

Pomalý Hrnc

recepty a na konci rady:

Úpravy dob vaření proti běžným receptům:

Pokud recept říká:	Připravujte na LOW:	Připravujte na HIGH:
15 až 30 minut	4 až 6 hodin	1,5 až 2 hodiny
31 až 45 minut	6 až 10 hodin	3 až 4 hodiny
50 minut až 3 hodiny	8 až 10 hodin	4 až 6 hodin

VEPŘOVÉ KOLENO: vepřová kolena (skvělé je rozpůlit); 2 cibule; 6 stroužků česneku; kousek sádla; 20 ml voda; sůl; kmín (drcený); grilovací koření (s výhodou pálivé) . Na dno keramické nádoby pomalého hrnce dám cibule nakrájené na kolečka, přidám nakrájený česnek, kousek tuku a zaliji vodou. Osolím, vložím koleno, které posypu drceným kmínem, grilovacím kořením a vařím na vyšší stupeň asi 6 hodin nebo LOW 12 hodin. Na závěr zapeču pod gril na kůžičku.

Uzené koleno pečené: uzené koleno půlené; 100 ml světlého piva; 5 kuliček nového koření; 5 kuliček celého pepře; lž medu; 1 cibule; 5 stroužků česneku. Vezmu všechno koření a cibuku osmažím na pánvi zaleju pivem a zredukuju. Koleno vložím do pomalého hrnce a přidám osmaženou cibulku. Peču na programu LOW 12 hodin nebo HIG (šest hodin). Hotové pod gril na křupavou kůřičku.

Lepká vepřová žebra nasladko: (K marinádě se také výborně hodí hovězí a jehněčí žebra nebo taky kuřecí stehna) 2kg vepřových žeber; 1 pl mletá uzená paprika; 1 lž chilli vločky; 2 lž čerstvě namletý bílý pepř; 5 pl med; sůl; 4 stroužky rozmačkaný česnek, najemno nastrouhané oloupané kyselé jablko. Smíchej koření sůl, česnek, jablko a ocet. Žebra, obal ve směsi a vař 4 hodiny HIG. V polovině

vaření žebra obrať. Vyndej žebra a zakryj je alobalem. Omáčku z pomalého hrnce přelij do hrnce, přiveď k varu, poté sniž teplotu a vař, dokud omáčka nezhoustne. Potři žebra lepkavou omáčkou. Možno zapéct.

Cokoli na Vínu nebo na Pivu: Ve woku osmažit cibulku, zalít vínem nebo pivem a osmažit do odpaření vody, pak pokračovat v receptu v PH

Pomalu pečený BBQ bůček: 600 kg vepřového bůčku (s kostí, bez kosti); 1 velká cibule; 2 stroužky česneku; asi 5 lžic BBQ omáčka; 3 lžice medu; 2 lžice plnotučné hořčice; 3 lžice sádla; pepř, sůl, kmín; čerstvá petrželka. Vepřový bůček, lépe je vybrat bůček, který má z jedné strany tukovou vrstvu s kůží, si připravím k marinování. Z vrchu ostrým nožem udělám mřížku, maso osolím - opepřím - okmínuju a koření se snažím vetřít do masa. Smíchám BBQ omáčku, med, hořčici, promačkaný česnek, sádlo a spojím v jednotnou směs. Maso namažu polovinou marinády a přendám do PH. Podliju 0,5dl vody a dám péct na LOW. Na posledních 45 minut přendám na pekáč pod gril v troubě. Do druhé půlky marinády přidám najemno pokrájenou čerstvou petrželku a maso ještě potřu. Po upečení nechám maso chvíli odležet než budu podávat.. zbytek marinády servíruju k masu.

Pomalu pečené kuře: kuře bez drobů; 1/2 citronu nakrájeného na kolečka; koření na kuře (paprika, cibulový prášek, česnekový prášek, oregano, tymián, černý pepř, sůl a kajenský pepř); 2 stonky řapíkatého celeru; 5-6 stroužků česneku; 3 středně velké mrkve; svazek čerstvého tymiánu; 2 bobkové listy; 1 velká cibule; 5 brambor. Kuře naporcuj a nachystej si marinádu z koření a 3 ks prolisovaných česneků. Kuře celé marinádou potři, poklad' plátky citronů a nech marinovat nejlépe přes noc. Druhý den si nakrájej cibulku na drobno, mrkev a celer na kostičky a brambory na poloviny. Vše dej do pomalého hrnce spolu s kuřetem (prsy vzhůru), přidej zbytek prolisovaného česneku, svazek tymiánu a bobkový list. Vař LOW 6 hodin. Nakonec potři olivovým olejem a dopeč v troubě pod gril do

křupava.

Pomalu pečená vepřová panenka: 500-1000 g vepřové panenky; 1 hrnek kečupu; 2lž medu; 1 pl hořčice; 1 pl worcestrové omáčky; 1 pl sojové omáčky; 1 lž chilli koření; 1 stroužek česneku; 1 pl sušené cibule. Všechny ingredience na marinádu smíchej spolu. Panenku dej do hrnce polij marinádou. Vařit na 8 hod LOW.

Sekaná: Jako normálně. Tři hodiny na HIG a 30 minut trouba.

Španělský ptáček: hovězí nebo vepřové maso - plátky; kyselé okurky; špekáček; slanina; brambor; vaječná omeletka, česnek; sůl; pepř; plnotučná hořčice; cibule; mouka a sádlo na jíšku. Plátky masa naklepu, každý plátek potřu prolisovaným česnekem plnotučnou hořčicí, osolím, opepřím. Na každý plátek dám špekáček, 1/4 brambory, okurku, kousek vaječné omeletky, slaninu a buď použiju párátka nebo provázek a udělám závitky. Do PH naskládám závitky, přidám osmaženou cibuli, zaliju půl deci vody, osolím a opepřím a pokud chci přidám sádlo. Zapnu PH na 5 hodin HIG asi 30 minut před koncem zahustím šťávu hnědou jíškou.

plněné papriky: 10 tenkostěnných paprik, 1 kg mletého vepřového masa, 6 rohlíčků namočených v mléce, drcený kmín, grilovací koření na zeleninu, pepř, sůl + (kurkuma, kari, nebo jakékoli jiné zajímavé koření), 1 celý menší kelímek plnotučné hořčice, olivový olej na vymazání pekáče. Do masa přidám nakrájené rohlíky namočené v mléce. Dobře vymíchám v míse. Přidám koření a 1 celý kelímek plnotučné hořčice. Dobře promíchám, osolím a naplním papriky, které po naplnění z jedné strany zašpejuji. Do PH dám trochu sádla, vyložím kolečky cibule, papriky vyskládám vedle sebe, maličko podleju. Na HIG 2 hod, pak přidám 2 bobkové listy, nové koření, drcený kmín, kečup. Peču dalších 2,5 hod HIG.

Rillon (rijón francouzské "škvarky"): 2 kg prorostlého vepřového bůčku z vyšší strany; 150 ml bílého suchého vína; sůl; pepř; oregáno; kmín. Maso pokrájím na 5 centimetrové velké kostky, promíchám se solí a kořením, vložím do mísy nebo do sáčku a nechám alespoň 24

hodin v chladu proležet. Pak zaliju zredukovaným vínem přidám 6 lžic sádla a dám do pomalého hrnce na LOW - 10 hodin. Pro výrobu studených misek zalitých sádlem, hotové maso rozmělním naběračkou, dám i s vypečeným sádlem do misek a nechám ztuhnout. Je to výborná pomazánka na chleba. Nebo je můžu zapéct na kůrčičku (třeba s troškou mléka) a jíst teplé.

Prokládaná kotleta či krkovička: 1000-1200 g vepřové kotlety (vcelku); pl sádla; 2 stroužky česneku (prolisovat); 3 cibule (na silnější plátky); 150-200 g slaniny (na silnější plátky); koření na steak (nebo vaše oblíbené); hořčice (na promazání); sůl; pepř; sádlo na opečení cibule do základu; vývar nebo voda na podlití. Maso krájím na 2 cm proužky, ale nedokrojím úplně. Rozpustím sádlo a smíchám s kořením a česnekem. Udělám nožem mezery mezi plátky masa promastím, prohořčicuju, prokořením a proložím slaninou a cibulí. Maso svážu, aby drželo tvar, okořením i na vrchní straně, natru hořčicí a zabalím do alobalu. Nechám uležet do druhého dne. Před pečením rozpustím lžici sádla, maso opeču ze všech stran a nechám zatáhnout. Vytáhnu a do výpeku dám osmažit cibuli a česnek do růžova a předělám do pomalého hrnce. Přidám maso malinko podliju vodou, zapnu na LOW na 8 hodin. Možno ještě zapéct v troubě na barvu.

Pečená kuřecí křídélka: kuřecí křídélka, grilovací koření, máslo, 1dcl vody. Křídélka posypu grilovacím kořením a naskládám do PH, na ně položím plátky másla, přiliju 1dcl vody a zapnu na LOW cca 3 hodinky (záleží kolik masa tam máme), po třech hodinách dám na cca 10 minut do trouby pod gril.

Kuřecí čína v pomalém hrnci: 600 g kuřecích prsou na nudličky; 2 mrkve na nudličky; 1 velká paprika na nudličky; olivový olej; sojová omáčka; kari koření; vegeta; solamyl; sůl. Vše, kromě solamylu a soli, promíchám a naložím do hrnce, nechám marinovat několik hodin, pak pomalím asi 3 hodiny na stupeň HIG, před koncem přidám rozmíchaný škrob ve vodě a dochutím solí a sojovou omáčkou. Příloha rýže.

Krkovička (nebo plec ba i s bůček) **trhaná a pečená v BBQ omáče**: Vepřové maso nakrájet na větší kousky, přidat cibulku, BBQ smíchat s pivem a zalít maso, namasírovat a na HIG nějakých 5 hodin.

Vepřová, hovězí, divočinová pečeně (nebo taky králík) ala svičková: kus vepřové kýty; 300 g kořenové zeleniny; cibule; 100 g slaniny; 200 ml červeného vína; 250 ml smetany; koření na divočinu; 2 ks bobkového listu; 6 ks černého pepře; 2 ks nového koření; špetka tymiánu; 4 ks jalovce; 2 pl šípkového džemu; 1 pl hladké mouky; máslo; sůl. Klasicky kýtu prošpikuju zmraženými klínky slaniny, posypu kořením na zvěřinu, poliji rozehřátým máslem a nechám přes noc v ledničce.

Druhý den, na slanině a másle v pánvi zprudka opeču maso, které pak dám do PH, na výpeku orestuju pokrájenou cibulku, zeleninu a koření a přidám k masu. Vařím 6 hodin HIG. V hrnečku si asi 30 minut před koncem, rozmíchám mouku ve smetaně a přiliju a zamíchám v PH, přidám džem. Na závěr vyndám koření a omáčku rozmixuju.

Hovězí pečeně v pomalém hrnci: 1½ kg hovězího rýfku; sůl a pepř; sádlo; 1 hrnek suchého červeného vína; hrnek vody; 2 velká cibule; 1 velká mrkev; 1 stonek řapíkatého celeru; 4 snítka petrželky; 3 snítka tymiánu; 1 bobkový list. Rýfek si osol a opepři, na rozehřátém sádle chvíli orestuj za všech stran. Přidej po osmažení masa osmažit cibulku, veškerou zeleninu a koření. Podlij vínem, po odpaření, trochu vody a nech projít varem. Dej do PH a vař asi 7 hodin HIG.

Cikánský bůček: 1,2 kg bůčku (libovějšího, bez kosti); 3 papriky; 3 rajčata; 2 cibule; 3 stroužky česneku; rajský protlak; 200 ml bílého vína; worcester; sůl; pepř; pálivá paprika; chilli; sladká paprika; gulášové koření; kmín; 100 ml vody; 1 pl sádla. Maso (nakrájené na plátky zhruba 1,5 cm) opeč na sádlem omaštěné pánvi, pak opeč do zlatova cibuli, česnek, zeleninu, přidej protlak, ostatní ingredience, pak nalij víno pak vodu, zredukuj a přenes do PH . Hrncem zapni na 8 hodin LOW Poté servíruj s chlebem, pivem.

Hovězí guláš: Na sádle a špeku se udělá tmavý cibulový základ. Přidá se nakrájená syrová paprika, pak paprika sladká (na kilo masa jistě jedna velká polévková pl), pálivá (to podle chuti) a trochu protlaku a vše se nechá chvíli orestovat. Pak se rychle přidá maso, na drobno nakrájený česnek, pořádně se to osolí a opepří - a restuje se. Správně připravovaný guláš nemá mít po restování žádnou šťávu. Přendáme do PH a je třeba guláš malilíčko podlít. Po 7 hod na LOW zahustím rozmixovaným chlebem, přidám majoránku a ještě trochu prolisovaného česneku a dodusím do měkka.

Kuřecí (drůbeží) polévka: 1 kg drůbežích kostí; 3 mrkve; petržel; 2ks řapíkatého nebo obyč celeru; 1 cibule; čerstvá petrželka; 1 bobkový list; sůl; 8 hrnků vody; mletý pepř. Zeleninu si nakrájej na menší kousky. Přidej koření, drůbeží kosti, podlij vodou a vař na LOW 10 - 12 hodin. Do hotové polévky přidej nudle, knedlíčky nebo třeba kroupy či kapání.

Vývarová polévka s masovými knedlíčky: 500 g masa; kořenová a listová zelenina; pepř nebo pepřové koření; tymián; bobkový list; Libeček. Na knedlíčky: obrané maso; vejce; petrželka; česnek; očištěný svazek jarní cibulky; sůl; pepř; strouhanka nebo krupice. Do pomalého hrnce vlož na dno nakrájenou zeleninu, na ni maso a okořeň. Zalij vodou (cca 3 litry) a pomal na LOW 10 hodin. Po uvaření maso vyndej, zbav kostí a blan (maso z blan jde velmi dobře prsty uvolnit) a nasekej na drobné kousky. V misce smíchej maso s vejcem a nadrobno nasekanými cibulkami, petrželkou a česnekem. Osol, opepří a zahusť strouhankou. Rukama namáčenýma ve vodě tvaruj knedlíčky, které nechej na prkénku zaschnout asi 5 minut. Vývar přeced' do obyčejného hrnce, přiveď k varu a přidej knedlíčky, které velmi mírným varem vař 20 minut.

Pohreichův vývar s drožd'ovými knedlíčky: Použij maso, které má tužší vlákna a potřebuje dlouho vařit. Hovězí žebro, květová špičku, morkovou kost nebo jazyk (hovězí vepřový) se jednoduše vloží do PH s vodou, osolí, přidá kulička nového koření, čtyři kuličky pepře, bobkový list a přivede k varu na LOW 10 hodin. Jakmile se na povrchu vývaru začne tvořit pěna - tu posbíráme. Dvě a půl hodiny před koncem přidej na másle do poloměkka osmaženou zeleninu.

Drožd'ové knedlíčky: 40 g (jedna kostka) droždí; cibule; strouhanka; sůl; pepř, muškátový květ nebo oříšek; česnek. V malé pánvičce rozpust' lžici másla, osmaž do leskla cibuli, přidej rozdrobenou kostičku droždí (pokud chceš výraznější chuť, můžeš dát kostky dvě) a míchej, dokud se droždí úplně nerozpustí. Když se rozpustí, tak se začne za chvíli přichytávat k okrajům pánvičky a začne hnědnout. Odstav, zamíchej a nech vychladnout. Pak trochu osol, přidej špetku muškátového květu, drcený česnek a jedno celé vejce. Strouhankou zahusť tak, aby se daly vytvářet knedlíčky. Ty pak ještě obal ve strouhance (dají se teď zamrazit) vhažuj do vroucího vývaru. Jakmile knedlíčky vyplavou, jsou hotové.

Bulharská pomazánka z vař. hovězího: Maso namlít se vším všudy, se šlachami, s blánami. Namlít i kořenovou zeleninu z polívky a uvařenou bramboru + majonéza, nastrouhané 2 okurky, kečup pikant. Přisolit, připepřit. Je-li potřeba dokápnout polívky. ;) Dvě velké brambory (přidat do vaření PH), jsou nutné, pomazánka je vláčná a soudržná. Zeleninou a vlastně všemi komponenty je pomazánky dost velký kopec. Úžasné pomazánky! Veka nebo opečená veka a bezchybná večeře nebo pohoštění pro návštěvu.

Univerzální Stavinoška: Nachystám si zasmažkový nebo gulášový základ, do něj si dám co dům dá a nechám 12 hodin na LOW.

ČOČKOVÁ POLÉVKA: Polévky jsou asi to nejlepší, co pomalý hrnec umí, 250 g hnědé čočky namořím ráno do studené vody, večer sliju a vložím do pomalého hrnce. Přidám 2 lžice miso pasty, 3 utřené stroužky česneku, 180 g celeru nakrájeného na kostičky, jednu nakrájenou cibuli, tři nařové cibulky, lžici jablečného octa, 2 lžice Tamari, půl lžičky mletého zázvoru, 200 g bílého tofu nakrájeného na kostičky a zaliju 1,4 l zeleninového vývaru. Hrnec zapnu na první stupeň (Low) a vařím 10 hodin. Hotovou polévku osolím.

Vepřové maso ve vlastní šťávě - zavařené: 3 kg tučnějšího bůčku bez kostí, plecka atp. ; 0,5 kg vepřových kůží; 0,8 l vody; pl vegety; 3 pl drceného kmínu; 3 lž Pragandy; 3 lž soli. Maso nakrájíme na kostky, kůže na čtverečky. Přidáme všechny ostatní suroviny,

dobře promícháme a vaříme v pomalém hrnci 8 hodin na Low. Uvařené pak rozdělíme do zavařovacích sklenic a zaváříme 2 hodiny při 100°C.

Sulc: 1 vepřové koleno (přední nebo zadní); 3 nožičky; 0,5 l vody; 3 mrkve; petržel; 1/4 celeru; cibule; nové koření; pepř; bobkový list; sůl. Očistěné koleno a nožičky dám do pomalého hrnce, přidám vodu, koření a přidám kořenovou zeleninu na kostky a pomalím 12 hodin LOW. Maso oberu a posekám na větší kusy, přidám k vývaru, zeleninu pokrájím a přidám k vývaru, plním třeba do misek, dám chladit.

Dušená játra v pomalém hrnci: vepřová játra; cibule; grilovací koření; světlá usmažená jíška; voda. Játra nakrájej na menší kousky cca 2 x 2 cm. Na drobno cibulku osmaž na pánvi, přidej játra, pak trochu grilovacího koření a vše opraž. Přesuň dílo do PH a dus asi 2 hodiny HIG. Vmíchej vychládlou světlou jíšku a ještě minimálně půl hodiny povař.. Podává se s rýží.

Vegetariánské fazole: 2 hrnky namočených fazolí; 2 pl olivového oleje; 1 malá cibule; 1 jalapeno či jiné pálivé papričky; sůl; 3 stroužky česneku; 2 bobkové listy; 1 lž mletého kmínu; 1 lž sušeného oregana; špetice kajenského pepře; 3 hrnky vody; 3 hrnky zeleninového vývaru. Na rozpáleném oleji si orestuj na kostičky nakrájenou cibuli, přidej na kostičky nakrájené jalapeno papričky a sůl. Restuj dozlatova, poté přidej prolisovaný česnek a restuj ještě pár sekund. Vše dej do pomalého hrnce, přidej koření, zbytek soli, opláchnuté a přebrané fazole, vývar a vodu. Dej vařit na HIG na 10 hodin.

FAZOLOVÝ VEGEGULÁŠ: Večer předem namočím 250 g strakatých fazolí, ráno je propláchnu a vložím do pomalého hrnce. Přidám pokrájenou zeleninu: 2 mrkve, 2 celerové stonky, cibuli a tři stroužky česneku. Okořením bobkovým listem, dobromyslí, tymiánem a rozmarýnem a promíchám. Zaliju 400 ml horké vody, zakryju a vařím na HIG stupeň 5 hodin. Přidám 3 oloupaná a nakrájená rajčata (v zimě klidně sterilovaná) a vařím další hodinu. Nakonec osolím, ochutím lžící jablečného octa a podávám s rýží nebo

chlebem.

PEČENÁ JABLKA: 8 jablek; 100 g rozinky; ořechy; lž skořice; muškátový oříšek; 2 vanilkové cukry; máslo; 100 ml voda. Jablka omyj, vyřízni z nich jádřince, nakroj po obvodu lehce kolem dokola nožem a střed jablek naplň rozinkami smíchanými s ořechy, lžičkou skořice, trochou muškátového oříšku a dvěma vanilkovými cukry. Nahoru trošku másla. Potom jablka vlož do keramické nádoby pomalého hrnce, zalij trochu vodou a vař asi 3 hodiny **HIG**.

Brambory v pomalém hrnci: 1½ kg baby brambor; ¼ hrnku olivového oleje; 4 stroužky česneku (prolisovat); 1 lž sušeného oregana; 1 lž sušené bazalky; 1 lž sušeného kopru; sůl; pepř; ½ citronu (vymačkat šťávu). Brambory umyj a nakrájej na poloviny. Zbytek ingrediencí k bramborám přidej a důkladně je promíchej. Dej je vařit do mírně vymazaného pomalého hrnce. Vař na **LOW** 5 hodin nebo na **HIG** 3 hodiny.

Stifado - řecká alchymie: 1,5 kg Hovězí pupek, kliška, (nebo jiné levné přední maso bez kosti); 1kg Cibule; 1kg Rajčata; 1/2 palice Česneku ; Konzerva loupaných rajčat ve vlastní šťávě (nemusí být); 3ks Brambor; 1 dcl může být i víc Olivový olej (panenský, ten zelený). Koření: 5 Bobkových listů; kousek celé skořice; 5 hřebíčků; 10 celých černý pepřů ; 5 nových koření; snítka rozmarýnu (nebo trochu sušeného); snítka tymiánu (nebo trochu sušeného); sůl; pepř; 2 dcl červené víno suché (a zbytek do tlamičky během vaření); cukr: podle výsledné chuti na dochucení, pokrm má být navinulý - jen jemně nasládlý.

Marináda: 3 stroužky česneku nakrájené; 2 čerstvé bobkové listy; 1,5 pl nového koření; 6 celých hřebíčků; necelá jedna skořice; 1 lž sušené oregano; 125 ml suchého červeného vína; 4 pl červeného vinného octa. Použitou zcezenou marinádu pak přidat do vaření.

Hovězí maso (málo prorostlé) nakrájet na kostky větší než na guláš, uvádí se 4 x 4 cm. Cibuli oloupat, malé cibulky nechat vcelku, větší překrojit na půl (rozhodně nekrájet nadrobno jak na guláš!). Rajčata

rozkrájet na 1/4 a Česnek oloupat a nakrájet na plátky. Koření se doporučuje zavázat do kousku (čistě!) gázy a dát vyvařit do masa ("buket garni"). Nebo je možné dát koření do nerezového "vajíčka" na čaj a zavěsit do pomaláče.

Na hluboké pánvi (nejlépe WOKu) rozpálím olivový olej, opeču na něm zprudka kostky masa (aby se "zatáhlo"), maso vyberu děrovanou naběračkou do pomaláče. Do rozpáleného oleje po mase nasypu cibuli a opékám do jemně zlatova, pak přidám pokrájený česnek. Na ten pozor! Nesmí se přepálit, aby nezhořkl, nakonec to přesunu všechno na maso do PM.

A teď na to všechno v pomaláči nasypu rajčata (překrájená na 1/4), případně k tomu vrznu i konzervu rajských ve vl. šťávě, ale pozor, aby rajčata chutí nepřevládala a nebyla z toho česká "rajda". Kdo chce, může podle chuti pak přidat kečup, ale nepřesladit! A zaleju to vše sklenkou suchého červeného vína.

Vložím koření a dám "pomalit" na LOW 12 hodin (HIGH 6 hodin).

Takže brambory překrájené na délku na 1/4 tam dát až tak 3 hodky před ukončením varu. Poklici na pomaláči mám podloženou pádlíčkem, aby se odpařovala voda a sosánek pěkně zhoustl. Připálení v pomaláči nehrozí. Ale kontroluju! Průběžně k tomu chodím, prohrábnu to pádlíčkem, ulizuju sosík a uvažuju, čím to vylepšit. No samozřejmě - sůl!!! A trocha pepře (mletého) nezaškodí, taky feferonka či nějaká čili paprička. Lze 30 minut před dokončením pomalení zahustit (jemně!) v mixeru rozdrceným chlebem. Stifado je nejlepší s chlebem, stejně jako český guláš.

Bůčková roláda z pomalého hrnce: bůček (vykostěný); vejce; sterilovaná okurka; sterilované kapie; sádlo; anglická slanina; hořčice; sůl; pepř; kmín; cibule; na podlití 50 ml vody. Vykostěný bůček nařizu tak, abych z něj vytvořil plát. Naklepu (přes folii), potřu hořčicí, posolím, opepřím. Pokladu plátky angl. slaniny a míchanými vajíčky. Přidám nakrájenou na proužky ster. kapii a okurky. Zabalím a převážu motouzem. Do nádoby PH vložím na

kolečka nakrájenou cibuli, roládu, podliju. Maso ještě mírně osolím, okmínuju. Zapnu na 4 hodiny HIGH, poté dopéci pod grilem v troubě asi 30 minut "na kůrčičku". Roládu po upečení vyjmu, šťávu zahustím a dle zvyku dochutím.

Řízky z pomalého hrnce: Udělám řízky a pak je nastojato nechám 2h zapéct LOW.

Kachna nebo husa pečená: Kachna nebo Husa; cibule; sůl; kmín; trocha vody (na podlití). Husu rozdělím, vykrájím kusy i na vývar. Cibuli do zlatova. Čtvrtky pořádně nasolím, nakmínuju, namasíruju a podliju asi 0,5 dcl vody. Na stupeň LOW 10 hodin. Pak rozpálím troubu a půl hodiny ji opékám pod grilem a pěkně polévám tím, co se vyškvařilo, pak odeberu husí sádlo, případně dám trošku horké vody a dopeču, aby se udělala křupavá kůrčička.

Marinovaný, špikovaný králík: králík porcovaný; 50 g uzené slaniny. *Marináda:* 100 ml oleje; 100 ml vody; 1 pl francouzské hořčice; 1 pl rajský protlak; 1 pl sojové omáčky; sůl; pepř; špetka chilli; 1 velká cibule; jarní cibulka i s natí; 3 stroužky česneku. Připravím marinádu smícháním všech přísad. Naporcovaného králíka prošpikuju vychlazenými hranolky z uzené slaniny. Přidám do marinády a vše pořádně promíchám a uložím přes noc do chladna. Druhý den zapnu hrnec na HIGH na 5 hod. Hotového králíka připeču na barvu pod grilem v troubě. Maso vytáhnu a zbylou omáčku rozmixuju, nemusím ani zahušťovat.

Pikantní tomatová omáčka na pizzu a těstoviny: 3 kg rajčat žlutá i červená; 400 g zelených jablek; 4 velké cibule; 200 g cukru; 1.5 dl octa; 3 stroužky česneku; 2 pl papriky; 2 pl soli; 10 hřebíčků; 10 nového koření; 5 bobkových listů; špetka muškátového oříšku; 1/2 pl kari; 1/2 pl skořice; pepř. Jablka a cibuli nakrájím na osminky, česnek na plátky a rajčátka přepůlím. Vše dám do pomalého hrnce, nastavím na LOW 10 hod a vařím do změknutí. Propasíruju přes síto, popřípadě dochutím solí a pepřem, naplním skleničky a zavařím při 85 C°- 30 min.

Sádlo a škvarky v pomalém hrnci: 2 kg syrového sádla; 50 ml vody; sůl. Surové sádlo nakrájím na kostičky cca 2.5 cm, dám do pomalého hrnce, zaliju trochou vody a zapnu na 6 hodin HIGH. Pokud se škvarky trochu spekou k sobě, jdou velice dobře oddělit vařečkou. Poté sádlo sliju přes cedník a škvarky nechám trochu vykapat a osolím. (Možno dodělat na barvu v hrnci na plotně)

Demi Glace: 2.5kg Hovězích, ale lépe telecích rozsekaných "želatinových" kostí ohánka atd. (co jedna nasekaná prasečí nožička?) pečú na oleji společně s cibulí a kořenovou zeleninou 120 minut v troubě, na 180°C. Přidám tymián, bobkový list, rozmačkaný česnek a rajský protlak. Zarestovaný protlak zaliju červeným vínem a víno zcela vyvařím. Přendám do PH, přidám protlak a koření, zaliju studenou vodou a pomalu vařím. Postupně z povrchu odstraňuju tuk a pěnu. Po minimálně 14 hodinách LOW vaření přecedím. Vařím dál a dál, bez poklice vývar zredukuju na hustotu řidšího medu. Uvařený demi glace scedím a zchladím.

Domáci švestková povidla z pomalého hrnce: 3 kg švestek; 300 g cukru (množství záleží na zralosti švestek – čím zralejší, tím méně cukru) Omyté a vypeckované švestky s cukrem rozmixuju tyčovým mixérem, dám do pomalého hrnce a na LOW vařím 8 hodin. Povidla a naplním do sklenic vymytých horkou vodou. Sleničky lze zakápnout troškou rumu.

Přepuštěné máslo Ghí: 4 kostky másla, HIGH 3 hodiny, přikryj poklicí a hodinu a půl nech bez povšimnutí. Poté lžící z povrchu seber sraženou syrovátku (schovej si ji v mističce – je dokonalá třeba do bramborové kaše). Poklici nech otevřenou na škvírku, aby se mohla odpařovat vlhkost a sběr syrovátky opakuj každou půlhodinu, celkem ji tedy budeš sbírat 4x. Poté hrnec opět zavřít poklicí, nastavit LOW na 1,5 hodiny. Na konci by máslo mělo mít krásnou žlutozlatou barvu a výpečky usazené na dně tmavě hnědou. Ghí se přelijte přes jemný cedník vyložený gázou do sklenic. Nech na lince vychladnout, poté skladuj v chladu nebo ve spíži.

Oficiální tabulka:

Typ Masa	Hmotnost	Doba vaření na Low	Doba vaření na High
Hovězí pečené	1,4 – 1,8 kg	8 hod	5,5 hod
Hovězí dušené	1,4 kg	6 hod	4,5 hod
Drůběž (celé kuře, krůtí prsa s kostí)	2,7 kg	7,5 hod	6,5 hod
Vepřové maso (velké části, např. vepřové zadní nebo ramínko)	2,7 – 3,2 kg	9,5 hod	7,5 hod
Vepřová plec	1,4 – 1,8 kg	6 hod	5 hod
Ryby*	900 g	3,5 hod	1,5 hod

*Pokud je ryba přidána až v momentě, kdy je pomalý hrnec plně rozehřán pod bod varu, je hotová za 15 – 30 minut.

Ještě pár informací:

Mléčné výrobky přidej asi půl hodiny před koncem vaření. To bude tak akorát, aby se rozpustily a vkomponovaly do výsledného pokrmu. Mléčné výrobky nemají moc rády zahřívání a platí to i pro pomalý hrnec. V průběhu vaření v pomalém hrnci se obsah nemíchá, takže není dobré přidávat mléčné výrobky jako je mléko, jogurt, kefir nebo podmáslí hned na začátku. V opačném případě se totiž srazí.

Mořské plody přidávej hodinu před koncem vaření, těstoviny 30 minut před koncem, protože ty jsou hotové mnohem rychleji a rozvaříly by se. To samé platí o houbách a rychle hotové zelenině jako je brokolice, květák, cuketa, kukuřice a rajčata. Výjimkou jsou loupaná rajčata v plechovce, ty můžeš přidat už na začátku.

Dobrý nápad je vařit první hodinu na stupeň High, aby se co nejrychleji dostala teplota nad bezpečnou hranici 60 °C, a pak snížit stupeň na Low. Tím se stihne vytvořit méně bakterií, nicméně i když

to neuděláš, tak v hrnci se vytvoří dostatečně vysoká teplota, která bakterie zničí, pokud budete vařit dostatečně dlouho. Tato metoda vaření na High a následně Low je také užitečná při vaření velkého kusu masa nebo třeba celého kuřete. Většina masa vyžaduje 10 hodin vaření na stupeň Low. Libové maso se uvaří rychleji než tučnější a prorostlé. Maso s kostí zase trvá déle než maso bez kosti.