



SENCOR RICE COOKER



ONLINE RECIPES



SENCOR

CZ: PŘEDMLUVA

Právě držíte v ruce kuchařku plnou inspirace pro váš rýžovar. Díky němu si snadno a rychle připravíte voňavou jasmínovou rýži, exotické mango sticky rice, lahodný bulgur i výživnou čočku, jednoduše a přímo u vás doma. Všechny recepty v této kuchařce byly pečlivě vyzkoušeny tak, aby se vám každý pokrm povedl přesně tak, jak má.

Váš nový rýžovar je připraven stát se vaším každodenním pomocníkem a překvapit vás množstvím příloh a rozmanitých pokrmů, které s jeho pomocí snadno připravíte.

SK: PŘEDSLOV

Práve držíte v rukách kuchársku knihu plnú inšpirácie pre váš ryžovar. Vďaka nemu si jednoducho a rýchlo pripravíte voňavú jazmínovú ryžu, exotické mango sticky rice, lahodný bulgur aj výživnú šošovicu, jednoducho a priamo u vás doma. Všetky recepty v tejto kuchárskej knihe boli starostlivo otestované tak, aby sa vám každý pokrm podaril presne tak, ako má.

Váš nový ryžovar je pripravený stať sa vaším každodenným pomocníkom a prekvapíť vás množstvom príloh a rozmanitých pokrmov, ktoré s jeho pomocou jednoducho pripravíte.

EN: FOREWORD

You are holding a cookbook full of inspiration for your rice cooker. With it, you can quickly and easily prepare fragrant jasmine rice, exotic mango sticky rice, delicious bulgur, and nutritious lentils – simply and conveniently in your own home. Every recipe in this cookbook has been carefully tested to ensure perfect results every time.

Your new rice cooker is ready to become your everyday kitchen companion and surprise you with a wide variety of side dishes and delicious meals that you can easily prepare.

HU: ELŐSZÓ

Most egy receptkönyvet tartasz a kezében, amely tele van inspiráló ötletekkel a rizsfőződhöz. Segítségével könnyedén és gyorsan készíthetsz illatos jászminrizst, egzotikus mangós ragacsos rizset, ízletes bulgurt és tápláló lencsét – egyszerűen, a saját otthonodban. A receptkönyv minden receptjét gondosan teszteltük, hogy minden alkalommal tökéletes eredményt érhesz el.

Új rizsfőződ készen áll arra, hogy mindennapi segítőtársaddá váljon, és változatos köretekkel, valamint ízletes fogásokkal lepjen meg, amelyeket könnyedén elkészíthetsz vele.

PL: WSTĘP

Trzymasz w rękach książkę kucharską pełną inspiracji do wykorzystania Twojego urządzenia do gotowania ryżu. Dzięki niemu szybko i z łatwością przygotujesz aromatyczny ryż jaśminowy, egzotyczne mango sticky rice, pyszny bulgur oraz pożywną soczewicę – wygodnie i we własnym domu. Wszystkie przepisy zawarte w tej książce zostały starannie przetestowane, aby zapewnić doskonałe rezultaty za każdym razem.

Twój nowy ryżowar jest gotowy stać się Twoim codziennym pomocnikiem i zaskoczyć Cię bogactwem dodatków oraz różnorodnych potraw, które z łatwością przygotujesz przy jego pomocy.

CZ: OBSAH

Česneková jasmínová rýže	6
Kokosová rýže	8
Mexická rajčatová rýže	10
Svěží bulgur s avokádem a rajčaty	12
Teriyaki rice bowl	14
Poke bowl s avokádem	16
Čočka Beluga s mrkví a zázvorem	18
Mango sticky rice	20
Krémový rice pudding se skořicí	22
Kokosové rýžové kuličky	24

SK: OBSAH

Cesnaková jasmínová ryža	7
Kokosová ryža	9
Mexická paradajková ryža	11
Svieži bulgur s avokádom a paradajkami	13
Teriyaki rice bowl	15
Poke bowl s avokádom	17
Šošovica Beluga s mrkvou a zázvorom	19
Mango sticky rice	21
Krémový ryžový puding so škoricou	23
Kokosové ryžové guľičky	25

EN: CONTENTS

Garlic Jasmine Rice	7
Coconut Rice	9
Mexican Tomato Rice	11
Fresh Bulgur with Avocado and Tomatoes	13
Teriyaki Rice Bowl	15
Poke Bowl with Avocado	17
Beluga Lentils with Carrot and Ginger	19
Mango Sticky Rice	21
Creamy Rice Pudding with Cinnamon	23
Coconut Rice Balls	25

HU: TARTALOMJEGYZÉK

Fokhagymás jázminrizs	7
Kókuszos rizs	9
Mexikói paradicsomos rizs	11
Friss bulgur avokádóval és pradicssommal	13
Teriyaki rizstál	15
Poke Bowl avokádóval	17
Beluga lencse sárgaréppával és gyömbérrel	19
Mangós ragacsos rizs	21
Krémes tejberizs fehéjjel	23
Kókuszos rizsgolyók	25

PL: ZAWARTOŚĆ

Ryż jaśminowy z czosnkiem	7
Ryż kokosowy	9
Meksykański ryż pomidorowy	11
Świeża kasza bulgur z awokado i pomidorami	13
Miska ryżu z kurczakiem lub łososiem w sosie teriyaki	15
Poke bowl z awokado	17
Czarna soczewica z marchewką i imbirem	19
Lepki ryż z mango	21
Kremowy pudding ryżowy z cynamonem	23
Kokosowe kulki ryżowe	25

**SENCOR**

CZ: ČESNEKOVÁ JASMÍNOVÁ RÝŽE

 **Čas:** 30 min  **Porce:** 2–3

Suroviny:

1 odměrka jasmínové rýže, 1,5 odměrky vody, 2 stroužky česneku, 1 lžíce másla, 1 lžička olivového oleje, sůl, čerstvě mletý pepř, jarní cibulka na servírování

Postup:

Rýži několikrát propláchněte studenou vodou. Vložte ji do rýžovaru a zalijte vodou. Přidejte máslo, olivový olej a prolisovaný česnek. Lehce osolte a zapněte rýžovar. Po dovaření rýži promíchejte a načechejte vidličkou. Podávejte posypané jarní cibulkou a čerstvě mletým pepřem.

SK: CESNAKOVÁ JAZMÍNOVÁ RYŽA

 **Čas:** 30 min  **Porcie:** 2–3

Suroviny:

1 odmerka jazmínovej ryže, 1,5 odmerky vody, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica masla, 1 lyžička olivového oleja, soľ, čerstvo namleté čierne korenie, jarná cibuľka na servírovanie

Postup:

Ryžu niekoľkokrát prepláchnite studenou vodou. Vložte ju do ryžovaru a zalejte vodou. Pridajte maslo, olivový olej a prelisovaný cesnak. Ľahko osolte a zapnite ryžovar. Po dovení ryžu premiešajte a nakyprite vidličkou. Podávajte posypané jarnou cibuľkou a čerstvo namletým čiernym korením.

EN: GARLIC JASMINE RICE

 **Time:** 30 min  **Servings:** 2–3

Ingredients:

1 measuring cup jasmine rice, 1.5 measuring cups water, 2 garlic cloves, 1 tbsp butter, 1 tsp olive oil, salt, freshly ground pepper, spring onion for serving

Method:

Rinse the rice several times under cold water. Place it into the rice cooker and add water. Add butter, olive oil and crushed garlic. Lightly season with salt and switch on the rice cooker. Once cooked, stir the rice and fluff it with a fork. Serve topped with spring onion and freshly ground pepper.

HU: FOKHAGYMÁS JÁZMINRIZS

 **Idő:** 30 perc  **Adagok:** 2–3

Hozzávalók:

1 mérőpohár jázminrizs, 1,5 mérőpohár víz, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál vaj, 1 teáskanál olívaolaj, só, frissen őrölt fekete bors, újhagyma a tálaláshoz

Elkészítés:

A rizst többször öblítsd át hideg víz alatt. Tedd a rizsfőző edényébe, majd öntsd hozzá a vizet. Add hozzá a vajat, az olívaolajat és a zúzott fokhagymát. Enyhén sózd meg, majd kapsold be a rizsfőzőt. Miután a rizs elkészült, keverd át, majd egy villa segítségével lazítsd fel a szemeket. Tálald apróra vágott újhagymával és frissen őrölt fekete borssal.

PL: RYŻ JAŚMINOWY Z CZOSNKIEM

 **Czas:** 30 min  **Porcje:** 2–3

Składniki:

1 miarka ryżu jaśminowego, 1,5 miarki wody, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól, świeżo mielony pieprz, szczypiorek do podania

Przygotowanie:

Przeptucz ryż kilka razy pod zimną wodą. Umieść go w ryżowarze i wlej wodę. Dodaj masło, oliwę z oliwek oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Lekko dopraw solą i włącz urządzenie. Po ugotowaniu delikatnie wymieszaj ryż i spulchnij go widelcem. Podawaj posypany szczypiorkiem i świeżo mielonym pieprzem.



CZ: KOKOSOVÁ RÝŽE

Čas: 30 min

Porce: 2–3

Suroviny:

1 odměrka jasmínové rýže, 200 ml kokosového mléka, 100 ml vody, 1 lžička, cukru, špetka soli

Postup:

Rýži několikrát propláchněte studenou vodou. Vložte ji do rýžovaru. Přilijte kokosové mléko, vodu, přidejte cukr a špetku soli. Zapněte rýžovar a nechte rýži uvařit. Po dovaření rýži lehce promíchejte a načechejte vidličkou. Skvěle se hodí například ke kari omáčce.

SK: KOKOSOVÁ RYŽA

Čas: 30 min

Porcie: 2–3

Suroviny:

1 odmerka jazminovej ryže, 200 ml kokosového mlieka, 100 ml vody, 1 lyžička, cukru, štipka soli

Postup:

Ryžu niekoľkokrát prepláchnite studenou vodou. Vložte ju do ryžovaru. Prilejte kokosové mlieko, vodu, pridajte cukor a štipku soli. Zapnite ryžovar a nechajte ryžu uvariť. Po dovaření ryžu ľahko premiešajte a nakyprite vidličkou. Skvele sa hodí napríklad ku kari omáčke.

EN: COCONUT RICE

Time: 30 min

Servings: 2–3

Ingredients:

1 measuring cup jasmine rice, 200 ml coconut milk, 100 ml water, 1 teaspoon sugar, a pinch of salt

Method:

Rinse the rice several times under cold water. Place it into the rice cooker. Add coconut milk, water, sugar and a pinch of salt. Switch on the rice cooker and let the rice cook. Once cooked, gently stir and fluff the rice with a fork. It pairs perfectly with curry sauce.

HU: KÓKUSZOS RIZS

Idő: 30 perc

Adagok: 2–3

Hozzávalók:

1 mérőpohár jázminrizs, 200 ml kókusztej, 100 ml víz, 1 teáskanál cukor, csipet só

Elkészítés:

A rizst többször öblítsd át hideg víz alatt. Tedd a rizsfőző edényébe. Add hozzá a kókusztejet, a vizet, a cukrot és egy csipet sót. Kapcsold be a rizsfőzőt, és hagyd, hogy a rizs megfőjön. Amikor elkészült, óvatosan keverd át, majd villával lazítsd fel a rizsszemeket. Kiváló köret curryhez.

PL: RYŻ KOKOSOWY

Czas: 30 min

Porcje: 2–3

Składniki:

1 miarka ryżu jaśminowego, 200 ml mleczka kokosowego, 100 ml wody, 1 łyżeczka cukru, szczypta soli

Przygotowanie:

Przełucz ryż kilka razy pod zimną wodą. Umieść go w ryżowarze. Dodaj mleko kokosowe, wodę, cukier i szczyptę soli. Włącz urządzenie i ugotuj ryż. Po ugotowaniu delikatnie wymieszaj go i spulchnij widelcem. Doskonale komponuje się z sosem curry.



CZ: MEXICKÁ RAJČATOVÁ RÝŽE

Čas: 30 min Porce: 2–3

Suroviny:

1 odměrka dlouhozrnné rýže, 1,5 odměrky vody, 150 g krájených rajčat z konzervy, 1 stroužek česneku, 1 lžička sladké papriky, 1 lžička olivového oleje, špetka chilli, sůl a pepř

Postup:

Rýži několikrát propláchněte studenou vodou. Vložte ji do rýžovaru a přidejte vodu i krájená rajčata. Přidejte prolisovaný česnek, olivový olej, papriku, chilli, sůl a pepř. Zapněte rýžovar a nechte rýži uvařit. Po dovaření rýži promíchejte a načechejte vidličkou. Skvěle se hodí jako příloha ke grilovanému masu.

SK: MEXICKÁ PARADAJKOVÁ RÝŽA

Čas: 30 min Porcie: 2–3

Suroviny:

1 odmerka dlhohozrnej ryže, 1,5 odmerky vody, 150 g krájaných paradajok z konzervy, 1 strúčik cesnaku, 1 lyžička sladkej papriky, 1 lyžička olivového oleja, štipka chilli, soľ a čierne korenie

Postup:

Ryžu niekoľkokrát prepláchnite studenou vodou. Vložte ju do ryžovaru a pridajte vodu a krájané paradajky. Pridajte prelisovaný cesnak, olivový olej, papriku, chilli, soľ a čierne korenie. Zapnite ryžovar a nechajte ryžu uvariť. Po dovení ryžu premiešajte a nakyprite vidličkou. Skvele sa hodí ako príloha ku grilovanému mäsu.

EN: MEXICAN TOMATO RICE

Time: 30 min Servings: 2–3

Ingredients:

1 measuring cup long-grain rice, 1.5 measuring cups water, 150 g canned chopped tomatoes, 1 garlic clove, 1 tsp sweet paprika, 1 tsp olive oil, a pinch of chili, salt and pepper

Method:

Rinse the rice several times under cold water. Place it into the rice cooker and add water and chopped tomatoes. Add crushed garlic, olive oil, paprika, chili, salt and pepper. Switch on the rice cooker and let the rice cook. Once cooked, stir and fluff the rice with a fork. Perfect as a side dish for grilled meat.

HU: MEXIKÓI PARADICSOMOS RIZS

Idő: 30 perc Adagok: 2–3

Hozzávalók:

1 mérőpohár hosszú szemű rizs, 1,5 mérőpohár víz, 150 g konzerv darabolt paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál édes őrölt paprika, 1 teáskanál olívaolaj, egy csipet chili, só és bors

Elkészítés:

A rizst többször öblítsd át hideg víz alatt. Tedd a rizsfőző edényébe, majd add hozzá a vizet és a darabolt paradicsomot. Ezután keverd hozzá a zúzott fokhagymát, az olívaolajat, a paprikát, a chilit, a sót és a borsot. Kapcsold be a rizsfőzőt, és hagyd, hogy a rizs megfőjön. Amikor elkészült, keverd át, majd villával lazítsd fel a rizsszemeket. Grillezett hússal mellé kiváló köret.

PL: MEKSYKAŃSKI RYŻ POMIDROWY

Czas: 30 min Porcje: 2–3

Składniki:

1 miarka ryżu długozianistego, 1,5 miarki wody, 150 g krojonych pomidorów z puszek, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, szczypta chili, sól i pieprz

Przygotowanie:

Przełucz ryż kilka razy pod zimną wodą. Umieść go w ryżowarce i dodaj wodę oraz krojone pomidory. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę z oliwek, słodką paprykę, chili, sól i pieprz. Włącz ryżowar i ugotuj ryż. Po ugotowaniu delikatnie wymieszaj go i spulchnij widelcem. Doskonale sprawdzi się jako dodatek do grillowanego mięsa.



CZ: SVĚŽÍ BULGUR S AVOKÁDEM A RAJČATY

Čas: 30 min

Porce: 2

Suroviny:

150 g bulguru, 300 ml zeleninového vývaru, 200 g cherry rajčat, avokádo, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného oregana, sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

Bulgur propláchněte a vložte do rýžovaru. Zalijte vývarem a bulgur uvařte. Cherry rajčata promíchejte s olivovým olejem, oreganem, solí a pepřem. Pečte v troubě na 200 °C přibližně 15–20 minut, dokud nezačnou lehce karamelizovat. Hotový bulgur načechejte vidličkou. Podávejte s pečenými rajčaty a avokádem.

SK: SVIEŽI BULGUR S AVOKÁDOM A PARADJAKAMI

Čas: 30 min

Porcie: 2

Suroviny:

150 g bulguru, 300 ml zeleninového vývaru, 200 g cherry paradajok, avokádo, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička sušeného oregana, soľ, čerstvo namleté čierne korenie

Postup:

Bulgur prepláchnite a vložte do ryžovaru. Zalejte vývarom a bulgur uvarte. Cherry paradajky premiešajte s olivovým olejom, oreganom, soľou a čiernym korením. Pečte v trúbe na 200 °C približne 15–20 minút, kým nezačnú ľahko karamelizovať. Hotový bulgur nakyprite vidličkou. Podávajte s pečenými paradajkami a avokádom.

EN: FRESH BULGUR WITH AVOCADO AND TOMATOES

Time: 30 min

Servings: 2

Ingredients:

150 g bulgur, 300 ml vegetable stock, 200 g cherry tomatoes, avocado, 1 tbsp olive oil, 1 tsp dried oregano, salt, freshly ground pepper

Method:

Rinse the bulgur and place it into the rice cooker. Add the stock and cook the bulgur. Toss the cherry tomatoes with olive oil, oregano, salt and pepper. Roast in the oven at 200 °C for approximately 15–20 minutes until lightly caramelized. Fluff the cooked bulgur with a fork. Serve with roasted tomatoes and avocado.

HU: FRISS BULGUR AVOKÁDÓVAL ÉS PARADICSOMMAL

Idő: 30 perc

Adagok: 2

Hozzávalók:

150 g bulgur, 300 ml zöldségalaplé, 200 g koktélpáradicsom, 1 avokádó, 1 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál szárított oregánó, só, frissen őrölt fekete bors

Elkészítés:

Öblítsd át a bulgurt, majd tedd a rizsfőző edényébe. Öntsd hozzá a zöldségalaplét, és főzd meg a bulgurt. A koktélpáradicsomot forgasd össze az olívaolajjal, az oregánóval, a sóval és a borssal. Süsd 200 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 15–20 percig, amíg enyhén karamellizálódik. A megfőtt bulgurt villával lazítsd fel. Tálald a sült paradicsommal és a felszeletelt avokádóval.

PL: ŚWIEŻA KASZA BULGUR Z AWOKADO I POMIDORAMI

Czas: 30 min

Porcje: 2

Składniki:

150 g kaszy bulgur, 300 ml bulionu warzywnego, 200 g pomidorków koktajlowych, 1 awokado, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka suszonego oregano, sól, świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Przeptucz kaszę bulgur i umieść ją w ryżowarze. Dodaj bulion i ugotuj kaszę. Wymieszaj pomidorki koktajlowe z oliwą z oliwek, oregano, solą i pieprzem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 15–20 minut, aż lekko się skarmelizują. Ugotowaną kaszę spulchnij widelcem. Podawaj z pieczonymi pomidorkami i awokado.



SENCOR

TIP

BY CATERING
MANAGER

CZ: TERIYAKI RICE BOWL

Čas: 35 min

Porce: 2

Suroviny:

1 odměrka jasmínové rýže, 1,5 odměrky vody, 2 kuřecí prsa nebo 250 g lososa, 3 lžíce teriyaki omáčky, menší brokolice, sezam

Postup:

Rýži propláchněte a uvařte v rýžovaru. Kuřecí maso nebo lososa nakrájejte na menší kousky. Opečte na pánvi a během přípravy přidejte teriyaki omáčku. Brokolici krátce povařte ve slané vodě. Do misky naservírujte rýži a přidejte připravené ingredience. Na konec posypejte sezamem.

SK: TERIYAKI RICE BOWL

Čas: 35 min

Porcie: 2

Suroviny:

1 odmerka jazminovej ryže, 1,5 odmerky vody, 2 kuracie prsia alebo 250 g lososa, 3 lyžice teriyaki omáčky, menšia brokolica, sezam

Postup:

Ryžu prepláchnite a uvarte v ryžovari. Kuracie mäso alebo lososa nakrájajte na menšie kúsky. Opečte na panvici a behom prípravy pridajte teriyaki omáčku. Brokolicu krátko povarte v slanej vode. Do misky naservírujte ryžu a pridajte pripravené ingrediencie. Na koniec posypte sezamom.

EN: TERIYAKI RICE BOWL

Time: 35 min

Servings: 2

Ingredients:

1 measuring cup jasmine rice, 1.5 measuring cups water, 2 chicken breasts or 250 g salmon, 3 tbsp teriyaki sauce, 1 small broccoli, sesame seeds

Method:

Rinse the rice and cook it in the rice cooker. Cut the chicken or salmon into smaller pieces. Fry in a pan and add the teriyaki sauce during cooking. Briefly boil the broccoli in salted water. Serve the rice in a bowl and add the prepared ingredients. Sprinkle with sesame seeds before serving.

HU: TERIYAKI RIZSTÁL

Idő: 35 perc

Adagok: 2

Hozzávalók:

1 mérőpohár jászminrizs, 1,5 mérőpohár víz, 2 csirkemell vagy 250 g lazac, 3 evőkanál teriyaki szósz, 1 kisebb brokkoli, szezámmag

Elkészítés:

Öblítsd át a rizst, majd főzd meg a rizsfőzőben. A csirkemellet vagy a lazacot vágd kisebb darabokra. Serpenyőben süsd meg, majd sütés közben add hozzá a teriyaki szósz. A brokkolit rövid ideig főzd sós vízben. A megfőtt rizst tálald egy tálban, majd add hozzá az elkészített hozzávalókat. Tálalás előtt szórd meg szezámmaggal.

PL: MISKA RYŻU Z KURCZAKIEM LUB ŁOSOSIEM W SOSIE TERIYAKI

Czas: 35 min

Porcje: 2

Składniki:

1 miarka ryżu jaśminowego, 1,5 miarki wody, 2 piersi z kurczaka lub 250 g łososia, 3 łyżki sosu teriyaki, 1 mały brokuł, sezam

Przygotowanie:

Przeplucz ryż i ugotuj go w ryżowarze. Pokrój kurczaka lub łososia na mniejsze kawałki. Usmaż na patelni, a pod koniec smażenia dodaj sos teriyaki. Brokuł krótko ugotuj w osolonej wodzie. Przełóż ryż do miski i dodaj przygotowane składniki. Przed podaniem posyp sezamem.

SENCOR**TIP**BY CATEGORY
MANAGER

CZ: POKE BOWL S AVOKÁDEM

Čas: 35 min**Porce:** 2

Suroviny:

1 odměrka sushi rýže, 1,5 odměrky vody, 2 lžice rýžového octa, 1 lžička cukru, špetka soli, 1 avokádo, 1/2 okurky, 100 g lososa (grilovaný nebo uzený), sezam, sójová omáčka na servírování

Postup:

Sushi rýži několikrát propláchněte a uvařte v rýžovaru. Smíchejte rýžový ocet, cukr a sůl a vmíchejte do ještě teplé rýže. Avokádo nakrájejte na plátky, okurku na kostičky. Do misek rozdělte připravenou rýži. Přidejte avokádo, okurku a lososa. Posypte sezamem. Podávejte se sójovou omáčkou.

SK: POKE BOWL S AVOKÁDOM

Čas: 35 min**Porcie:** 2

Suroviny:

1 odmerka sushi ryže, 1,5 odmerky vody, 2 lyžice ryžového octu, 1 lyžička cukru, štipka soli, 1 avokádo, 1/2 uhorky, 100 g lososa (grilovaný alebo udený), sezam, sójová omáčka na servírovanie

Postup:

Sushi ryžu niekoľkokrát prepláchnite a uvarite v ryžovari. Zmiešajte ryžový ocot, cukor a soľ a vmiešajte do ešte teplej ryže. Avokádo nakrájajte na plátky, uhorku na kocky. Do misiek rozdeľte pripravenú ryžu. Pridajte avokádo, uhorku a lososa. Posypte sezamom. Podávajte so sójovou omáčkou.

EN: POKE BOWL WITH AVOCADO

Time: 35 min**Servings:** 2

Ingredients:

1 measuring cup sushi rice, 1.5 measuring cups water, 2 tbsp rice vinegar, 1 tsp sugar, a pinch of salt, 1 avocado, 1/2 cucumber, 100 g salmon (grilled or smoked), sesame seeds, soy sauce for serving

Method:

Rinse the sushi rice several times and cook it in the rice cooker. Mix the rice vinegar, sugar and salt and stir into the still warm rice. Slice the avocado and dice the cucumber. Divide the prepared rice into bowls. Add the avocado, cucumber and salmon. Sprinkle with sesame seeds. Serve with soy sauce.

HU: POKE BOWL AVOKÁDÓVAL

Idő: 35 perc**Adagok:** 2

Hozzávalók:

1 mérőpohár sushirizs, 1,5 mérőpohár víz, 2 evőkanál rizsecet, 1 teáskanál cukor, egy csipet só, 1 avokádó, 1/2 uborka, 100 g lazac (grillezett vagy füstölt), szezámmag, szójaszósz a tálaláshoz

Elkészítés:

A sushirizst többször öblítsd át, majd főzd meg a rizsfőzőben. Keverd össze a rizsecetet, a cukrot és a sót, majd forgasd a még meleg rizshez. Szeleteld fel az avokádót, az uborkát pedig kockázd fel. A kész rizst oszd el tálakban. Add hozzá az avokádót, az uborkát és a lazacot. Szórd meg szezámmaggal, és szójaszósszal tálald.

PL: POKE BOWL Z AWOKADO

Czas: 35 min**Porcje:** 2

Składniki:

1 miarka ryżu do sushi, 1,5 miarki wody, 2 łyżki octu ryżowego, 1 łyżeczka cukru, szczypta soli, 1 awokado, 1/2 ogórka, 100 g tososia (pieczonego lub wędzonego), sezam, sos sojowy do podania

Przygotowanie:

Przeptucz ryż do sushi kilka razy i ugotuj go w ryżowarze. Wymieszaj ocet ryżowy z cukrem i solą, a następnie dodaj do jeszcze ciepłego ryżu i delikatnie wymieszaj. Pokrój awokado w plastry, a ogórka w kostkę. Rozłóż przygotowany ryż do misek. Dodaj awokado, ogórka i tososia. Posyp sezamem. Podawaj z sosem sojowym.



CZ: ČOČKA BELUGA S MRKVÍ A ZÁZVOREM

Čas: 35 min

Porce: 2

Suroviny:

150 g černé čočky Beluga, 400 ml zeleninového vývaru, 1 menší cuketa, 1 mrkev, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného zázvoru, sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

Čočku propláchněte a vložte do rýžovaru. Zalijte vývarem a zapněte vaření. Mrkev škrabkou nastrouhejte na tenké plátky, cuketu nakrájejte na menší kousky. Mrkev a cuketu krátce orestujte na pánvi. Přidejte uvařenou čočku a dochutěte solí, pepřem a mletým zázvorem. Podávejte s volským okem.

SK: ŠOŠOVICA BELUGA S MRKVOU A ZÁZVOROM

Čas: 35 min

Porcie: 2

Suroviny:

150 g čiernej šošovice Beluga, 400 ml zeleninového vývaru, 1 menšia cuketa, 1 mrkva, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička sušeného zázvoru, soľ, čerstvo namleté čierne korenie

Postup:

Šošovicu prepláchnite a vložte do ryžovaru. Zalejte vývarom a zapnite varenie. Mrkvu škrabkou nastrúhajte na tenké plátky, cuketu nakrájajte na menšie kúsky. Mrkvu a cuketu krátko orestujte na panvici. Pridajte uvarenú šošovicu a dochuťte soľou, čiernym korením a mletým zázvorom. Podávajte s volským okom.

EN: BELUGA LENTILS WITH CARROT AND GINGER

Time: 35 min

Servings: 2

Ingredients:

150 g black Beluga lentils, 400 ml vegetable stock, 1 small zucchini, 1 carrot, 1 tbsp olive oil, 1 tsp dried ginger, salt, freshly ground pepper

Method:

Rinse the lentils and place them into the rice cooker. Add the stock and start cooking. Use a peeler to shave the carrot into thin slices and cut the zucchini into smaller pieces. Briefly sauté the carrot and zucchini in a pan. Add the cooked lentils and season with salt, pepper and ground ginger. Serve with a fried egg.

HU: BELUGA LENCSE SÁRGARÉPÁVAL ÉS GYÖMBÉRREL

Idő: 35 perc

Adagok: 2

Hozzávalók:

150 g fekete Beluga lencse, 400 ml zöldségalaplé, 1 kisebb cukkini, 1 sárgarépa, 1 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál őrölt gyömbér, só, frissen őrölt fekete bors

Elkészítés:

Öblítsd át a lencsét, majd tedd a rizsfőző edényébe. Önts hozzá a zöldségalaplét, majd indítsd el a főzést. A sárgarépát zöldséghámozó segítségével vágd vékony csíkokra, a cukkinit pedig darabold kisebb kockákra. A répát és a cukkinit rövid ideig pirítsd meg egy serpenyőben. Add hozzá a megfőtt lencsét, majd ízesítsd sóval, borssal és őrölt gyömbérrel. Tálald tükörtojással.

PL: CZARNA SOCZEWICA Z MARCHEWKĄ I IMBIREM

Czas: 35 min

Porcje: 2

Składniki:

150 g czarnej soczewicy beluga, 400 ml bulionu warzywnego, 1 mała cukinia, 1 marchewka, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka suszonego imbiru, sól, świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Przeptucz soczewicę i umieść ją w ryżowarze. Dodaj bulion i rozpocznij gotowanie. Za pomocą obieraczki pokrój marchewkę w cienkie wstążki, a cukinię na mniejsze kawałki. Krótko podsmaż marchewkę i cukinię na patelni. Dodaj ugotowaną soczewicę i dopraw solą, pieprzem oraz mielonym imbirem. Podawaj z jajkiem sadzonym.

**SENCOR****TIP**BY CATEGORY
MANAGER

CZ: MANGO STICKY RICE

 **Čas:** 35 min **Porce:** 2

Suroviny:

1 odměrka kulatozrné nebo sushi rýže, 400 ml kokosového mléka, 100 ml vody, 2 lžice cukru, špetka soli, 1 zralé mango

Postup:

Rýži několikrát propláchněte studenou vodou. Vložte ji do rýžovaru a zalijte polovinou kokosového mléka a vodou. Přidejte lžici cukru a špetku soli. Zapněte rýžovar a nechte rýži uvařit doměkka. Mango nakrájejte na tenké plátky nebo kostky. Zbytek kokosového mléka oslaďte dle chuti. Hotovou rýži naservírujte do misek, přelijte kokosovým mlékem a doplňte mangem.

SK: MANGO STICKY RICE

 **Čas:** 35 min **Porcie:** 2

Suroviny:

1 odmerka guľatozrnej alebo sushi ryže, 400 ml kokosového mlieka, 100 ml vody, 2 lyžice cukru, štipka soli, 1 zrelé mango

Postup:

Ryžu niekoľkokrát prepláchnite studenou vodou. Vložte ju do ryžovaru a zalejte polovicou kokosového mlieka a vodou. Pridajte lyžicu cukru a štipku soli. Zapnite ryžovar a nechajte ryžu uvariť domäkka. Mango nakrájajte na tenké plátky alebo kocky. Zbytok kokosového mlieka oslaďte podľa chuti. Hotovú ryžu naservírujte do misiek, prelejte kokosovým mliekom a doplňte mangom.

EN: MANGO STICKY RICE

 **Time:** 35 min **Servings:** 2

Ingredients:

1 measuring cup short-grain or sushi rice, 400 ml coconut milk, 100 ml water, 2 tbsp sugar, a pinch of salt, 1 ripe mango

Method:

Rinse the rice several times under cold water. Place it into the rice cooker and add half of the coconut milk and water. Add one tablespoon of sugar and a pinch of salt. Switch on the rice cooker and cook until soft. Slice or dice the mango. Sweeten the remaining coconut milk to taste. Serve the finished rice in bowls, pour over the coconut milk and top with mango.

HU: MANGÓS RAGAC SOS RIZS

 **Idő:** 35 perc **Adagok:** 2

Hozzávalók:

1 mérőpohár rövid szemű rizs vagy sushirizs, 400 ml ml kókusztej, 100 ml víz, 2 evőkanál cukor, egy csipet só, 1 érett magnó

Elkészítés:

A rizst többször öblítsd át hideg víz alatt. Tedd a rizsfőző edényébe, majd öntsd hozzá a kókusztej felét és a vizet. Adj hozzá 1 evőkanál cukrot és egy csipet sót. Kapcsold be a rizsfőzőt, és főzd a rizst, amíg teljesen megpuhul. A mangót szeleteld vagy kockázd fel. A maradék kókusztejet ízesítsd cukorral ízlés szerint. A kész rizst oszd el tálakban, öntsd rá az édesített kókusztejet, majd helyezd rá a mangót.

PL: LEPKI RYŻ Z MANGO

 **Czas:** 35 min **Porcje:** 2

Składniki:

1 miarka ryżu krótkoziarnistego lub ryżu do sushi, 400 ml mleczka kokosowego, 100 ml wody, 2 łyżki cukru, szczypta soli, 1 dojrzałe mango

Przygotowanie:

Przełucz ryż kilka razy pod zimną wodą. Umieść go w ryżowarze i dodaj połowę mleka kokosowego oraz wodę. Dodaj 1 łyżkę cukru i szczyptę soli. Włącz ryżowar i gotuj do miękkości. Pokrój mango w plastry lub kostkę. Pozostałe mleczko kokosowe dosłódź do smaku. Gotowy ryż przełóż do miseczek, polej mleczkiem kokosowym i utóż na wierzchu mango.



CZ: KRÉMOVÝ RÝŽOVÝ PUDING SE SKOŘICÍ

🕒 Čas: 40 min 🍽 Porce: 2–3

Suroviny:

1 odměrka kulatozrné rýže, 400 ml mléka, 100 ml vody, 2 lžíce cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 1 lžička skořice, špetka soli

Postup:

Rýži několikrát propláchněte studenou vodou. Vložte ji do rýžovaru a zalijte mlékem a vodou. Přidejte cukr, vanilkový extrakt, skořici a špetku soli. Zapněte rýžovar a nechte směs pomalu provařit do krémové konzistence. Během vaření občas promíchejte, aby se rýže nepřichýtila. Hotový rýžový pudink rozdělte do misek a podávejte ještě teplý.

SK: KRÉMOVÝ RÝŽOVÝ PUDING SO ŠKORICOU

🕒 Čas: 40 min 🍽 Porcie: 2–3

Suroviny:

1 odmerka gulatozrnej ryže, 400 ml mlieka, 100 ml vody, 2 lyžice cukru, 1 lyžička vanilkového extraktu, 1 lyžička škoric, štipka soli

Postup:

Ryžu niekoľkokrát prepláchnite studenou vodou. Vložte ju do ryžovaru a zalejte mliekom a vodou. Pridajte cukor, vanilkový extrakt, škoricu a štipku soli. Zapnite ryžovar a nechajte zmes pomaly prevariť do krémovej konzistencie. Behom varenia občas premiešajte, aby sa ryža nepripálila. Hotový ryžový puding rozdeľte do misiek a podávajte ešte teplý.

EN: CREAMY RICE PUDDING WITH CINNAMON

🕒 Time: 40 min 🍽 Servings: 2–3

Ingredients:

1 measuring cup short-grain rice, 400 ml milk, 100 ml water, 2 tbsp sugar, 1 tsp vanilla extract, 1 tsp cinnamon, a pinch of salt

Method:

Rinse the rice several times under cold water. Place it into the rice cooker and add milk and water. Add sugar, vanilla extract, cinnamon and a pinch of salt. Switch on the rice cooker and slowly cook the mixture until creamy. Stir occasionally during cooking to prevent the rice from sticking. Divide the finished rice pudding into bowls and serve warm.

HU: KRÉMES TEJBERIZS FAHÉJJAL

🕒 Idő: 40 perc 🍽 Adagok: 2–3

Hozzávalók:

1 mérőpohár rövid szemű rizs, 400 ml tej, 100 ml víz, 2 evőkanál cukor, 1 teáskanál vaníliakivonat, 1 teáskanál őrölt fahéj, egy csipet só

Elkészítés:

A rizst többször öblítsd át hideg víz alatt. Tedd a rizsfőző edényébe, majd önts hozzá a tejet és a vizet. Add hozzá a cukrot, a vaníliakivonatot, a fahéjat és egy csipet sót. Kapcsold be a rizsfőzőt, és lassan főzd a keveréket, amíg krémes állagú nem lesz. Főzés közben időnként keverd meg, hogy a rizs ne ragadjon le. Az elkészült tejberizst oszd tálkákba, és melegen tálald.

PL: KREMOWY PUDDING RYŻOWY Z CYNEMONEM

🕒 Czas: 40 min 🍽 Porcje: 2–3

Składniki:

1 miarka ryżu krótkoziarnistego, 400 ml mleka, 100 ml wody, 2 łyżki cukru, 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, 1 łyżeczka cynamonu, szczypta soli

Przygotowanie:

Przeptucz ryż kilka razy pod zimną wodą. Umieść go w ryżowarze i dodaj mleko oraz wodę. Dodaj cukier, ekstrakt waniliowy, cynamon i szczyptę soli. Włącz ryżowar i gotuj powoli, aż ryż nabierze kremowej konsystencji. Od czasu do czasu zamieszaj podczas gotowania, aby ryż nie przywierał. Gotowy pudding ryżowy przetóż do miseczek i podawaj na ciepło.



CZ: KOKOSOVÉ RÝŽOVÉ KULIČKY

Čas: 25 min + chlazení

Porce: 12 kuliček

Suroviny:

200 g uvařené kulatozrné rýže, 80 g strouhaného kokosu, 2 lžíce medu, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 lžíce kokosového mléka, strouhaný kokos na obalení

Postup:

V rýžovaru uvařte rýži. Uvařenou rýži nechte vychladnout. Smíchejte ji s kokosem, medem, vanilkou a kokosovým mlékem. Směs důkladně promíchejte, aby lépe držela pohromadě. Z připravené směsi vytvarujte malé kuličky. Obalte je ve strouhaném kokosu. Nechte alespoň 30 minut utuhnout v lednici.

SK: KOKOSOVÉ RYŽOVÉ GULIČKY

Čas: 25 min + chladienie

Porcie: 12 guličiek

Suroviny:

200 g u varenej guľatozrnej ryže, 80 g strúhaného kokosu, 2 lyžice medu, 1 lyžička vanilkového extraktu, 2 lyžice kokosového mlieka, strúhaný kokos na obalenie

Postup:

V rýžovari uvarte ryžu. Uvarenú ryžu nechajte vychladnúť. Zmiešajte ju s kokosom, medom, vanilkou a kokosovým mliekom. Zmes dôkladne premiešajte, aby lepšie držala pohromade. Z pripravenej zmesi vytvarujte malé guličky. Obalte ju v strúhanom kokose. Nechajte aspoň 30 minút stuhnúť v chladničke.

EN: COCONUT RICE BALLS

Time: 25 min + cooling

Servings: 12 balls

Ingredients:

200 g cooked short-grain rice, 80 g shredded coconut, 2 tbsp honey, 1 tsp vanilla extract, 2 tbsp coconut milk, shredded coconut for coating

Method:

Cook the rice in the rice cooker. Let the cooked rice cool down. Mix it with coconut, honey, vanilla and coconut milk. Stir the mixture thoroughly so it holds together better. Shape the mixture into small balls. Coat them in shredded coconut. Leave to firm up in the fridge for at least 30 minutes.

HU: KÓKUSZOS RIZSGOLYÓK

Idő: 25 perc + hűtési idő

Adagok: 12 golyó

Hozzávalók:

200 g főtt rövid szemű rizs, 80 g kókuszreszelék, 2 evőkanál méz, 1 teáskanál vaníliakivonat, 2 evőkanál kókusztej, kókuszreszelék a forgatáshoz

Elkészítés:

Főzd meg a rizst a rizsfőzőben. Hagyd a megfőtt rizst teljesen kihűlni. Keverd össze a rizst a kókuszreszelékkel, a mézzel, a vaníliakivonattal és a kókusztejjel. Alaposan dolgozd össze a masszát, hogy jól formázható legyen és könnyebben összeálljon. Formázz belőle kisebb golyókat. Forgasd meg a golyókat kókuszreszelékben. Tedd őket hűtőszekrénybe legalább 30 percre, hogy megszilárduljanak.

PL: KOKOSOWE KULKI RYŻOWE

Czas: 25 min + chłodzenie

Porcje: 12 kulek

Składniki:

200 g ugotowanego ryżu krótkoziarnistego, 80 g wiórków kokosowych, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, 2 łyżki mleka kokosowego, wiórki kokosowe do obtoczenia

Przygotowanie:

Ugotuj ryż w ryżowarze. Pozostaw ugotowany ryż do ostygnięcia. Wymieszaj go z wiórkami kokosowymi, miodem, ekstraktem waniliowym i mlekiem kokosowym. Dokładnie wymieszaj masę, aby lepiej się kleiła. Uformuj z niej małe kulki. Obtocz je w wiórkach kokosowych. Wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby stwardniały.



SENCOR

Contact details: www.sencor.cz, www.sencor.sk, www.sencor.com, www.sencor.hu, www.sencor.pl

Customer service hotline: info@sencor.cz

Address: FAST ČR, a.s., U Sanitasu 1621, CZ-251 01 Říčany



SENCOR