrniec na najvyššom stupni, kým nebude viditeľný ventil. Potom znížte na stredný stupeň.

Knedle alebo halušky sa v dierkovanej vložke nemôžu rozvariť (ako je to pri varení vo vode) a ich chuť je oveľa intenzívnejšia. Podarí sa to aj so zamieseným a vlastnoručne pripraveným cestom na knedle. Doba prípravy v pare je približne rovnaká ako pri varení vo vode. Vegetariáni pripravujú prílohy jednoducho nad 300 ml vody.

Jednoducho lepšie ješ'

- Pri varení a opekaní používajte tuk len veľmi striedmo ako v našich receptoch a voľte podľa možnosti chudé mäso. Pri dennej spotrebe len o 10 g tuku menej (necelá 1 polievková lyžica masla, margarínu alebo oleja), ušetríte ročne 3,7 kg tuku a tým zaokrúhlene 33.300 kilokalórií.
- So smotanou, crème fraîche a podobnými výrobkami sa taktiež dopustíte prešľapu. 1 polievková lyžica predstavuje cca 5 g tuku.
- Tuk na varenie merajte vždy lyžicami, aby ste mali prehľad.



Pestrá zelenina

Príprava a varenie cca 20 minút

Prísady pre cca 4 osoby

1 stredne veľká cibuľa
300 g očistených fazuľových strukov alebo stopkového zeleru
400 g očistenej mrkvy
2 vetvičky tymianu
1 PL olivového oleja alebo masla
soľ, korenie

Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemné kocky. Očistite a umyte fazuľu a mrkvu, pokrájajte na cca 1 cm hrubé kúsky. Potom ešte mierne mokrú vložte do dierkovej vložky. Navrch dajte cibuľu a bylinky.

Do hrnca naplňte 200 – 300 ml vody a vložte vložku so zeleninou. Dbajte na to, aby zelenina nestála vo vode. Nasadte pokrievku **sizzle** a zohrievajte na najvyššom stupni cca 4 minúty. Počkajte, kým zareaguje ventil, t. j. kým začne unikať para, potom znížte teplotu. Ventil by mal byť viditeľný, ale nemala by stále unikať para. Varte cca 15 – 17 minút do chrumkava.

Hrniec **sizzle** otvorte a skontrolujte stav uvarenia podľa Vašej chuti. Ihličky z byliniek odstráňte pomocou vidličky alebo kuchynských nožníc. Ochutťe soľou a korením ako aj pridaným olejom alebo maslom a dôkladne premiešajte.

Jedna porcia

83 Kcal. (343 KJ)

9 g sacharidov, 2 g bielkovín, 4 g tuku

Mnohoraké variácie

- Pred servírovaním pridajte čerstvo nasekaný petržlen alebo iné čerstvé bylinky podľa chuti.
- Ochutťe štipkou škoric, klinčekmi alebo nastrúhaným zázvorom.
- Ako vegetariánske jedlo doplňte 200 g ovčieho syra a servírujte s ryžou.
- Ak chcete použiť iné druhy zeleniny, môžete obvyklý čas ich konvencionálnej prípravy skrátiť približne na polovicu. Druhy zeleniny kombinujte podľa chuti.
- Po vychladnutí a zmiešaní s klasickou zálievkou vznikne chutný šalát.

Tip pre labužníkov

- Zeleninu zjemnite aromatickými olejmi ako je orechový alebo citrónový olej. Pred servírovaním postriekajte ľubovoľným olejom z dávkovača s rozprašovačom.
- Po uvarení skaramelizujte na 1 PL medu.

Jednoducho lepšie jesť

Pri varení v hrncoch **sizzle** neskončia vitálne látky ako vitamíny rozpustné vo vode, minerálne látky a sekundárne rastlinné látky vo vode. Dvomi veľkými, pestrými porciami zeleniny s 200 g na osobu pokryjete väčšiu časť Vašej dennej potreby.



Nedeľné dusené mäso

Príprava a varenie cca 60 minút

Prísady na cca 4 osoby

1 veľká cibuľa
 2 strúčky cesnaku
 1 mäsitá paradajka
 2 mrkvy
 1 PL olivového oleja alebo roztopeného masla
 750 g morčacieho mäsa
 1 PL paradajkového pretlaku
 200 ml hydinového vývaru alebo fondu
 100 ml smotany
 soľ, korenie

Mäso vyberte z chladničky cca 30 minút pred opekaním. Ošúpte cibuľu a cesnak a nasekajte nadrobno. Očistite paradajku a mrkvy a nakrájajte na kocky. Hrnec so zloženou pokrievkou zohrievajte pri najvyššom stupni nastavenia sporáka cca 3 minúty, opečte v ňom mäso zo všetkých strán. Na záver opečte spolu s cibuľou, cesnakom, paradajkou, mrkvou a paradajkovým pretlakom. Pridajte tekutinu, utrite okraj hrnca a nasadte pokrievku **sizzle**. Počkajte, kým zareaguje ventil, t. j. kým začne unikať para, potom znížte teplotu na nižší stupeň. U každého sporáka je to inak. Ventil by mal byť viditeľný, ale nemala by stále unikať para. Čas prípravy morčacieho mäsa je cca 25 – 30 minút.

Po 25 minútach hrniec **sizzle** otvorte, vyskúšajte či je mäso hotové a príp. ho dovarte.

Hrnec **sizzle** otvorte, vyberte mäso a zeleninu rozmixujte ponorným mixérom na omáčku. Osolte a okoreňte podľa chuti a zjemnite smotanou.

Mnohoraké variácie

- Polovicu vývaru nahradte červeným alebo bielym vínom.
- 750 g bravčového mäsa potrebuje cca 40 minút, hovädzieho mäsa cca 50 minút.

Tip pre labužníkov

- Mäso pozdĺžne rozrežte a naplňte ho pestom alebo ajvarom, náplň zahustíte 2 PL strúhanky. Pevne zrolujete a zviažete kuchynskou niťou. Varte o cca 5 minút dlhšie ako v základnom recepte.

Jednoducho lepšie jesť

Menej je viac! Pri mäse nakupujte len kvalitu. Kvalitné kúsky sú najčastejšie chudé a pri pečení nestrácajú veľa šťavy. Odborníci na výživu odporúčajú 3 – 4-krát do týždňa 150 – 200 g porcie mäsa na osobu.



Radość gotowania – szybciej i zdrowiej

Gotować szybciej i zdrowiej nie zmieniając swoich ulubionych przyzwyczajeń – wybór nowego produktu **sizzle** to właściwa decyzja. I nie tylko to: w przyszłości będziecie mieć Państwo dużo więcej przyjemności z gotowania, ponieważ ten innowacyjny szybkowar firmy cookvision łączy w sobie zalety zwykłego gotowania, gotowania w szybkowarze oraz gotowania na parze. Jego obsługa jest tak łatwa, że można od razu zacząć gotować i cieszyć się każdego dnia zaawansowaną techniką **sizzle**, doprowadzoną do perfekcji – gotując „całkiem mimochodem” dla siebie, rodziny lub przyjaciół.

Przekonajcie się Państwo sami, że możecie

... w jednym garnku połączyć różne sposoby przygotowywania potraw – różnorodność gotowania jeszcze nigdy nie była taka łatwa

... szybko przygotować cały posiłek – intuicyjna obsługa

... uzyskać zamierzony efekt gotowania o wiele szybciej – oszczędność czasu i energii

... gotować zdrowiej poprzez gotowanie na parze – żywność zachowuje witaminy, minerały i naturalny smak

... doprawiać potrawy i napełniać garnek podczas gotowania według uznania – jak w dotychczasowym gotowaniu

... cieszyć się każdego dnia ze świetnego zakupu szybkowaru nagrodzonego za wzornictwo, o indywidualnym kodzie kolorystycznym, który wzbudzi zachwyt również Państwa gości.

Specjalny szybkowar **Sizzle** otrzymał między innymi nagrodę za innowację kuchenną z inicjatywy LifeCare na targach AMBIENTE we Frankfurcie w 2013 r., o czym można przeczytać na stronie www.kuecheninnovationspreis.de



2013



Sizzle - stworzony by gotować zgodnie z duchem czasu, bez zbędnych niuansów, ale z zachowaniem własnej osobowości. Dla ludzi, którzy chętnie gotują, lubią rzeczy nadzwyczajne i przywiązują wagę do najwyższej jakości połączonej z nowoczesną techniką i atrakcyjnym wzornictwem. Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z używania nowego **sizzle**!

Peter i Verena Rommerskirchen
Zarząd Wspólników B/R/K Group



Zastosowanie

Wybór produktu wysokiej jakości marki B/R/K to dobra decyzja. Zastosowane w nim materiały są najwyższej jakości, jego pierwszorzędne wykonanie i staranna kontrola jakości gwarantują jego długą żywotność. Interesujące wzornictwo, rozwinięta technologia i wybitnie łatwa obsługa gwarantują wysokie zadowolenie z użytkowania. Używając **sizzle** można przygotowywać potrawy szybko, chroniąc je przed utratą cennych składników odżywczych, oszczędzając energię w trakcie gotowania lub gotować na parze. **Sizzle** nadaje się do używania na wszystkich rodzajach standardowych kuchenek gazowych, ceramicznych, elektrycznych, halogenowych i indukcyjnych. Garnka nie wolno używać w piekarniku.

Opis działania

Sizzle rozwija swoją szczególną właściwość podczas gotowania na parze przy zamkniętej pokrywie, kiedy utrata pary jest zredukowana do minimum, chroniąc cenne substancje odżywcze. Ziemniaki, warzywa, mięso i ryby zachowują swój naturalny smak, kształt i kolor. Witaminy i składniki mineralne nie są wypłukiwane z potraw i gotowanie staje się przez to zdrowsze, jak w przypadku klasycznego gotowania na parze. Zastosowanie wkładu do gotowania na parze powoduje, że gotowanie odbywa się w sposób szczególnie chroniący żywność, gdyż ma ona styczność tylko z parą a nie z wodą. Opatentowany mechanizm zamykania pokrywy przy użyciu jednej ręki zapewnia dziecinnie łatwą obsługę i zamyka garnek hermetycznie za pomocą specjalnie skonstruowanego silikonowego pierścienia uszczelniającego.

Poprzez wzrost ciśnienia we wnętrzu garnka temperatura wzrasta nieznacznie powyżej 100° C, co prowadzi do znacznego przyspieszenia procesu gotowania. Stały zawór regulujący przez cały czas wyrównuje ciśnienie na zewnątrz i zapobiega powstaniu nadciśnienia wewnątrz garnka. Specjalnie skonstruowany i opatentowany kulowy zawór bezpieczeństwa umożliwia w każdej chwili bezproblemowe i bezciśnieniowe otwarcie i podniesienie pokrywy. Oprócz oszczędności energii, wynikającej z krótszego czasu gotowania dochodzi również do zmniejszenia energii nagrzewającej, bo gotuje się przy użyciu znacznie mniejszej ilości wody niż w zwykłym garnku. Jeżeli chodzi o bezpieczeństwo, również tutaj **sizzle** ustala nowe kryteria: poprzez zastosowanie rozwiniętej techniki zaworowej nigdy nie dochodzi do wykipienia wody z garnka.

Części/Funkcje



Wskazówki ogólne

- Tak, jak wszystkie garnki do gotowania, **sizzle** należy dobrze umyć przed pierwszym użyciem (patrz czyszczenie szybkowaru). Użyć w tym celu gorącej wody z płynem, opłukać czystą wodą i wytrzeć do sucha.
- Należy się upewnić, że stały zawór regulujący jest ruchomy i nie jest zablokowany.
- Należy sprawdzić, czy pierścień uszczelniający pokrywy nie jest uszkodzony, nie ma np. rysy. Wskazówka: może się zdarzyć, że pierścień uszczelniający z biegiem czasu stwardnieje i nie jest szczelny. Jeżeli z brzegu garnka wydostaje się para, jest to znak, że trzeba go wymienić na nowy.
- Nowy pierścień uszczelniający można nabyć w sklepie specjalistycznym lub drogą internetową pod adresem www.cookvision-shop.com

Gotowanie przy użyciu lekkiego ciśnienia

- Napęlić garnek wybranymi produktami. Zwrócić uwagę, aby w garnku znajdowało się co najmniej 0,2 l (garnek o średnicy $\varnothing$ 20 cm) lub ok. 0,3 l (garnek o średnicy $\varnothing$ 24 cm) cieczy lub tłuszczu, aby nie doszło do jego przegrzania i tym samym do uszkodzenia.
- W przypadku produktów, które pęcznieją, garnek należy napęlić maksymalnie do połowy (oznaczenie Max. 1), a przy wszystkich innych potrawach maksymalnie do 2/3 pojemności (oznaczenie Max. 2).
- Aby nałożyć pokrywę, należy jedną ręką jednocześnie nacisnąć na oba przyciski, znajdujące się po prawej i lewej stronie uchwytu pokrywy. Następnie nałożyć pokrywę prosto na

pasujące wgłębienie w brzegu garnka i lekko docisnąć. Puścić oba przyciski i sprawdzić, czy oznaczenia nie są widoczne – garnek jest wtedy hermetycznie zamknięty i można rozpocząć gotowanie.

- Ustawić garnek na kuchence i rozgrzać ją do najwyższej temperatury.
- Jak tylko ciecz się zagotuje lub produkt żywnościowy jest podsmażony, należy zmniejszyć temperaturę na kuchence na niską. Można to łatwo rozpoznać po ilości wydostającej się pary z zaworu stałego.
- Poziom podgrzewania można ewentualnie podregulować:
 - poprzez zawór stały ma wydostawać się mało pary
 - produkt ma się tylko lekko gotować
- Aby doprawiać potrawy i napęlić garnek można w każdej chwili bezpiecznie go otworzyć. W tym celu należy lekko nacisnąć jedną ręką równocześnie na oba przyciski na uchwycie garnka i podnieść pokrywę.
- W tym momencie z zaworu stałego wydostanie się para i może dojść, w zależności od procesu gotowania, do rozpryskiwania się cieczy. Można wtedy nałożyć nakładkę silikonową (12) znajdującą się w wyposażeniu, aby tego uniknąć.



Wskazówki dotyczące obsługi

Gotowanie na parze z wkładem

Najzdrowszym sposobem przygotowania potraw, szczególnie ryb i warzyw, jest gotowanie na parze. Gotowane produkty mają kontakt tylko z gorącą parą, a nie z wodą. Witaminy i składniki mineralne nie są wypłukiwane z potraw. Podduszone warzywa są zdrowsze, ich smak jest bardziej naturalny i intensywny oraz wyglądają apetyczniej.



Tutaj proszę użyć wkładu do gotowania na parze znajdującego się w wyposażeniu.



W przypadku wysokiego garnka można użyć dwóch wkładów do gotowania na parze i umieścić jeden na drugim, np. przy przyrządzaniu produktów o różnym czasie gotowania.

- Garnek napełnić cieczą (maksymalnie do wysokości wkładu do gotowania na parze).
- Produkty włożyć do wkładu do gotowania na parze
- Wkład do gotowania na parze włożyć do garnka
- Teraz należy postępować tak, jak opisano to w punkcie „Gotowanie przy użyciu lekkiego ciśnienia”

Otwieranie szybkowaru a sizzle

Pokrywę można w każdej chwili otworzyć, tak jak w innych zwykłych garnkach do gotowania.

Ważne:

Im częściej pokrywa garnka podczas gotowania będzie otwierana, tym dłuższy będzie czas gotowania.

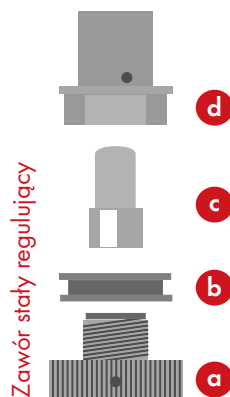
Stały zawór wyrównuje przez cały czas ciśnienie, aby uniknąć niebezpieczeństwa, które może powstać podczas gotowania szybkowarem.

Czyszczenie, pielęgnacja, konserwacja PL

Państwa nowy szybkowar **sizzle** jest nadzwyczajnie przyjazny w konserwacji. Aby długo się nim cieszyć należy dokładnie i systematycznie przeprowadzać zalecane sposoby czyszczenia.

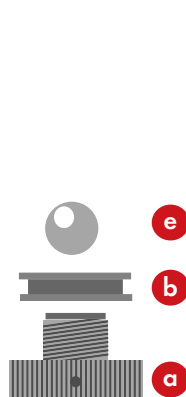
1 Zawór stały regulujący **2** Pierścień uszczelniający

3 Opatentowany zawór bezpieczeństwa



Zawór stały regulujący

Zawór bezpieczeństwa



a śruba radełkowana **b** pierścień uszczelniający

c wkład zaworu **d** prowadnica zaworu **e** stalowa kula

Czyszczenie szybkowaru **sizzle**

- Do czyszczenia nie używać szorujących lub żrących środków czyszczących, ponieważ powierzchnia **sizzle** może w ten sposób ulec uszkodzeniu.
- Zaleca się czyszczenie **sizzle** po każdym użyciu, jeżeli to możliwe, aby resztki potraw nie zaschły w garnku.
- Zabrudzenia na dnie garnka można wyczyścić używając cytryny, octu lub środków czyszczących do stali nierdzewnej. Osad wapienny należy usuwać ogólnodostępnymi środkami do usuwania osadów wapiennych.
- Po każdym użyciu należy wyczyścić wszystkie części:
 - umyć gorącą wodą z płynem.
 - optukać gorącą wodą.
 - wytrzeć do sucha, aby uniknąć plam po wodzie.
- W przypadku dużego zabrudzenia zaworu stałego, można wykręcić śrubę znajdującą się pod pokrywą, aby go wyczyścić. Po czym należy go ponownie wkręcić.
- Aby gruntownie wyczyścić lub wymienić pierścień uszczelniający, można zdemontować pokrywę:
Odkręcić obie nakrętki radełkowane znajdujące się pod pokrywą.

Uwaga: Nie zgubić pierścieni uszczelniających

Nacisnąć na mechanizm zamykający przycisku pokrywy tak, aby klamry się otworzyły i wyjąć szklaną szybkę.

Czyszczenie, pielęgnacja, konserwacja



Pierścień uszczelniający można teraz łatwo zdjąć i ponownie nałożyć.

Zawory można łatwo zdemontować i ponownie zamontować.

Płyta pokrywająca uchwyt jest tak nałożona, że można ją łatwo zdjąć.

Wskazówki

- Zaleca się ręczne mycie pokryw **sizzle**.
- Garnek i wkład do gotowania na parze można myć bez problemu w zmywarce.
- Pierścienia uszczelniającego nie wolno myć w zmywarce, gdyż może wtedy ulec przedwczesnemu stwardnieniu.
- W przypadku trudnych do usunięcia zabrudzeń części szybkowaru resztkami potraw należy namoczyć w wodzie z płynem, a następnie umyć.

- Resztki jedzenia mocno trzymające się powierzchni można usunąć drewnianą szpachelką i środkiem do czyszczenia kuchenek.
- Przy regularnym używaniu należy raz w roku wymienić pierścień uszczelniający.

Przechowywanie szybkowaru **sizzle**

- Szybkowar **sizzle** nie powinien być przechowywany w stanie zamkniętym. Bez dostępu powietrza może się zebrać para wodna i doprowadzić do nieprzyjemnych zapachów lub szkód.
- Pierścień uszczelniający musi być tak przechowywany, aby nie doszło do jego ściśnięcia lub zdeformowania.
- W razie poluzowania śrub w uchwytach można je dokręcić pasującym śrubokrętem.

Czas gotowania, Gwarancja



Czas gotowania/duszenia potraw

PL

W szybkowarze **sizzle** woda nagrzewa się do ponad 100° C. W wyniku tego dochodzi do powstania lekkiego ciśnienia wewnątrz garnka, podobnie jak w innych szybkowarach, co prowadzi do znacznego skrócenia czasu gotowania. Nie podajemy ogólnego czasu gotowania, ponieważ zależy to od zbyt wielu czynników jak np. wielkość produktów spożywczych lub moc kuchenki.

Należy przyjąć, że czas gotowania w **sizzle** zmniejsza się o 50% w porównaniu do zwykłych sposobów gotowania.

W szybkowarze **sizzle** należy gotować jak do tej pory, lecz ze znacznie mniejszą ilością cieczy i sprawdzać odpowiednio wcześniej stan gotowanych produktów.

Gwarancja umowna

Garnek **sizzle** wykonany jest z wysokiej jakości stali nierdzewnej. Przy należytej pielęgnacji oraz prawidłowym użytkowaniu przewiduje się jego dożywną trwałość.

Gwarantujemy, że **sizzle** pozbawiony jest wad materiałowych lub konstrukcyjnych.

Jeżeli mimo naszej starannej kontroli, w ciągu pierwszych 3 lat użytkowania byłaby konieczna naprawa, wynikająca z wady fabrycznej lub materiałowej, zostanie ona przeprowadzona bezpłatnie.

Części, które ulegają zużyciu jak np. pierścienie uszczelniające nie podlegają gwarancji.

Prawo gwarancji przepada, jeżeli doszło do użycia innych części niż zaleconych w tej instrukcji, w wypadku normalnego zużycia, własnych prób naprawczych, użycia siły lub nieodpowiedniego użytkowania.

ø 20 cm

Garnek 3,0 l

Garnek 4,0 l

Garnek 5,0 l

Pokrywa
do garnka o średnicy ø 20 cm

Wkład do gotowania na parze
do garnka o średnicy ø 20 cm

Silikonowe pierścienie uszczelniające
do garnka o średnicy ø 20 cm

ø 24 cm

Garnek 3,0 l

Garnek 4,0 l

Garnek 6,0 l

Garnek 8,0 l

Garnek 10,0 l

Pokrywa
do garnka o średnicy ø 24 cm

Wkład do gotowania na parze
do garnka o średnicy ø 24 cm

Silikonowe pierścienie uszczelniające
do garnka o średnicy ø 24 cm

Części zamienne

Części zamienne można nabyć w sklepie specjalistycznym lub drogą internetową pod adresem www.cookvision-shop.com.

Wskazówki bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

- **Sizzle** należy używać tylko do przeznaczonego celu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić czystość i funkcjonalność zaworów i pierścienia uszczelniającego.
- Podczas procesu gotowania powstaje lekkie ciśnienie, dlatego ważne jest, aby garnek był szczelnie zamknięty. Należy przeczytać instrukcję i przestrzegać wskazówek bezpieczeństwa oraz wskazówek zawartych w instrukcji obsługi, aby w wyniku niewłaściwego użytkowania nie doszło do obrażeń ciała lub uszkodzeń garnka.
- Garnek należy napełniać odpowiednio do oznaczeń minimum i maksimum (ilość = ciecz + produkt).
- Należy gotować wyłącznie na rodzajach kuchenek podanych w instrukcji obsługi.
- Garnka z nałożoną pokrywą nie należy używać do smażenia lub smażenia na głębokim tłuszczu.
- Garnka nie należy używać w piekarniku, gdyż może dojść do uszkodzenia uchwytów.
- Garnka dotykać tylko łąpiąc za uchwyty.
- **sizzle** to system gotowania parowego. Para tworząca się podczas procesu gotowania wydostaje się na zewnątrz poprzez zawór stały i jest to normalnym procesem.
- Przy zdejmowaniu pokrywy należy uważać na wydostającą się parę z zaworu stałego.
- W czasie gotowania zasadniczo nigdy nie pozostawiać garnka bez nadzoru.
- Dzieci nie powinny się znajdować w pobliżu garnka, jeżeli jest on w użyciu.
- Pokrywy lub jej części nie należy myć w zmywarce do naczyń.
- Należy używać tylko oryginalnych części zamiennych.
- W przypadku naprawy się zwrócić do działu obsługi klienta (patrz na odwrocie).
- Do czyszczenia nigdy nie używać rysujących powierzchnie środków czyszczących ani stałych zmywaków.
- Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.
- Pokrywy **sizzle** należy używać wyłącznie z garnkiem **sizzle**.

Szybki rosół

Czas przygotowania ok. 35-40 minut

Składniki na ok. 6 porcji

1 pęczek włoszczyzny
1 cebula
2 goździki
1 liść laurowy
ok. 700 g udek z kurczaka
ok. 2 łyżeczek soli
½ pęczka naci pietruszki
pieprz

Włoszczyznę grubo pokroić. Cebulę podzielić na cztery części. Goździki włożyć do cebuli. Wszystkie warzywa włożyć do wkładu do gotowania na parze, na koniec ułożyć na nich udka. Wkład włożyć do wysokiego garnka, posolić i zalać 1,5 litra wody.

Nałożyć pokrywę **sizzle** i podgrzać garnek na najwyższym ustawieniu temperatury w kuchence. Początkowo aż zawór zareaguje, tzn. para zacznie się wydobywać i skrócić ustawienie temperatury kuchenki na mniejsze. Zawór powinien być widoczny, lecz para nie powinna się cały czas wydobywać. Czas gotowania: 25 – 30 minut. W międzyczasie pokroić drobno naci pietruszki.

Otworzyć **sizzle**, wyjąć wkład do gotowania na parze z ugotowaną włoszczyzną i udkami kurczaka. Rosół doprawić solą i pieprzem wedle uznania i podgrzać na najwyższej temperaturze, aby zredukować ciecz. Mięso oddzielić od kości, pokroić na małe kawałki i przed podaniem dodać do bulionu wraz z nacią pietruszki.

Jedna porcja zawiera

203 kcal (850 kJ)

2 g węglowodanów, 20 g białka, 12 g tłuszczu

Przepis można różnorodnie modyfikować

- Przed podaniem dodać świeżo posiekaną pietruszkę lub inne świeże zioła według życzenia.
- Dodać ok. 100 g makaronu rosółowego lub ugotowanego ryżu i chwilę podgotować.
- Bulion można mocno zagotować, zredukować i zrobić z niego aromatyczny sos.

Wskazówka dla smakoszy

- Poprzez dodanie odrobiny szafranu rosół nabierze pięknego koloru.
- Poprzez dodanie imbiru, 1 liścia kaffiru, 1 papryki chili i dwóch łydzy trawy cytrynowej rosół otrzyma charakter azjatycki. Na koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory i opakowanie kremowego proszku kokosowego i wymieszać.

Jeść lepiej

- Czysta zupa jest sycąca np. jako kolacja.
- Czy wiecie Państwo, że rosół z drobiu to sprawdzony domowy sposób na przeziębienia.



Soczysty gulasz wołowy

Czas przygotowania ok. 70 minut

Składniki dla ok. 4 osób

3 duże cebule

1 łyżka tłuszczu do smażenia

700 g mięsa wołowego na gulasz w kostkach o wielkości ok. 2 x 2 cm

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1-2 łyżeczki papryki w proszku i pieprzu

200 ml fondu lub bulionu mięsnego

3 papryki, czerwone i żółte

100 ml słodkiej śmietany

1 łyżeczka skrobi lub zagęszczacza do sosów

Mięso na gulasz wyjąć z lodówki ok. 30 minut przed przyrządzeniem. Cebulę drobno posiekać. Garnek z tłuszczem do smażenia rozgrzać na najwyższym ustawieniu kuchenki przez ok. 3 minuty, połowę mięsa podsmażyć przez ok. 3 minuty, wyjąć i podsmażyć pozostałą połowę. Pod koniec dodać cebulę i koncentrat pomidorowy i wszystko razem podsmażyć. Dodać fond lub bulion, doprawić papryką w proszku i pieprzem, zamieszać, brzeg garnka wytrzeć i nałożyć pokrywę **sizzle**. Poczekać aż zawór zareaguje, tzn. para zacznie się wydobywać i skrócić ustawienie temperatury kuchenki na mniejsze. Zawór powinien być widoczny, lecz para nie powinna się cały czas wydobywać. Czas gotowania wynosi ok. 60 minut.

W międzyczasie umyć paprykę i pokroić w cienkie paski. Otworzyć szybkowar **sizzle** na 10 minut przed końcem gotowania, sprawdzić stan mięsa i dodać pokrojoną paprykę. Garnek zamknąć. Zwiększyć na chwilę temperaturę, aby zawór zaczął działać. Następnie gotować w niskiej temperaturze przez ok. 10 minut.

Otworzyć **sizzle**. Dodać słodką śmietanę i zagęścić według uznania skrobią lub zagęszczaczem do sosów.

Na koniec doprawić pieprzem, solą i papryką w proszku.

Jedna porcja zawiera

389 kcal (1630 kJ),

9 g węglowodanów, 39 g białka, 21 g tłuszczu

Przepis można różnorodnie modyfikować

- Czas gotowania gulaszu wieprzowego wynosi ok. 20 - 25 minut.
- Bulion zastąpić do połowy czerwonym lub białym winem.
- Bulion zastąpić do połowy przecierem pomidorowym.
- Zamiast papryki użyć 500 g świeżych pieczarek i 1 łyżkę drobno posiekanych suszonych borowików i dodać na 15 minut przed końcem gotowania.
- Przed podaniem gulasz posypać posiekaną pietruszką.

Jeść lepiej

- Gulasz nabierze orientalnej barwy, jeżeli doda się do niego 5 miękkich daktyli i doprawi go 1-2 łyżeczkami mieszanki przypraw Ras el hanout lub przyprawą pięciu smaków.
- Gulasz nabierze azjatyckiego charakteru poprzez dodanie plasterków imbiru i dwóch łydóg trawy cytrynowej.

Ciekawostka kulinarna

Praktyczne i oszczędne gotowanie wszystkich produktów w jednym garnku i do tego ze szczególną intensywnością smaku:

Wkład sitkowy do gotowania nadaje się również do przyrządzania produktów ze stoiska garmazeryjnego, jak knedle czy zacierki. Wkład należy spryskać olejem z rozpylacza, włożyć do niego produkty i umieścić je nad gulaszem, po czym przestrzegać czasu gotowania produktów według zaleceń na ich opakowaniu. Po włożeniu wkładu i zamknięciu garnka podgrzać go na najwyższej temperaturze, aż zawór będzie widoczny. Wtedy zmienić temperaturę ustawienia ponownie na średni poziom.

Knedle i zacierki nie rozgotują się we wkładzie sitkowym (w przeciwieństwie do gotowania w wodzie) i ich smak jest bardziej intensywny. Można również gotować knedle zrobione własnoręcznie. Czas ich gotowania w szybkowarze jest mniej więcej taki sam jak gotowania w wodzie. Wegetarianie mogą gotować swoje potrawy w garnku napełnionym 300 ml wody.

Jeść lepiej

- Olej do gotowania lub smażenia należy stosować oszczędnie, według zaleceń w naszych przepisach a mięso powinno być chude. Jedząc codziennie tylko 10 g tłuszczu mniej (ok. 1 łyżka masła, margaryny lub oleju), można zmniejszyć spożycie tłuszczu o 3,7 kg co stanowi 33.300 kalorii.
- Spożywanie śmietany, Crème fraîche (francuskiej świeżej śmietany) itp. to również pułapka. 1 łyżka zawiera 5 g tłuszczu.
- Tłuszcz do gotowania najlepiej zawsze odmierzać łyżką, aby wiedzieć, ile się go rzeczywiście spożywa.



Bukiet warzyw

Czas przygotowania ok. 20 minut

Składniki dla ok. 4 osób

1 średnia cebula
300 g fasoli lub selera naciowego
400 g marchwi,
2 gałązki tymianku
1 łyżka oleju z oliwek lub masła
sól, pieprz

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Fasolę i marchew umyć i pokroić na ok. jednocentymetrowe kawałki. Jeszcze obciekające wodą warzywa włożyć do wkładu sitkowego do gotowania na parze. Położyć na to cebulę i zioła.

Do garnka nalać 200 - 300 ml wody i włożyć do niego wkład z warzywami. Warzywa nie powinny znajdować się w wodzie. Nałożyć pokrywę **sizzle** i rozgrzać garnek na najwyższej temperaturze przez ok. 4 minuty. Poczekać aż zawór zareaguje, tzn. para zacznie się wydobywać i skrócić ustawienie temperatury kuchenki na mniejsze. Zawór powinien być widoczny, lecz para nie powinna się cały czas wydobywać. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 - 17 minut aż warzywa będą al dente.

Otworzyć garnek **sizzle** i sprawdzić, czy warzywa są dostatecznie podduszone. Posypać ziołami, doprawić solą i pieprzem, dodać olej lub masło i wszystko dobrze wymieszać.

Jedna porcja zawiera

83 kcal (343 kJ),
9 g węglowodanów, 2 g białka, 4 g tłuszczu

Przepis można różnorodnie modyfikować

- Przed podaniem dodać posiekaną pietruszkę lub inne świeże zioła według życzenia.
- Doprawić szczyptą cynamonu, goździkami lub zmielonym imbirem.
- Jako danie wegetariańskie, dodając 200 g sera owczego i podawać z ryżem.
- Przy innych rodzajach warzyw skrócić czas konwencjonalnego gotowania o połowę. Warzywa można zestawiać według uznania.
- Po schłodzeniu i dodaniu klasycznego sosu winegret spożywać jako pyszną sałatkę.

Wskazówka dla smakoszy

- Warzywa doprawić olejami aromatycznymi np. orzechowym lub cytrynowym. Spryskać przed podaniem wybranym olejem za pomocą spryskiwacza.
- Po ugotowaniu skarmelizować dodając 1 łyżkę miodu.

Jeść lepiej

Gotując z **sizzle** zapobiegasz temu, że produkty kąpią się w wodzie, dzięki czemu substancje witalne rozpuszczające się w wodzie, takie jak witaminy, minerały i wtórne substancje roślinne nie są wyłukiwane.

Dwoma 200-gramowymi porcjami warzyw na osobę można w dużej mierze pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu.



Niedzielną pieczeń duszona

Czas przygotowania ok. 60 minut

Składniki dla ok. 4 osób

1 duża cebula
2 ząbki czosnku
1 pomidor malinowy
2 marchwie
1 łyżka oleju z oliwek lub masła
750 g mięsa z indyka na pieczeń
1 łyżka koncentratu pomidorowego
200 ml bulionu drobiowego lub fondu
100 ml śmietany
sól, pieprz

Mięso na pieczeń wyjąć z lodówki ok. 30 minut przed przyrządzeniem. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Pomidor i marchewki umyć i pokroić w kostki. Garnek z tłuszczem do smażenia rozgrzać na najwyższym ustawieniu kuchenki przez ok. 3 minuty i podsmażyć w nim pieczeń ze wszystkich stron. Pod koniec dodać cebulę, czosnek, pomidory i marchew oraz koncentrat pomidorowy i razem podsmażyć. Dodać fond lub bulion, brzeg garnka wytrzeć i nałożyć pokrywę **sizzle**. Początkowo zawór zareaguje, tzn. para zacznie się wydobywać i skrócić ustawienie temperatury kuchenki na mniejsze. Zawór powinien być widoczny, lecz para nie powinna się cały czas wydobywać. Czas duszenia pieczeni z indyka wynosi ok. 25-30 minut.

Sizzle otworzyć po 25 minutach. Sprawdzić stan mięsa i jeśli zachodzi potrzeba podduszać aż będzie gotowe.

Otworzyć garnek **sizzle**, wyjąć pieczeń a warzywa zmiksować blenderem do uzyskania konsystencji sosu. Doprawić solą i pieprzem według uznania oraz śmietaną.

Przepis można różnorodnie modyfikować

- Bulion zastąpić do połowy czerwonym lub białym winem.
- Czas duszenia 750 g pieczeni wieprzowej wynosi ok. 40 minut, pieczeni wołowej ok. 50 minut.

Wskazówka dla smakoszy

- Pieczeń przekroić wzdłuż i napęścić pesto lub ajwarem (musem z papryki i oregano), nadzienie zagęścić dodając dwie łyżki bułki tartej. Pieczeń mocno zwinąć i związać nicią kuchenną. Następnie dusić 5 minut dłużej niż w podstawowym przepisie.

Jeść lepiej

Mniej znaczy lepiej! Kupowanie mięsa dobrej jakości się opłaca. Takie mięso jest chudsze i nie traci zbyt dużo soku podczas smażenia. Eksperti do spraw żywienia zalecają tygodniowo spożycie 3 do 4 porcji mięsa o gramaturze 150 -200 g na osobę.



főzzön örömmel – csak gyorsabban és egészségesebben

Főzzön gyorsabban és egészségesebben, anélkül, hogy megváltoztatná a megszokott főzési szokásait – új **sizzle** edényével a megfelelő terméket választotta. És ez még nem minden: a jövőben még több örömet fogja lelteni a főzésben, hiszen a cookvision által gyártott új **sizzle** edény egyesíti a főzés, a kuktában való főzés és a párolás előnyeit. Mivel használata egyszerű, azonnal nekiláthat, és minden nap élvezheti – akár saját magának, akár a családnak vagy barátoknak főz – az átgondolt, új technika minden előnyét, amelyet mi a **sizzle** edényben az Ön számára tökéletesítettünk.

Győződjön meg arról, hogy ...

... egyetlen edényt használhat különböző elkészítési módokhoz – a sokoldalú főzés még soha nem volt ennyire egyszerű

... néhány lépésben egy teljes fogást elkészíthet – intuitív használat

... sokkal gyorsabban készítheti el a finom fogásokat – időt és energiát takarít meg

... a gőzzel történő párolás során automatikusan egészségesebben főz – a vitaminok, ásványi anyagok és az ételek eredeti íze megmarad

... ízlése és kedve szerint ízesíthet és utántölthet a főzés során – a megszokott módon főzhet

... minden nap újra és újra örülhet annak, hogy egy díjazott kivitelezésű, saját színkóddal rendelkező, mutatós edényben főzhet, amely vendégeinek is tetszeni fog.

A **sizzle** megkapta többek között az AMBIENTE 2013 Frankfurti Nemzetközi Fogyasztási Cikk Vásáron a LifeCare kezdeményezés konyhai innovációs díját, erről a www.kuecheninnovationspreis.de weboldalon olvashat többet.



2013



sizzle – modern főzés mindenféle extrák nélkül, de egyéniséggel. Olyan személyek számára készült, akik szívesen főznek, szeretik a különlegeset, és fontos számukra a kiváló minőség, amely modern technológiával és attraktív kivitelezéssel párosul. Kívánjuk, hogy lelje örömet az új **sizzle** edényében!

Sok sikert és örömet kívánunk Önnek új **sizzle** edényével!

Peter és Verena Rommerskirchen

a B/R/K Group ügyvezető partnerei



Használat

Kiváló döntést hozott, hogy a B/R/K cég minőségi termékét választotta. A kiváló minőségű anyagoknak, az első osztályú kidolgozásnak és a gondos minőségellenőrzésnek köszönhetően hosszú élettartamot garantálunk a terméknek. Izgalmas kivitelezés, kiforrt technológia és különösen egyszerű kezelés biztosítja a mindennapi használatot. A **sizzle** edénnyel gyorsan, kíméletesen és energiatakarékosan főzhet vagy párolhat. A **sizzle** minden hagyományos - gáz-, kerámialapos, villany-, halogén és indukciós - tűzhelyen használható. Az edény sütőben való használatra nem alkalmas.

Funkciók bemutatása

A **sizzle** különösen a lezárt fedővel történő, kímélő párolás során érvényesül, amikor a gőz távozását a minimumra tudja csökkenteni. A burgonya, zöldség, hús vagy hal megtartják saját ízüket, valamint formájukat és színüket. A vitaminok és ásványi anyagok nem mosódnak ki belőlük, így a végeredmény sokkal egészségesebb lesz, mint azt a klasszikus párolás során is ismerjük. Egy párolóbetéttel különösen kíméletesen párolhat, mert az élelmiszer nem érintkezik a vízzel csak a gőzzel. A fedő szabadalmaztatott egykezes-zárómechanizmusa egyszerű használatot biztosít és egy speciálisan kifejlesztett szilikon tömítőgyűrűvel hermetikusan zár.

Az edény belsejében az enyhe nyomás következtében a hőmérséklet kicsivel 100 °C fölé emelkedik. Ezáltal a főzés folyamata érezhetően meggyorsul. Egy állandó szelep kiegyenlíti az állandó nyomást ki-

felé, és megakadályozza, hogy túlnyomás keletkezzen az edény belsejében. Egy speciálisan kifejlesztett, szabadalmaztatott golyós szelep lehetővé teszi, hogy a fedőt bármikor, problémamentesen nyomás nélkül fel tudja nyitni és meg tudja emelni. A rövidebb főzési időből adódó energiamegtakarítás mellett, kevesebb energia szükséges a felmelegítéshez is, mivel jelentősen kevesebb folyadékra lesz szüksége, mint a hagyományos edényekkel történő főzés során. Ezen felül a **sizzle** a biztonságra is ügyel: a tökéletesített szeleptechnika következtében soha nem fut ki a folyadék az edényből.

HU Részek / Funkciók



Általános tudnivalók

- Mint minden edényt, a **sizzle** edényt is alaposan tisztítsa meg az első használat előtt (lásd: **sizzle** tisztítása). Ehhez forró, mosogatószeres vizet használjon, majd tiszta vízzel öblítse át, végül törölje szárazra.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy az állandó szelep mozogni tud, és nem szorult be.
- Ellenőrizze azt is, hogy nincsenek-e sérülések, pl. repedések, a tömítőgyűrűn. Jó tudni: előfordulhat, hogy a tömítőgyűrű idővel megkeményedik, és nem zár teljes mértékben. Ha az edény pereménél gőz távozik, akkor az arra utal, hogy ki kell cserélni a tömítőgyűrűt.
- Új tömítőgyűrűt szaktereskedésben vagy a www.cookvision-shop.com weboldalon vásárolhat.

Főzés kis gőznyomással

- Töltse meg az edényt a kívánt hozzávalókkal. Ügyeljen arra, hogy legalább kb. 0,2 l (20 cm-es átmérőjű edénynél) vagy kb. 0,3 l (24 cm-es átmérőjű edénynél) folyadék vagy egy kevés zsiradék is kerüljön az edénybe, nehogy az túlhevüljön és megrogdálódjon.
- Ha a hozzávalók a főzés során megdagadnak, akkor az edényt legfeljebb a feléig töltse meg (Max. 1 jelzés), minden más hozzávalónál legfeljebb a 2/3-ig (Max. 2 jelzés).
- A fedő felhelyezéséhez nyomja meg egy kézzel egyszerre a fedő fogantyújának jobb és bal oldalán található két gombot. Helyezze fel a fedőt egyenesen a megfelelő peremmélyedésbe, és egy kissé nyomja rá az edényre. Engedje el a két gombot, és

ügyeljen arra, hogy már ne lehessen látni a jelöléseket – most az edény légmentesen le van zárva, és elkezdhet benne főzni.

- Állítsa az edényt a tűzhelyre, és a felmelegítéshez állítsa be a legmagasabb fokozatot.
- Amint a folyadék főni kezd, illetve megpirította az elkészíteni kívánt ételt, kapcsolja vissza a tűzhelyt egy alacsony fokozatra. Ezt az állandó szelepből távozó gőzről ismeri fel.
- Szabályozza esetleg a hőfokot még egyszer, ha:
 - az állandó szelepből nagyon kevés gőz távozik.
 - az ételnek csak egy kissé kell főni.
- Ha ízesíteni, fűszerezni szeretné az ételt, vagy ha hozzá kíván tölteni még valamit, akkor a fedőt bármikor biztonsággal felnyithatja. Ehhez nyomja meg egy kézzel, enyhe erőfelfejtéssel a két gombot a fedő fogantyúján, és emelje meg a fedőt.
- Az állandó szelepen szükségszerűen gőz távozik, és a főzés folyamatától függően kispriccelhet az étel az edényből. Ezek felfoghatók, ha felhelyezi a mellékelt szilikon kupakot (12).



HU Használati tudnivalók

Párolás a betéttel

A párolás a legkímélőbb elkészítési mód, különösen, ha halat vagy zöldséget készít. Az elkészíteni kívánt élelmiszer a főzési folyamat során csak a forró gőzzel érintkezik, a folyadékkal egyáltalán nem. Ez megakadályozza azt, hogy a víz kimossa a vitaminokat és az ásványi anyagokat az ételből. A párolt zöldség egészségesebb, az íze természetesebb és intenzívebb, ezen felül gusztusosabb is.



Ehhez használja a tartozékként kapható párolóbetétet.



Megfelelő magasságú edény esetében, akár két párolóbetétet is egymásra helyezhet, pl. különböző párolási idejű élelmiszerek esetében.

- Töltsön folyadékot az edénybe (általában max. a párolóbetétig).
- Tegye az élelmiszert a párolóbetétbe.
- Helyezze a párolóbetétet az edénybe.
- Ezután járjon el a főzés enyhe gőznyomással részben leírtak szerint.

sizzle felnyitása

A fedőt bármikor felnyithatja, úgy ahogy azt a hagyományos edényeknél már megszokta.

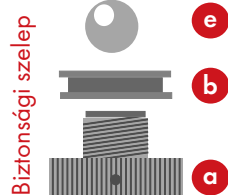
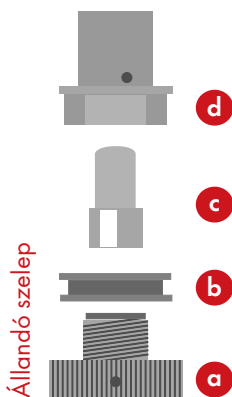
Fontos:

Minél többször felnyitja a fedőt a főzés során, annál hosszabb lesz a főzési idő, és annál kevesebb energiát takarít meg.

Az állandó szelep következtében állandó a nyomáskiegyenlítés, így elkerülhető a túl nagy nyomásból eredő veszély, amely kukták használata esetén fennáll.

Új **sizzle** edénye nem igényel különös karbantartást. Ahhoz, hogy sokáig örömet lelj az edényben mindig pontosan kövesse a következőkben leírt tisztítási tanácsokat.

- 1** Állandó szelep **2** Tömítőgyűrű
- 3** Szabadalmaztatott biztonsági szelep



- a** Büttykös csavar **b** Tömítőgyűrű **c** Szelepcsap
- d** Szelepmenet **e** Acélgolyó

sizzle tisztítása

- A tisztításhoz ne használjon maró vagy súroló hatású tisztítószeret, mert ezek megrongálhatják a **sizzle** edény felületét.
- Ha lehetséges, közvetlenül a használat után tisztítsa meg a **sizzle** edényét, hogy ne száradjon rá az ételmaradék.
- Az edény alján található foltokat citromlével, ecettel vagy nemesfém tisztítóval egyszerűen el lehet távolítani. Vízkőfoltok esetén kereskedelmi forgalomban kapható vízkőoldót használjon.
- Az összes részt tisztítsa meg minden használat után:
 - Mosogassa el a részeket forró vízzel és mosogatószerrel.
 - Forró vízzel öblítse le őket.
 - A vízfoltok elkerülése érdekében törölgesse el a részeket.
- Ha az állandó szelep nagyon beszenyeződött, akkor csavarja ki a fedő alján található csavart, tisztítsa meg a szelepet, és csavarja vissza a csavart.
- A fedő alapos tisztításához, illetve a tömítőgyűrű cseréjéhez, egyszerűen szét lehet szerelni:

Csavarozza ki a 2 büttykös csavart a fedő alján.

Vigyázat: ne veszítse el a csavarokat.

Nyomja meg a fedő fogantyúján a zárómechanizmust úgy, hogy felnyíljanak a szorítókapcsok, most megemelheti az üveglapot.

HU Tisztítás, ápolás, karbantartás



Most könnyedén eltávolíthatja a tömítőgyűrűt és felhelyezheti az újat.

A szelepeket egyszerűen szét- és ismét összeszerelheti.

A fogantyú hídjának fedőlapja csak rá van dugva, könnyen levehető.

Tudnivalók

- Javasoljuk, hogy a **sizzle**-fedőt kézzel mosogassa el.
- Az edényt és a párolóbetétet a mosogatógépben is tisztíthatja.
- A tömítőgyűrű nem tisztítható a mosogatógépben, mert idő előtt megkeményedne.
- Rászáradt ételmaradékok esetén a tisztítás előtt egy kissé áztassa be az edényt mosogatószeres vízbe.

- A rászáradt ételmaradékokat eltávolíthatja óvatosan egy fa spatulával vagy egy kevés tűzhelytisztítóval.
- Rendszeres használat esetén a tömítőgyűrűt évente egyszer le kell cserélni.

sizzle tárolása

- A **sizzle** edényt ne tárolja lezárt fedővel, mert szellőzés nélkül kondenzvíz csapódhat le, amely szagképződést vagy károkat okozhat.
- A tárolás során ne nyomja össze vagy deformálja el a tömítőgyűrűt.
- Ha a fogantyúk csavarjai meglazultak, akkor azokat egy megfelelő csavarhúzóval meg lehet húzni.

Főzési idők, Garancia



Főzési idők

HU

A **sizzle** edényben a víz akár 100 °C fölé is felmelegszik. Ennek következtében az edényben egy kis túlnyomás keletkezik, emiatt - a kuktákhoz hasonlóan - jelentősen lerövidül a főzési idő. Nem adunk meg általános főzési időket, mert ezek túl sok mindentől függenek, mint pl. az élelmiszer méretétől és a tűzhely kapacitásától.

Kiindulhat abból, hogy a **sizzle** edényben a hagyományos főzési eljárásokhoz viszonyítva akár 50 %-kal is lerövidülhet a főzési idő.

Ugyanúgy főzzön, mint eddig, csak jelentősen kevesebb folyadékkal, és sokkal hamarabb ellenőrizze, hogy megfőtt-e az étel.

Garanciális feltételek

A **sizzle** edény kiváló minőségű nemesacélból készült. Megfelelő ápolás és használat mellett előreláthatóan egy élete szolgál.

Mi garantáljuk Önnek, hogy a **sizzle** edényében nem találhatók anyag- vagy szerkezeti hibák.

Ha a szigorú minőségellenőrzés ellenére is, **3 éven belül** anyag- vagy szerkezeti hibára visszavezethető javításra lenne szükség, akkor mi azt ingyenesen elvégezzük.

A kopó alkatrészekre, mint például a tömítőgyűrűk, a garancia nem vonatkozik.

Olyan alkatrészek használata esetén, amelyek ebben az útmutatóban nem javasoltak, mindennapi kopás, saját kezű javítási kísérlet, erőszak vagy nem szakszerű használat következtében a garancia érvényét veszti.

HU sizzle Sortiment

ø 20 cm

edény 3,0 liter

edény 4,0 liter

edény 5,0 liter

fedő 20 cm ø edényhez

párolóbetét 20 cm ø edényhez

szilikon tömítőgyűrűk 20 cm ø edényhez

ø 24 cm

edény 3,0 liter

edény 4,0 liter

edény 6,0 liter

edény 8,0 liter

edény 10,0 liter

fedő 24 cm ø edényhez

párolóbetét 24 cm ø edényhez

szilikon tömítőgyűrűk 24 cm ø edényhez

Pótalkatrészek

Pótalkatrészt szakkereskedőnél vagy a www.cookvision-shop.com weboldalon szerezhetsz be.

Az első használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és őrizze meg, hogy később ismét át tudja olvasni!

- A **sizzle** edényt csak rendeltetésének megfelelően használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a szelepek és a tömítőgyűrű tiszták-e, és hogy megfelelően működnek-e.
- A főzés során enyhe nyomás keletkezik, ezért nagyon fontos, hogy megfelelően lezárja az edényt, illetve, hogy elolvassa és kövesse a használati útmutató használati és biztonsági előírásait, mivel nem megfelelő használat sérüléseket vagy az edényen rongálódást okozhat.
- Vegye figyelembe a minimum és maximum jelzéseket a betöltési mennyiségekre vonatkozóan (betöltési mennyiség = folyadék + hozzávalók).
- Az edényt csak a használati útmutatóban megadott hőforrásokon használja.
- Az edényt felhelyezett fedővel sütéshez, olajban sütéshez használni tilos.
- Az edény sütőben nem használható, mert ebben az esetben a fogantyúk megrongálódhatnak.
- A forró edényt csak a fogantyúnál érintse meg.
- A **sizzle** egy zárt főzőrendszer. A főzés során keletkező gőz az állandó szelepen keresztül folyamatosan távozik – tehát a gőzkilépés teljesen normális.
- A fedő használata során ügyeljen az állandó szivattyúból esetlegesen távozó gőzre.
- Alapvetően érvényes: a főzés során soha ne hagyja az edényeket felügyelet nélkül.
- Ne engedje, hogy a gyerekek használatban levő edények közelében tartózkodjanak.
- Ne tisztítsa a fedőt (vagy annak részeit) a mosogatógépben.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Ha javításra van szüksége, kérjük forduljon az ügyfélszolgálathoz (lásd a hátoldalon).
- A tisztításhoz soha ne használjon súrolószert vagy acéldörzsit.
- Gondosan őrizze meg a használati útmutatót.
- A **sizzle**-fedőt kizárólag a **sizzle**-edénnyel használja.

HU Gyors tyúkhúsleves

Elő- és elkészítés kb. 35-40 perc

Hozzávalók kb. 6 adaghoz

1 csomag levestöldség
1 vörshagyma
2 szegfűszeg
1 babérlevél
kb. 700 g csirkecomb
kb. 2 tk. só
½ csokor sima petrezselyem
bors

Vágja fel a levestöldséget nagyobb darabokra. Negyedelje el a hagymát. Dugja be a szegfűszeget a hagymadarabokba. Tegyen mindent a lyukacsos betétbe, majd helyezze rá a csirkecombokat. Tegye a betétet egy magas edénybe, sózza meg, és töltsön hozzá 1,5 l vizet.

Tegye rá a **sizzle**-fedőt és melegítse fel a tűzhely legmagasabb fokozatán, és amikor a szelep működésbe lép, azaz gőz távozik belőle, akkor vegye le a hőfokot. A szelep azonban legyen látható, de ne távozzon belőle mindig gőz. Főzési idő: 25 - 30 perc. Közben aprítsa fel a petrezselymet.

Nyissa fel a **sizzle** edényt, vegye ki belőle a lyukacsos betétet a levestöldséggel és a csirkecombokkal. Ízesítse a levest sóval és borssal, és ha szeretné főzze be még egy kicsit a legmagasabb fokozaton. Válassza le a húst a csontról, vágja fel apró darabokra és tálalás előtt tegye a petrezselyemmel együtt a levesbe.

Adagonként

203 kcal (850 kJ)

2 g szénhidrát, 20 g fehérje, 12 g zsír

Sokoldalúan variálható

- A tálalás előtt adjon hozzá frissen felaprított petrezselymet vagy más friss fűszernövényt.
- Tegyen bele kb. 100 g levestöldséget vagy főtt rizst a levesbe és gyorsan főzze meg.
- Hosszan tartó beforralással az alaplé ízelet szószalappá redukálhatja.

Tipp ínycsemegeknek

- Tegyen a levesbe egy késhegynyi sáfrányt, amely szép színt kölcsönöz a levesnek.
- Ázsiai ízelet varázsolhat, ha beletesz egy darab gyömbért, egy kaffcitrom levelet, 1 csilipaprikát és két szál citromfűvet. A végén keverjen hozzá felaprított paradicsomot és egy csomag kókuszkrém port.

Egyszerűen egészségesebb étkezés

- Egy leves kiválóan alkalmas esti étkezésként a gyomor feltöltésére.
- Tudja, hogy a szárnyasból készült leves kiváló otthoni orvosság, ha meg van fázva?



HU Szaftos marhagulyás

Elő- és elkészítés kb. 70 perc

Hozzávalók kb. 4 személy számára

3 nagy fej vöröshagyma
1 ek. zsír a megpirításhoz
700 g marhahús gulyáshoz, kb. 2 x 2 cm-es kockákra vágva
1 ek. paradicsompüré
1-2 tk. őrölt paprika
bors
200 ml zöldség vagy húsleves alaplé
3 paprika, piros és sárga
100 ml tejszín
1 tk. étkezési keményítő vagy szósz sűrítő

Kb. 30 perccel az elkészítés előtt vegye ki a húst a hűtőszekrényből. Aprítsa fel a hagymát. Melegítse fel a zsiradékot a legmagasabb hőfokon kb. 3 percig, és pirítsa meg benne a hús felét kb. 3 perc alatt, majd vegye ki és a másik felét is pirítsa meg. Végül tegye hozzá a hagymát és a paradicsompürét, és azokat is pirítsa meg. Töltse bele a folyadékot, ízesítse az őrölt paprikával és borssal, keverje meg, törölje le az edény peremét és helyezze rá a **sizzle**-fedőt. Várja meg, amíg a szelep működésbe lép, azaz gőz távozik belőle, akkor vegye le a hőfokot a legkisebb fokozatra. A szelep azonban legyen látható, de ne távozzon belőle mindig gőz. A marhagulyás főzési ideje kb. 25 - 30 perc.

Közben tisztítsa meg a paprikát és vágja fel vékony csíkokra. 10 perccel a főzési idő vége előtt nyissa fel az edényt, ellenőrizze, hogy megfőtte a hús, és tegye bele a paprikacsíkokat. Zárja vissza az edényt, állítsa magasabbra a hőfokot, amíg a szelep működésbe lép. Ezután főzze további 10 percig.

Nyissa fel a **sizzle** edényt. Adja hozzá a tejszínt, és lassanként és ízlés szerint sűrítse be az étkezési keményítővel vagy a szósz sűrítővel.

Végül ízesítse borssal, sóval és őrölt paprikával.

Adagonként

389 kcal (1630 kJ)
9 g szénhidrát, 39 g fehérje, 21 g zsír

Sokoldalúan variálható

- Sertéshússal a főzési idő kb. 20 - 25 perc.
- Az alaplé felét vörös- vagy fehérborral helyettesítheti.
- Az alaplé felét paradicsompürével helyettesítheti.
- Paprikacsíkok helyett vegyen 500 g friss gombát és 1 ek. felaprított, szárított vargányát, amelyeket 15 perccel a főzési idő vége előtt adja hozzá.
- A gulyást a tálalás előtt szórja meg apróra vágott petrezselyemmel.

Tipp inyeneknek

- Keleti ízeket varázsolhat, ha belefőz 5 puha datolyát és 1-2 tk. ras el hanout fűszerkeverékkel vagy ötfűszer keverékkel ízesíti.
- Ázsiai ízeket adhat a gulyásnak egy darab gyömbérrel és két szál citromfűvel is.

Konyhai tippek

Mindent praktikusan és energiatakarékosan egy edényben készíthet el, ezen felül különösen intenzív ízvilágban lesz része:

Egy lyukacsos betétben friss knédlit, spaetzlét, tésztaakat is egyszerűen gőzben megpárolhat főzés közben. Fújja be olajjal a betétet. Töltse bele a köretet, és csomagoláson megadott elkészítési idő szerint helyezze a gulyás fölé. A behelyezés és a fedő visszahelyezése után hevítse fel az edényt a legmagasabb hőfokozatra, amíg láthatóvá válik a szelep, majd kapcsolja vissza közepes fokozatra.

A knédli és a spaetzle a lyukacsos betétben nem tudnak túlfőni (mint ahogy ez vízben megtörténhet), és sokkal intenzívebb lesz az ízük. Használhat saját készítésű és kevert tésztaájú knédlit is. A főzési idő megfelel a vízben való főzési időnek. Vegetáriánusok a köretet megpárolhatják egyszerűen 300 ml víz felett.

Egészségesebb táplálkozás - egyszerűen

- A főzés és sütés során csak nagyon kevés zsiradékot használjon, annyit amennyi a receptjeinkben meg van adva, és lehetőleg sovány húst vásároljon. Ha naponta csak 10 g zsiradékkal (kb. 1 szűk evőkanál vaj, margarin vagy olaj) kevesebbet használ, akkor egy év alatt 3,7 kg zsírt és ezáltal kb. 33.300 kilokalóriát spórol meg.
- A tejszínnek, crème fraîche-nek (zsíros tejföl) stb. is igen magas a zsírtartalma, 1 evőkanálnyiban kb. 5 g zsír található.
- A főzéshez szükséges zsiradékot mindig kanállal mérje, így átlátható, hogy mennyit használ.



Színes zöldség

Elő- és elkészítés kb. 20 perc

Hozzávalók kb. 4 személy számára

1 közepes fej vöröshagyma
300 g bab vagy szárzeller, megtisztítva
400 g sárgarépa, megtisztítva
2 ág kakukkfű
1 ek. olívaolaj vagy vaj
só, bors

Pucolja meg a hagymát, és vágja fel apró darabokra. Tisztítsa meg a babot és a répát, mossa meg és darabolja fel kb. 1 cm-es darabokra, majd még nedvesen tegye a lyukacsos betétbe. A tetejére tegye rá a hagymát és a fűszernövényeket.

Töltsön 200 - 300 ml vizet az edénybe, és tegye a betétet az edénybe. Ügyeljen arra, hogy a zöldség ne érjen a vízbe. Tegye rá a **sizzle**-fedőt, és melegítse fel a legmagasabb hőfokon kb. 4 percig. Várja meg, amíg a szelep működésbe lép, azaz gőz távozik belőle, akkor vegye le a hőfokot a legkisebb fokozatra. A szelep azonban legyen látható, de ne távozzon belőle mindig gőz. Főzze kb. 15 -17 percig alatt még ropogósra.

Nyissa fel a **sizzle** edényt és ellenőrizze, hogy a megfőtt zöldség megfele-e az ízlésének. Egy villa vagy egy konyhai olló segítségével húzza le a fűszernövény leveleit. Ízesítse sóval és borssal, adjon hozzá olajat vagy vajat, és az egészet alaposan keverje össze.

Adagonként

83 kcal (343 kJ)

9 g szénhidrát, 2 g fehérje, 4 g zsír

Sokoldalúan variálható

- A tálalás előtt adjon hozzá frissen felaprított petrezselymet vagy más friss fűszernövényt.
- Ízesítse egy csipet fahéjjal, szegfűszeggel vagy reszelt gyömbérrel.
- Kiegészítheti 200 g juhsajttal, és rizzsel tálalva ízletes vegetáriánus fogást készíthet.
- Ha másfajta zöldségeket használ, akkor a megszokott főzési idő kb. felével számoljon. Kedve szerint variálhatja.
- Lehűtve egy klasszikus vinaigrette-tel keverve finom salátát készíthet.

Tipp inyceneknek

- Ízesítheti zöldség vagy aromás olajakkal, mint dió- vagy citromolaj. A kívánt olajat a tálalás előtt csepegtesse vagy szórja a zöldségekre.
- A főzés után egy kanál mézben karamellizálhatja a zöldségeket.

Egészségesebb táplálkozás - egyszerűen

A **sizzle** edényben történő főzés során nem mosódnak ki a vízben oldódó vitaminok, ásványi anyagok és másodlagos növényi anyagok. Két nagy adag, személyenként 200 grammnyi színes zöldséggel teljesen lefedi a napi szükségletet.



Vasárnapi sült

Elő- és elkészítés kb. 60 perc

Hozzávalók kb. 4 személy számára

1 nagy fej vöröshagyma
 2 gerezd fokhagyma
 1 húsos paradicsom
 2 sárgarépa
 1 ek. olívaolaj vagy zsiradék
 750 g pulykahús
 1 ek. paradicsompüré
 200 ml szárnyas alaplé
 100 ml tejszín
 só és bors

A húst kb. 30 perccel a pirítás előtt vegye ki a hűtőszekrényből. Pucolja meg és vágja fel apró darabokra a hagymát és a fokhagymát. Tisztítsa meg a paradicsomot és a répákat, és kockázza fel. Melegítse fel az edényt a sütéshez szükséges zsiradékkal a legmagasabb fokozaton kb. 3 percig, körben pirítsa meg benne a sültet. Végül tegye hozzá a hagymát, a fokhagymát, a paradicsomot és a paradicsompürét, és az egészet pirítsa együtt. Töltse bele a folyadékot, törölje le az edény peremét és helyezze rá a **sizzle**-fedőt. Várja meg, amíg a szelep működésbe lép, azaz gőz távozik belőle, akkor vegye le a hőfokot kisebb fokozatra. Ez minden tűzhelynél más. A szelep azonban legyen látható, de ne távozzon belőle mindig gőz. A pulykasült főzési ideje kb. 25 - 30 perc.

Nyissa fel a **sizzle** edényt kb. 25 perc elteltével, ellenőrizze, hogy mennyire sült át a hús, és szükség esetén még süsse egy kicsit, amíg el nem készült.

Nyissa fel a **sizzle** edényt, vegye ki a sültet, és a zöldségekből készítsen botmixerrel egy szószt. Ízlés szerint fűszerezze sóval vagy borssal, és ízesítse a tejszínnel.

Sokoldalúan variálható

- Az alaplé felét vörös- vagy fehérborral helyettesítheti.
- 750 g sertés sült elkészítése kb. 40 percig, marhasült kb. 50 percig tart.

Tipp inyeneknek

- Vágja fel a húst hosszában, és töltse meg pestóval vagy ajuval, a töltetet sűrítse be 2 ek. zsemlemorzsával. Szorosan görgesse fel, és kösse össze konyhai zsinaggal. Ezt kb. 5 perccel hosszabb ideig süsse, mint az alapreceptben megadott idő.

Egészségesebb táplálkozás - egyszerűen

A kevesebb az több! Csak jó minőségű húst vásároljon. A jó minőségű húst általában nem olyan zsíros, és a sütés során sem veszít túl sok folyadékot. Táplálkozási tanácsadók heti 3-4 adag hús fogyasztását javasolják, személyenként kb. 150-200 grammal számolva.



COOK
VISION by B/R/K

B/R/K Vertriebs-GmbH

Schallbruch 16

42781 Haan / Germany

Tel.: +49 (0)2129 342 349-0

Fax: +49 (0)2129 342 349-91

E-Mail: service@cookvision.de

www.cookvision.com

www.cookvision-shop.com