



OPSKRIFTSHÆFTE

OPSKRIFTER TIL MULTI- COOKEREN

Nemme hverdagsretter, morgenmad eller kage der passer sig selv, mens du laver alt det andet. Lav alt fra lækre sushiris til tomatsuppe. Opskrifterne er samlet efter program, så du hurtigt finder det, du skal bruge.



OPSKRIFTER
19



PROGRAMMER
10



SIDER
21

Sobczyk

Indhold

Opskrifterne er samlet efter multicookerens programmer. Find programmet – så står retterne under det.



PROGRAM 1 FAST COOK

Ris	[s. 3]
Citron- og dildris	[s. 4]



PROGRAM 2 SLOW COOK

Sushiris	[s. 5]
Ris med hvidløg og smør	[s. 6]



PROGRAM 3 PORRIDGE

Risotto med svampe	[s. 7]
Havregrød med æble og kanel.....	[s. 8]
Risengrød	[s. 9]



PROGRAM 4 STEAM

One pot pasta	[s. 10]
Laks og asparges	[s. 11]



PROGRAM 6 SOUP

Chili con carne.....	[s. 12]
Tomatsuppe med basilikum	[s. 13]



PROGRAM 7 STEW

Oksegyde	[s. 14]
Marrokansk kikærtgyde.....	[s. 15]



PROGRAM 8 YOGHURT

Hjemmelavet yoghurt naturel	[s. 16]
Jordbær yoghurt	[s. 17]



PROGRAM 9 CAKE

Chokoladekage	[s. 18]
Banankage med valnødder	[s. 19]



PROGRAM 10 RICE

Kokosis med lime	[s. 20]
Burrito bowl	[s. 21]



SIMPLE RIS

Ris der passer sig selv i multicookeren. Det perfekte tilbehør til aftensmaden, hvor du ikke skal røre rundt undervejs, så du kan koncentrere dig om din hovedret.



TID
30 MIN



PROGRAM
FAST COOK



PORTIONER
2 PERSONER

Ingredienser

- 2 kopper ris
- 2,4 kopper vand
- ½ tsk salt

Fremgangsmåde

1. Skyl risene grundigt gennem en si.
2. Kom ris, vand og salt i inderskålen.
3. Luk låget, vælg programmet Fast cook og tryk Start.
4. Programmet kører cirka i 30-35 minutter afhængigt af mængde og temperatur, og tiden kan ikke justeres på dette program.
5. Når programmet er færdigt, bipper maskinen og lad her risene stå 5 minutter med lukket låg. Løsn dem herefter med riskeen.
6. Risene er klar til servering. Server f.eks. chili con carne eller oksegryde.

Sobczyk



CITRON- OG DILDRIS

Friske citron- og dildris med smør og masser af smag. Et nemt tilbehør fra multicookeren, der passer perfekt til fisk, kylling og skaldyr.



TID
30 MIN



PROGRAM
FAST COOK



PORTIONER
2 PERSONER

Fremgangsmåde

1. Skyl risene grundigt gennem en si.
2. Kom ris, vand, salt og smør i inderskålen.
3. Luk låget, vælg programmet Fast cook og tryk Start.
4. Programmet kører cirka i 30-35 minutter afhængigt af mængde og temperatur, og tiden kan ikke justeres på dette program.
5. Når programmet er færdigt, bipper maskinen og lad her risene stå 5 minutter med lukket låg. Løsn dem herefter med riskeen.
6. Vend herefter citronsaft, citronskal og dild i.
7. Risene er klar til servering. Server f.eks. til stegt eller bagt laks, torsk eller kogte rejer.

Noter:

- Tilsæt citron og dild efter tilberedning, så smagen forbliver frisk.
- Smag risene til med ekstra citronsaft, hvis du ønsker mere syre.
- Passer særligt godt som tilbehør til laks, fisk, kylling eller rejer.

Ingredienser

- 2 kopper ris
- 2,4 kopper vand (eller grøntsagsbouillon)
- ½ tsk salt
- 1 spsk smør
- Saft og skal af ½ citron
- 3 spsk hakket dild

Sobczyk



SUSHI RIS

*Klæbrige sushiris, der koger sig selv i multicookeren.
Perfekt til hjemmelavet sushi, poke bowls eller som
tilbehør til asiatiske retter.*



TID
35-50 MIN



PROGRAM
SLOW COOK



PORTIONER
4

Ingredienser

- 3 kopper sushiris (brug målekoppen)
- 3,6 kopper vand (brug målekoppen)
- 4½ spsk riseddike
- 1½ spsk sukker
- 1½ tsk salt

Fremgangsmåde

1. Skyl risene grundigt i koldt vand, til vandet er næsten klart, og kom dem i inderskålen.
2. Tilsæt vand efter tabellen for ris og vand, og luk låget.
3. Vælg Slow Cook, og tryk Start. Programmet kører automatisk i ca. 35-50 minutter.
4. Imens rører du riseddike, sukker og salt sammen, til sukker og salt er opløst.
5. Når maskinen bipper, trykker du "Keep Warm/Cancel". Lad risene hvile med låget på i 10 minutter.
6. Kom risene over i en stor skål, dryp eddikeblandingen over, og vend den forsigtigt i med en spatel. Lad risene køle af til stuetemperatur inden brug.

Noter:

- Skyl risene grundigt, så de ikke bliver grødede. Det er det, der giver den rette konsistens.
- Dæk risene med et fugtigt viskestykke, mens de køler af, så de ikke tørrer ud.
- Sushiris smager bedst samme dag og bør ikke gemmes i køleskabet, da de bliver hårde.

Sobczyk



RIS MED HVIDLØG OG SMØR

Duftende ris kogt i bouillon med hvidløg og smør. En nem hverdagsris, der løfter næsten enhver ret, fra kylling og fisk til grøntsager.



TID
35-50 MIN



PROGRAM
SLOW COOK



PORTIONER
4

Ingredienser

- 3 kopper jasmin- eller basmatiris (brug målekoppen)
- 3,6 kopper hønse- eller grøntsagsbouillon (brug målekoppen)
- 4 fed hvidløg, presset
- 40 g smør
- 1 tsk salt
- En god håndfuld frisk persille, finthakket

Fremgangsmåde

1. Skyl risene i koldt vand, og kom dem i inderskålen.
2. Tilsæt bouillon efter tabellen for ris og vand. Kom hvidløg, smør og salt i, og luk låget.
3. Vælg Slow Cook, og tryk Start. Programmet kører automatisk i ca. 35-50 minutter.
4. Når maskinen bipper, trykker du "Keep Warm/Cancel". Lad risene hvile med låget på i 5 minutter.
5. Løsn risene med en gaffel eller risske, vend persillen i, og smag til med salt og peber.

Noter:

- Bruger du en saltet bouillon, så vent med at tilsætte salt, til risene er færdige.
- Til en mere intens smag kan du stege hvidløget let i smørret på en pande, før det kommes i inderskålen.
- Risene kan opbevares i køleskabet i op til 2 dage. Afkøl dem hurtigt efter tilberedning.

Sobczyk



HAVREGRØD MED ÆBLE OG KANEL

Cremet havregrød med æble og kanel. Alt kommes i på én gang, og 30 minutter senere har du en varm morgenmad til hele familien – klar til at toppes med lige det, du har lyst til.



TID
30 MIN



PROGRAM
PORRIDGE



PORTIONER
4 PERSONER

Fremgangsmåde

1. Kom havregryn, væske, æble, kanel og salt i inderskålen.
2. Luk låget, vælg programmet **Porridge**, sæt tiden til 30 minutter med "-"-knappen og tryk Start.
3. Rør grøden igennem, når den er færdig, og vend honning i.
4. Top med ristede nødder, frisk frugt, peanutbutter eller en skefuld yoghurt

Ingredienser

Havregrød:

- 4 dl havregryn
- 5 dl vand
- 5 dl mælk
- 2 æbler i små tern
- 1 tsk kanel
- 1 tsk salt
- 2 spsk honning

Toppings:

- Ristede nødder
- Frisk frugt
- Peanutbutter
- Evt. Yoghurt

Noter:

- Grøden tykner, når den køler af. Rør en skvæt varm mælk eller vand i, hvis den skal være mere cremet.
- Rester kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 3 dage. Varm dem op med lidt mælk under omrøring.

Sobczyk



SVAMPE- RISOTTO I MULTICOOKER

Cremet svamperisotto med parmesan, timian og masser af smag. En nem og fyldig ret, der passer perfekt til multicookeren.



PROGRAM
PORRIDGE



PORTIONER
3-4 PERSONER

Fremgangsmåde

1. Skyl ikke risene – stivelsen på ydersiden er det, der gør risottoen cremet.
2. Kom ris, bouillon, hvidvin, svampe, løg, hvidløg og timian i inderskålen. Rør rundt og luk låget.
3. Vælg Porridge, sæt tiden til 55 minutter med "-"-knappen og tryk Start.
4. Når de 55 minutter er gået, fisk timiankvistene op. Rør herefter parmesan og smør i med det samme – det er den omrøring til sidst, der binder risottoen sammen og gør den cremet.
5. Tryk "Keep Warm/Cancel", smag til med salt og peber, og lad risottoen hvile 3 minutter under låg. Anret og drys med persille.

Noter:

- Tilsæt evt. ekstra bouillon for en løsere konsistens.
- Top gerne med frisk persille og ekstra parmesan.
- Smager godt både som hovedret og tilbehør.

Ingredienser

- 3 dl risottoris
- 6 dl varm grøntsags- eller hønsebouillon
- 1 dl tør hvidvin (eller 1 dl ekstra bouillon)
- 250 g champignon eller blandede svampe i skiver
- 1 løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, finthakket
- 3 timiankviste
- 50 g revet parmesan
- 30 g smør
- Salt og friskkværnet peber
- Frisk persille

Sobczyk



KLASSISK RISENGRØD - UDEN OMRØRING

Klassisk dansk risengrød, der ikke kræver omrøring. Risene passer sig selv i multicookeren, og du skal blot røre salt i til sidst – klar med smør og kanelsukker på 1 time og 15 minutter.



TID
1 T 15 MIN



PROGRAM
PORRIDGE



PORTIONER
4

Fremgangsmåde

1. Kom grødris, vand og mælk i inderskålen og rør rundt med risskeen.
2. Luk låget, vælg programmet **Porridge**, sæt tiden til 1 time og 15 minutter og tryk Start.
3. Når programmet er færdigt, rør grøden godt igennem og smag til med salt.
4. Server med en smørklut i midten og kanelsukker.

Ingredienser

Risengrød:

- 2 dl grødris
- 3 dl vand
- 8 dl sødmælk
- ½ tsk salt

Servering:

- Kanelsukker
- Smør

Noter:

- Grøden tykner, når den køler af. Rør en skvæt varm mælk i, hvis den skal være mere cremet.
- Rester kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 3 dage. Varm dem op med lidt mælk under omrøring.

Sobczyk



ONE POT PASTA MED GRØNTSAGER OG RICOTTA

En gryde, ingen omrøring og næsten ingen opvask. Du lægger det hele i lag i multicookeren, trykker start og går fra den. En halv time senere har du en cremet pasta med sprøde grøntsager og ricotta.



TID
25 MIN



PROGRAM
STEAM



PORTIONER
3

Fremgangsmåde

1. Kom pastaen i indergryden, tilsæt 1 tsk salt og tilsæt vandet, så det dækker pastaen.
2. Halver cherrytomater, snit forårsløg og grønne asparges. Tilsæt grøntsagerne i indergryden og pres 2 fede hvidløg over.
3. Kom den friske spinat i et dørslog og hæld kogende vand over, til den falder sammen. Pres vandet godt ud.
4. Tilsæt nu den sammenfaldne spinat øverst, og sæt ricotta i klatter ovenpå. Rør ikke rundt.
5. Luk låget. Vælg programmet **Steam**, sæt tiden ned til 20 minutter og tryk Start. Lad den passe sig selv, til den bipper.
6. Rør grundigt rundt med den medfølgende risske, så pastaen bliver cremet. Smag til med salt og peber.
7. Anret med frisk basilikum og parmesan.

Ingredienser

- 250 g penne (ukogt)
- 4,5 dl vand
- 250 g cherrytomater
- 100 g forårsløg
- 2 fede hvidløg
- 150 g grønne asparges
- 200 g frisk spinat
- 200 g ricotta

Servering:

- 1 en håndfuld frisk basilikum
- Revet parmesan til servering
- Salt og peber

Sobczyk



DAMPET LAKS MED CITRON OG ASPARGES

Saftig dampet laks med citron, dild og grønne asparges. En frisk og enkel ret, der tilbereder sig selv i multicookeren og kræver minimal forberedelse.



TID
20 MIN



PROGRAM
STEAM



PORTIONER
2

Ingredienser

- 1½ dl vand
- 2 laksefileter à ca. 150 g
- 1 bundt grønne asparges
- ½ citron i tynde skiver
- 2 dildkviste
- 1 spsk olivenolie
- Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Knæk de træede ender af aspargesene, og læg dem i et jævnt lag i bunden af inderskålen. Hæld vandet over.
2. Krydr laksen med salt og peber, og læg den ovenpå aspargesene. Fordel citronskiver og dild ovenpå laksen og .
3. Luk låget, vælg programmet **Steam**, sæt tiden til 20 minutter, og tryk Start.
4. Tjek laksen efter 15 minutter. Den er færdig, når kødet lige akkurat deler sig i flager.
5. Løft laks og asparges op med en paletkniv, dryp olivenolie over, og tryk "Keep Warm/Cancel".

Noter:

- Tilberedningstiden kan variere lidt afhængigt af laksefileternes tykkelse og hvor hurtigt din multicooker varmer op. Tjek derfor gerne laksen et par minutter før tiden.
- Servér evt. med små kartofler, ris eller en frisk salat ved siden af.

Sobczyk



TOMATSUPPE MED BASILIKUM

Cremet tomatsuppe, som passer sig selv i multicookeren. Til sidst skal suppen bare blendes glat og rundes af med fløde og frisk basilikum – klar på 45 minutter.



TID
45 MIN



PROGRAM
SOUP



PORTIONER
4

Ingredienser

- 800g hakkede tomater på dåse
- 5 dl grøntsagsbouillon
- 1 løg i tern
- 2 fed hvidløg
- 1 gulerod i tern
- 1 spsk tomatpuré
- 1 tsk sukker
- 1½ dl piskefløde
- Frisk basilikum
- Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Skær løg i tern og pres hvidløg.
2. Kom herefter alle ingredienser undtagen fløde og basilikum i multicookerens inderskålen og luk låget.
3. Vælg programmet **Soup**, sæt tiden til 45 minutter og tryk Start.
4. Når suppen er færdig, tag inderskåæem ud og stil den på en varmekast overflade.
5. Blend suppen glat med en stavblender.
6. Rør herefter fløden i, smag til og drys med basilikum.

Noter:

- Sukkeret er for at tage syren fra dåsetomaterne. Smag til og tilsæt lidt mere, hvis suppen stadig smager skarp.
- Suppen kan opbevares i køleskabet i op til 3 dage eller fryses i portioner. Tilsæt først fløden ved opvarmning, hvis den skal fryses.

Sobczyk



CHILI CON CARNE I MULTICOOKER

Klassisk chili con carne, hvor alt kommes i multicookeren på én gang. Kødet, bønnerne og krydderierne simrer i 2 timer – server med ris, creme fraiche og tortillachips.



Fremgangsmåde

1. Kom alle ingredienser i inderskålen. Del kødet i mindre klumper med riskeen og rør godt rundt. Luk låget.
2. Vælg programmet **Soup**, sæt tiden til 2 timer og tryk Start.
3. Når programmet er kørt færdigt røres chilien igennem og smag til med salt, peber og evt. ekstra chili.
4. Tilsæt den mørke chokolade og rør rundt til det er smeltet.
5. Server med ris og top med f.eks. creme fraiche og tortillachips.

Noter:

- Chilien smager endnu bedre dagen efter og holder sig i køleskabet i op til 3 dage. Den kan også fryses i portioner.
- Hvis programmet stopper undervejs, kan det skyldes fyldet ligger for meget i bunden. Sørg da for at hælde mere oksebouillon i, så konsistensen bliver mere flydende og rør godt rundt.

Ingredienser

- 400 g hakket oksekød
- 1 dåse kidneybønner (400 g), skyllede
- 1 dåse sorte bønner (400 g), skyllede
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 3 dl oksebouillon
- 1 løg i tern
- 1 rødt peberfrugt i tern
- 3 fed hvidløg, finthakket
- 1 spsk tomatpuré
- 3 tsk stødt spidskommen
- 3 tsk røget paprika
- 2 tsk tørret oregano
- 1-2 tsk chilipulver
- 2 stykker mørk chokolade
- Salt og peber
- Ris til servering

Sobczyk



OKSEGRYDE I MØRK ØL MED RODFRUGTER

Mør oksegrøde, hvor kødet simrer langsomt i mørk øl sammen med rodfrugter. Alt kommer i multicookeren på én gang, og er klar efter 3 timer. Server med fx kartofler eller groft brød.



TID
3 T



PROGRAM
STEW



PORTIONER
4

Ingredienser

- 700 g oksetykkam eller bov i store tern
- 2 løg i både
- 3 gulerødder i grove stykker
- ½ knoldselleri i tern
- 3 dl mørk øl
- 3 dl oksebouillon
- 2 spsk tomatpuré
- 2 laurbærblade
- 4 timiankviste
- 1 tsk salt, friskkværnet peber

Servering:

- Server med fx. kartoffelmos eller groft brød

Fremgangsmåde

1. Skær kødet i store tern.
2. Kom alle ingredienser i inderskålen og rør rundt, så det bliver landet godt sammen. Luk låget.
3. Vælg programmet **Stew**, sæt tiden til 3 timer og tryk på Start.
4. Fisk laurbærblade og timiankviste op inden servering, og smag retten til.
5. Server med kartoffelmos eller groft brød.

Noter:

- Vælg en mørk øl uden for meget bitterhed – porter eller brown ale fungerer bedre end en kraftig IPA, der kan gøre retten besk.
- Gryden smager endnu bedre dagen efter. Den kan opbevares i køleskabet i op til 3 dage eller fryses i portioner.
- Hvis programmet stopper undervejs, kan det skyldes fyldet ligger for meget i bunden. Sørg da for at hælde mere oksebouillon i, så konsistensen bliver mere flydende og rør godt rundt. Skift evt. til programmet Soup

Sobczyk



MAROKKANSK KIKÆRTE- OG GRØNTSAGSGRYDE

Krydret gryde med kikærter, sød kartoffel og tørrede abrikoser, der bliver møre og fyldige i multicookeren. Alt kommer i på én gang, og efter 1 time og 30 minutter har du en lækker, vegetarisk ret.



PROGRAM
STEW



PORTIONER
4

Ingredienser

- 2 dåser kikærter (2 × 400 g)
- 400 g hakkede tomater på dåse
- 3 dl grøntsagsbouillon
- 1 sød kartoffel
- 1 rødt peberfrugt
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk ras el hanout (eller 1 tsk spidskommen + 1 tsk kanel + ½ tsk paprika)
- 75 g tørrede abrikoser
- Salt

Servert:

- Server med fx couscous, yoghurt og frisk mynte.

Fremgangsmåde

1. Skyl kikærter og hak de tørrede abrikoser i grove stykker.
2. Skær kartofler, peberfrugt og løg i tern.
3. Kom herefter alle ingredienser i inderskålen og rør godt rundt, så de er blandet godt sammen. Luk låget.
4. Vælg programmet **Stew**, sæt tiden til 1 time 30 minutter og tryk Start.
5. Smag til med salt.
6. Server med fx couscous, yoghurt og frisk mynte.

Noter:

- Hvis programmet stopper undervejs, kan det skyldes fyldet ligger for meget i bunden. Sørg da for at hælde mere grøntsagsbouillon i, så konsistensen bliver mere flydende og rør godt rundt. Skift evt. til programmet Soup.
- Gryden smager endnu bedre dagen efter og kan holde sig i køleskabet i op til 3 dage. Den kan også fryses i portioner.

Sobczyk

HJEMMELAVET YOGHURT NATUREL I MULTICOOKER

Hjemmelavet yoghurt naturel med kun to ingredienser. Multicookeren holder den helt rigtige temperatur i 8 timer, mens kulturerne arbejder – og du får en mild, cremet yoghurt uden tilsætning.



TID
8 T



PROGRAM
YOGHURT



PORTIONER
1 LITER

Fremgangsmåde

1. Sørg for, at inderskålen er helt ren og tør.
2. Rør de 2 spsk yoghurt godt ud i en lille smule af mælken, og rør derefter blandingen sammen med resten af mælken i inderskålen.
3. Luk låget, vælg programmet **Yogurt**, sæt tiden til 8 timer og tryk Start.
4. Rør ikke i yoghurten undervejs.
5. Når apparatet bipper, hældes yoghurten straks på rene glas og stilles i køleskabet i mindst 4 timer. Den tykner yderligere, mens den køler.
6. Server med granola og friske bær.

Noter:

- Yoghurten holder sig 7–10 dage i køleskabet.
- Gem 2 spsk af den færdige yoghurt som starter til næste hold. Efter 5–6 gange bør du bruge en frisk kultur igen.

Ingredienser

- 1 liter langtidsholdbar sødmælk (UHT), stueterpereret
- 2 spsk yoghurt naturel med levende kulturer (eller en pose yoghurtkultur)

Servering:

- Server med granola og friske bær eller frugt

Sobczyk



JORDBÆR YOGHURT I MULTICOOKER

*Frisk hjemmelavet jordbæryoghurt.
Multicookeren laver yoghurten, og du rører
selv en frisk jordbærpuré i – sødme og
syrlighed helt som du vil have det.*



TID
8 T



PROGRAM
YOGHURT



PORTIONER
1,2 LITER

Ingredienser

- 1 liter langtidsholdbar sødmælk (UHT), stueterempereret
- 2 spsk yoghurt naturel med levende kulturer
- 300 g jordbær (friske eller optøede)
- 3 spsk sukker
- 1 tsk vaniljesukker

Fremgangsmåde

1. Rør de 2 spsk yoghurt godt ud i lidt af mælken, og rør blandingen sammen med resten af mælken i den rene, tørre inderskål.
2. Luk låget, vælg programmet **Yoghurt**, sæt tiden til 8 timer og tryk Start. Rør ikke undervejs.
3. Hæld den færdige yoghurt på et fad eller i en skål og stil den i køleskabet i mindst 4 timer, så den bliver kold og fast.
4. Blend bær, sukker og vaniljesukker til en glat puré. Sigt den gennem en si, hvis du ikke vil have kerner i.
5. Rør puréen i den kolde yoghurt, til farven er ensartet. Smag til med mere sukker.
6. Hæld på rene glas. Holder sig 4–5 dage i køleskabet.

Noter:

- Frugten skal først i, når yoghurten er færdig og kold. Kommer den i fra start, hæmmer syren og sukkeret yoghurtkulturen, og yoghurten sætter sig ikke.
- Jordbær kan erstattes med dine yndlingsbær. Fx. hindbær eller blåbær.

Sobczyk



CHOKOLADE KAGE

Saftig chokoladekage bagt direkte i multicookeren. Dejen røres sammen i to skåle, hældes i inderskålen og passer sig selv i 50 minutter – ingen ovn nødvendig.



TID
45 MIN



PROGRAM
CAKE



PORTIONER
8 STYKKER

Fremgangsmåde

1. Smør inderskålen godt med smør eller olie.
2. Bland alle de tørre ingredienser i en skål.
3. Pisk æg, mælk og olie sammen i en ny skål, og rør herefter de våde ingredienser sammen med de tørre ingredienser til en ensartet dej.
4. Hæld dejen i inderskålen og glat overfladen. Luk låget.
5. Vælg programmet **Cake**, sæt tiden til 45 minutter og tryk Start.
6. Test med en tandstik – kommer den ren op, er kagen færdig. Ellers giv 5–10 minutter mere.
7. Lad kagen køle 15 minutter i skålen, før du vender den ud på et fad.

Ingredienser

- 150 g hvedemel
- 150 g sukker
- 40 g kakaopulver
- 1½ tsk bagepulver
- 1 tsk vaniljesukker
- ½ tsk salt
- 2 æg
- 1½ dl mælk
- 1 dl neutral olie

Til servering:

- Friske hindbær, flormelis eller hjemmelavet glasur

Noter:

- Da kagen bages i en multicooker, ser overfladen anderledes ud end i en almindelig ovn. Forvent en mørk og blød top fremfor en gyldenbrun – til gengæld bliver kagen ekstra saftig.
- Kagen holder sig god 2–3 dage i en lufttæt beholder.

Sobczyk



BANANKAGE MED VALNØDDER

Saftig banankage med kanel og sprøde valnødder, bagt direkte i multicookeren. En god måde at bruge de sidste modne bananer på – klar på under en time uden ovn.



TID
50 MIN



PROGRAM
CAKE



PORTIONER
6 STYKKER

Ingredienser

- 3 godt modne bananer, most
- 200 g hvedemel
- 125 g brun farin
- 2 tsk bagepulver
- 1 tsk kanel
- 1 tsk vaniljesukker
- ½ tsk salt
- 2 æg
- 75 g smeltet smør
- 75 g grofthakkede valnødder

Fremgangsmåde

1. Smør inderskålen godt.
2. Bland mel, brun farin, bagepulver, kanel, vaniljesukker og salt i en skål.
3. Rør most banan, æg og smeltet smør sammen i en anden skål.
4. Bland de våde og tørre ingredienser sammen, og vend valnødderne i.
5. Hæld dejen i inderskålen og glat overfladen. Luk låget.
6. Vælg programmet **Cake**, sæt tiden til 55 minutter og tryk Start.
7. Test med en tandstik. Lad kagen køle 15 minutter i skålen, før den vendes ud.

Noter:

- Da kagen bages i en multicooker, ser overfladen anderledes ud end i en almindelig ovn. Forvent en mørk og blød top fremfor en gyldenbrun – til gengæld bliver kagen ekstra saftig.
- Kagen holder sig god 2–3 dage i en lufttæt beholder.

Sobczyk



KOKOSRIS MED LIME

Cremet kokosris med et friskt pift af lime. Risene koger sig selv i multicookeren, mens kokosmælken gør dem fyldige og bløde – perfekt tilbehør til fx. grillet kylling eller stegte rejer.



TID
45 MIN



PROGRAM
RICE



PORTIONER
4

Fremgangsmåde

1. Skyl risene og kom derefter de skyllede ris i multicookerens inderskål.
2. Bland kokosmælk og vand i målebægeret, til du har 3,6 kopper væske i alt.
3. Rør salt og sukker i væsken, og hæld den over risene.
4. Luk låget, vælg programmet **Rice** og tryk Start.
5. Vend revet limeskal i risene til sidst.

Ingredienser

- 3 kopper jasminris, skyllet
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- Vand
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker
- Skal af 1 lime

Noter:

- Risene kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 3 dage. Varm dem op med en skvæt vand, så de bliver saftige igen.
- Server til grillet kylling med teriyaki, stegte rejer eller en simpel salat med agurk, edamame og sesam.

Sobczyk



BURRITO BOWL

Denne burrito bowl er hverdagsmad, når det er nemmest. Risene koger sig selv i multicookeren med tomat og krydderier, mens du klarer toppings – klar på 45 minutter.



TID
45 MIN



PROGRAM
RICE



PORTIONER
4

Ingredienser

Ris

- 3 kopper langkornede ris
- 3,5 kopper vand
- 2 spsk tomatpuré
- 1 tsk stødt spidskommen
- 1 tsk røget paprika
- 1 tsk tørret oregano
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 tsk salt
- 1 spsk olivenolie

Toppings

- Tomater
- Majs
- Revet ost
- Kidneybønner
- Guacamole
- Lime
- Tortilla chips

Fremgangsmåde

1. Skyl risene og kom derefter de skyllede ris i multicookerens inderskål.
2. Tilføj tomatpuré, krydderier, hvidløg, salt og olie sammen og vand. Rør rundt, så alle ingredienserne er fordelt godt.
3. Luk låget, vælg programmet **Rice** og tryk Start.
4. Når apparatet bipper 3 gange, lad risene stå 5 minutter med lukket låg. Løsn dem herefter med riskeen.
5. Server som bowl med sorte bønner, guacamole, salsa, majs, revet ost, frisk koriander, lime og et par tortillachips ved siden af.

Noter:

- Risene kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 3 dage. Varm dem op med en skvæt vand, så de bliver saftige igen.

Sobczyk