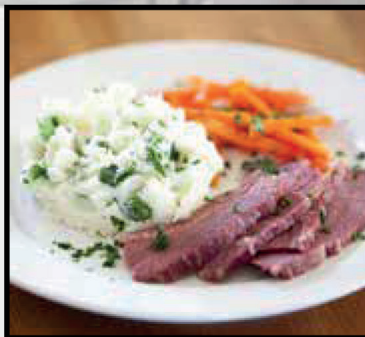
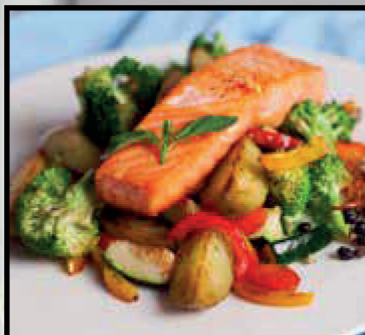


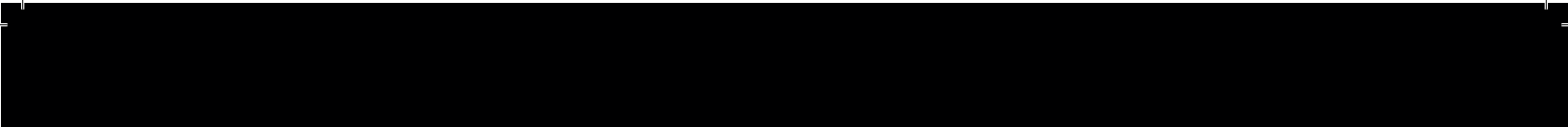


HEERLIJK SNEL ETEN!

Heerlijke zelfbereide maaltijden
gemakkelijk gemaakt!

RECEPTENBOEK





Raadpleeg de gebruikshandleiding alvorens één van de volgende recepten te gebruiken voor de juiste positie van het drukventiel.

Stoofpot	Rundvlees en Guinness Stoofpot
	Spaanse Visstoofpot
	Slow Pan Scouse
	Varkenswangen, Chorizo, Erwten en
	Aardappelstoofpot
	Rode Gesmoorde Gember-Varkensbuik
	Eénpots Kip Chasseur
4	
Ontbijt	Pap
7	
Vlees	Marokkaanse Vleesballetjes Tajine met Citroen & Olijven
	Runderrollade
	Kleverige Spareribs
8	
Soep	Snelle Linzensoep
	Wortel & Koriandersoep
9	

Vis	Gestoomde Vis Mediterraanse Stijl
	Provençaalse Zalm
	Chinese gestoomde baars met kool
10	
Wecken	Geurige Mango- & Appelchutney
11	
Nagerechten	Gepocheerde peren in gekruide rode wijn
	Een Heerlijke Rijstpudding
12	
Rijst	Risotto
	Gerst, Kip & Champignon Risotto
13	
Groente	Ratatouille
14	

Stoofpot

Rundvlees en Guinness Stoofpot

Pressure King Pro bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 rode paprika, grofgesneden
- 1 ui, fijngesneden
- 128g champignons, in plakjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, grofgesneden
- 1 theelepel olijfolie
- 1.5kg in blokjes gesneden rundvlees
- 64g gewone bloem
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 wortelen, geschrapt en in plakjes gesneden
- 2 eetlepels tijm
- 1 blik Guinness



Bereidingswijze:

1. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en bak de paprika, de ui, de champignon en de knoflook in Olijfolie in de Pressure King Pro (met het deksel eraf) tot ze zacht zijn (2-3 minuten). Uit de pan halen en apart zetten.
2. Doe het rundvlees, de bloem en peper en zout in een plastic zak en schudden om het te paneren.
3. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en braad het vlees in twee keer bruin (ongeveer 2 minuten per keer). Laat de overtollige bloem in de zak zitten.
4. Doe het rundvlees en de groente terug in de Pressure King Pro en voeg de tomatenpuree, de wortelen en de tijm toe en roer het geheel.
5. Giet de Guinness erin en roer het door. Laat het 1 minuut doorkoken om de alcohol eruit te koken.
6. De Pressure King Pro sluiten en vergrendelen en de pan onder druk brengen en op de STOOFPOT FUNCTIE drukken
7. Serveer de stoofpot met aardappelpuree of knapperig brood.

Spaanse Visstoofpot

Pressure King Pro bereidingstijd: 19 minuten

Ingrediënten:

- Handje platte peterseliebladeren, fijgehakt
- 2 knoflookteentjes, fijngesneden
- Schil en sap van 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie, plus wat extra om te besprenkelen
- 1 middelgrote ui, in dunne plakjes gesneden
- 500g kruimige aardappelen, in kleine stukken gesneden
- 1 theelepel paprika
- Snufje cayennepeper
- 400g blik gepelde tomaten
- 1 visbouillonblokje
- 200g rauwe, gepelde gamba's
- ½ x 410g blik kikkererwten, uitgelekt en gewassen
- 500g visfilets zonder huid, in zeer grote moten gesneden



Bereidingswijze:

1. Meng de peterselie met de helft van de knoflook en de citroenschil in een kom, en zet het apart.
2. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en voeg 2 eetlepels olie toe aan de Pressure King Pro.
3. Voeg de ui en de aardappelen toe en bak ze 5 minuten, tot de ui zacht is.
4. Voeg de rest van de olie, de knoflook en de kruiden toe en bak het weer 2 minuten.
5. Giet de citroensap erover en laat het even nagaren.
6. Voeg de tomaten, ½ blik water toe en krui het bouillonblokje erin.
7. Op smaak brengen met een beetje zout.
8. Druk op cancel.
9. Sluit het deksel en kook het 4 minuten tot de aardappelen net gaar zijn en laat dan de druk ontsnappen.
10. Roer de garnalen en de kikkererwten erdoor en leg de stukken vis bovenin de stoofpot.
11. Sluit de Pressure King Pro weer maar laat het drukventiel open en laat het 8 minuten koken.
12. Voorzichtig één of twee keer roeren.
13. Wanneer de vis net gaar is, haalt u deze van de warmtebron en bestrooit u deze met het peterseliemengsel.

Stoofpot

Slow Pan Scouse

Pressure King Pro bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 450 tot 675g in blokjes gesneden lamsvlees
- 1 grote ui, gepeld en in stukjes gesneden
- 1 klein koolraap, geschild en in blokjes gesneden
- 2 tot 3 middelgrote wortelen, geschrapt en in stukjes gesneden
- 60g rode splitlinzen
- 1 tot 2 lambouillonblokjes
- 1 groentebouillonblokje
- Water, voldoende om af te dekken
- Peper en zout
- 450g aardappelen, geschild en in vieren gesneden



Bereidingswijze:

1. Bereiden alle ingrediënten voor – schillen, schrappen en in middelgrote blokjes snijden.
2. Doe alle ingrediënten met zout in de Pressure King Pro met net genoeg water om de ingrediënten af te dekken.
3. Goed mengen en het deksel erop doen.
4. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE.
5. Zo serveren of met gekookte of ingelegde rode kool. Serveer er ook wat heerlijk knapperig brood en boter bij!

Varkenswangen, Chorizo, Erwten en Aardappelen Stoofpot

Pressure King Pro bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 bouquet garni
- 1 theelepel olijfolie
- 6 varkenswangen
- ½ ui, in ringetjes gesneden
- 1 knoflookteentje, geperst
- 50g chorizo, in kleine blokjes
- 75ml rode wijn
- 250ml kippenbouillon
- 175g wasachtige aardappelen, in kleine stukken
- 75g bevroren erwten
- Zout + zwarte peper



Bereidingswijze:

1. Bak de uien en de knoflook in olijfolie tot ze zacht zijn in de Pressure King Pro met de STOOFPOT FUNCTIE.
2. Voeg het varkensvlees toe en braad het lichtbruin.
3. Los een kipbouillonblokje op in 250ml kokend water
4. Voeg de gesneden aardappelen, de bouquet garni, de gesneden chorizo, de wijn, de bouillon en de bevroren erwten toe en dek het tot de rand af met water.
5. Sluit het deksel en druk op de STOOFPOT FUNCTIE.

Stoofpot

Rode Gesmoorde Gember-Varkensbuik

Pressure King Pro bereidingstijd: 1 uur

Ingrediënten:

- 2,5kg varkensbuik, zonder zwaard, in stukken van 5cm gesneden
- 1 eetlepel donkere sojasaus
- 200ml shaoxing rijstwyn
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 knoflookteentjes, in dunne plakjes gesneden
- Eén stuk vingerdikke gember, julienne gesneden
- Snuffe chilivlokken
- 100ml Chinese zwarte azijn
- 140g zachte bruine suiker
- 700ml groentebouillon
- 2 rode pepers, in reepjes gesneden en 1 uur gedrenkt in rijstwynazijn, en uitgelekt
- Geroosterd sesamzaad en gesneden lente-uitjes, ter garnering
- Gestoomde witte rijst



Bereidingswijze:

1. Meng het varkensvlees met de soja en 1 eetlepel rijstwyn. Laat het ten minste 1 uur marineren of nog beter, een nacht in de koelkast.
2. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en stel de tijd in op één uur. Giet olie in de Pressure King Pro.
3. Braad het vlees bruin, in meerdere keren en zet het apart.
4. Voeg nog wat meer olijfolie toe en bak de knoflook, de gember en de rode peper 2-3 minuten tot goudbruin.
5. Los een groentebouillonblokje op in 700ml kokend water.
6. Giet de azijn, de rest van de rijstwyn, de suiker en de bouillon in de pan en breng aan de kook.
7. Voeg het varkensvlees toe sluit het deksel en stel de tijd klok in op 20
8. Verwijder het deksel en laat de vloeistof koken en inkoken door de tijd klok in te stellen op 20 minuten tot het dik en stroperig is.
9. Leg het op een serveerschotel en bestrooi het met de in reepjes gesneden pepers, de lente-uitjes en het sesamzaad en serveer het met rijst

Kip Chasseur

Pressure King Pro bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- 1 theelepel olijfolie
- 25g boter
- 4 kippenpoten
- 1 ui, gesneden
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 200g doosje kleine knop- of kastanjechampignons
- 225ml rode wijn
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 takjes tijm
- 500ml kippenbouillon
- Gebakken kool, als bijgerecht (optioneel)



Bereidingswijze:

1. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en doe de olie en de helft van de boter in de Pressure King Pro.
2. Breng de kip op smaak met peper en zout en braad de kip ruim 5 minuten aan elke kant tot goudbruin.
3. Haal de kip uit de pan en leg op een bord.
4. Smelt de rest van de boter in de Pressure King Pro.
5. Voeg de ui toe en bak de ui ruim 5 minuten tot zacht.
6. Voeg de knoflook toe en bak het geheel 1 minuut, voeg de champignons toe en bak 2 minuten en voeg dan de wijn toe.
7. Roer de tomatenpuree erin. Laat de vloeistof borrelen en ruim 5 minuten inkoken.
8. Los een kipbouillonblokje op in 500ml kokend water.
9. Roer de tijm erdoor en giet de bouillon erover.
10. Doe de kip terug in de pan.
11. Sluit het deksel en stel de tijd klok in op 20 minuten.
12. Verwijder de kip uit de binnenpan en druk op de WARMHOUDEN FUNCTIE.
13. Kook de saus snel in door de tijd klok in te stellen op ongeveer 10 minuten tot het stroperig is en de smaak geconcentreerd.
14. Doe de kippenpoten terug in de saus.
15. Serveren met kool.

Ontbijt

Pap

Pressure King Pro bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 64g havergrutten
- 480ml water
- 1 eetlepel olie
- Snufje zout



Bereidingswijze:

1. Doe de ingrediënten samen in Pressure King Pro, druk op de PAP FUNCTIE. Instellen op 10 minuten.
2. Doe de melk, vers of gedroogd fruit (bosbessen, aardbeien...), gesneden noten of muesli erop en uw favoriete zoetmiddel – bruine of witte suiker, ahornsiroop of agavesiroop.
3. Serveren.

Vlees

Pap

Pressure King Pro bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

- 3 uien, gepeld
- 500g lamsgehakt
- Schil en sap 1 van een niet gewaxte, plus 1 hele niet gewaxte citroen, in vieren gedeeld
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen kaneel
- Snufje cayennepeper
- Klein bosje platte peterselie, gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- Een stuk vingerdikke gember, geschild en geraspt
- 1 rode peper, ontzaad en fijngesneden
- Een snufje saffraan
- 250ml lamsbouillon
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 100g ontpitte zwarte Kalamata olijven
- Klein bosje koriander, gesneden
- Couscous of knapperig brood, om te serveren



Bereidingswijze:

1. Doe de uien in een keukenmachine en snij ze fijn.
2. Doe het lamsgehakt, de citroenschil, de kruiden, de peterselie en helft van de uien in een grote kom en breng het op smaak met peper en zout.
3. Goed mengen met uw handen en vervolgens tot balletjes draaien ter grootte van een walnoot.
4. Druk op de STOFPOT FUNCTIE en giet de olie in de Pressure King Pro.
5. Voeg de rest van de uien, de gember, de rode peper en de saffraan toe.
6. Bak het 5 minuten tot de ui zacht is en begint te verkleuren.
7. Los een lamsbouillonblokje op in 250ml kokend water.
8. Voeg de citroensap, de bouillon, de tomatenpuree en de olijven toe en breng het geheel aan de kook en voeg de vleesballetjes toe.
9. Druk u op cancel.
10. Sluit het deksel en selecteer de VLEES FUNCTIE en stel deze in op 10 minuten.
11. Voeg de koriander en de citroenpartjes toe en druk ze tussen de vleesballetjes.
12. Druk op de VLEES FUNCTIE en stel deze in op 10 minuten onbedekt, tot de vloeistof is ingekookt en licht ingedikt.
13. Warm serveren met couscous of knapperig brood.

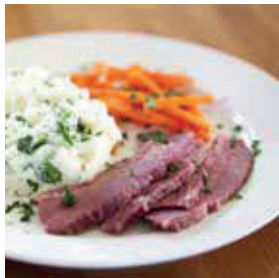
Vlees

Runderrollade

Pressure King Pro bereidingstijd: 65 minuten
geen rusttijd

Ingrediënten:

- 1,5kg Frikandeau rollade
- 1 grote ui, gepeld met 5 kruidnagels erin gestoken
- 1 gehalveerde sinaasappel
- 2 eetlepels moutazijn
- 2 eetlepels bruine suiker
- 1 laurierblad
- 2 kopjes water



Bereidingswijze:

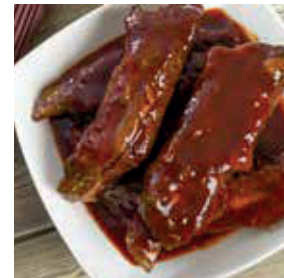
1. Leg de rollade in de Pressure King Pro en voeg de ui, de sinaasappel, de azijn, bruine suiker, het laurierblad en het water toe.
2. Sluit het deksel van de hogedrukpan, druk op de VLEES FUNCTIE en stel de bereidingstijd in op 1 uur voor medium.
3. Voor rare, ong. 5 minuten minder.
4. Voor doorbakken, 5 minuten extra.
5. Serveren met aardappelpuree, witte saus, kool en wortelen.

Kleverige Spareribs

Pressure King Pro bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 400ml gezeefde tomaten
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 2 eetlepels zoutarme sojasaus
- 3 eetlepels vloeibare honing
- 1 eetlepel worcestersaus
- 1kg magere varkensribben



Bereidingswijze:

1. Meng de gezeefde tomaten, de knoflook, de sojasaus, de honing en de worcestersaus in een grote kom.
2. Doe ook de varkensribben in de kom en goed mengen om gelijkmatig te bedekken.
3. Doe de ribben en alle saus in de Pressure King Pro.
4. Sluit het deksel.
5. Druk op de VLEES FUNCTIE en stel de tijd klok in op 20 minuten.
6. Haal de ribben eruit en leg ze op een bord.
7. Laat de saus inkoken tot een kleverige saus door de tijd klok in te stellen op 5 minuten.
8. Hussel de ribben terug door de saus en leg ze op een serveerschaal.
9. Serveren met veel servetten.

Soep

Snelle Linzensoep

Pressure King Pro bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 eetlepel Olijfolie
- 1 middelgrote ui, in stukjes gesneden
- 2 grote wortelen, geschrapt en in halve maantjes van ½ cm gesneden
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes verse tijm of 1 theelepel gedroogde tijm
- 960ml groentebouillon
- 480ml kopjes water
- 192g droge, gespoelde groene linzen
- 192g droge, gespoelde rode linzen
- 1 middelgrote aardappel, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden
- ½ theelepel zout
- Vers gemalen zwarte peper naar smaak
- 32g geraspte Parmezaanse kaas (optioneel)



Bereidingswijze:

1. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en verwarm de olie in de Pressure King Pro.
2. Voeg de ui toe en bak de ui zacht, ruim 2 minuten.
3. Voeg de wortelen toe en een minuut sauteren.
4. Voeg de laurierblaadjes, de tijm, de groentebouillon, het water, de linzen en de aardappel toe. Goed roeren en zorg ervoor dat alle ingrediënten zijn goed zijn gemengd.
5. De Pressure King Pro sluiten en vergrendelen.
6. Selecteer de SOEP FUNCTIE en stel deze in op 15 minuten.
7. Controleer of de linzen naar uw smaak zijn gegaard. Als u ze zachter wilt, doet u het deksel terug op de Pressure King Pro en laat u de soep 5 minuten rusten, zonder te verwarmen.
8. Verwijder de laurierblaadjes en de tijmstrengen en voeg peper en zout toe naar smaak.
9. Bestrooien met geraspte Parmezaanse kaas.
10. Serveren.

Wortel & Koriandersoep

Pressure King Pro bereidingstijd: 11 minuten

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesneden
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 aardappel, gesneden
- 450g wortelen, geschrapt en gesneden
- 2 pinten groente- of kippenbouillon
- Handje korianderbladeren (ong. ½ klein zakje uit de supermarkt)



Bereidingswijze:

1. Giet de olie in de Pressure King Pro. Voeg de ui toe en bak 5 minuten met de STOOFPOT FUNCTIE. Roer de gemalen koriander en de aardappel erdoor en laat het 1 minuut bakken.
2. Los een kipbouillonblokje op in 2 pinten kokend water.
3. Voeg de wortelen en de bouillon toe. Sluit het deksel, druk op de SOEP FUNCTIE en stel de tijd in op 5 minuten.
4. Verwijder het deksel en voeg de koriander toe maar bewaar een paar takjes ter garnering.
5. Gebruik een staafmixer of keukenmachine om een glad mengsel te verkrijgen (wellicht past niet alles in één keer in uw keukenmachine).
6. Controleer het gerecht in de Pressure King Pro. Voeg indien noodzakelijk zout toe naar smaak en druk vervolgens op de SNEL OPWARMEN knop.
7. Gegarneerd serveren met de rest van de koriander.

Gestoomde Vis Mediterraanse Stijl

Pressure King Pro bereidingstijd: 8 minuten

Ingrediënten:

- 4 witvisfilets (willekeurige soort)
- 500g Kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 kopje zwarte, zout ingelegde Olijven (taggiasche, Frans of Kalamata)
- 2 eetlepels ingemaakte kappertjes
- 1 bosje verse tijm
- Olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- Peper en zout



Bereidingswijze:

1. Bedek de bodem van de binnenpan met gehalveerde cherrytomaatjes (zodat de vis niet aanbakt), voeg de tijm toe (bewaar een paar takjes ter garnering).
2. Leg de visfilets op de cherrytomaatjes, besprenkel met de rest van de tomaten, de geperst knoflook, een snufje Olijfolie en een snufje zout.
3. Plaats het gerecht in de Pressure King Pro.
4. Druk op de VIS FUNCTIE en stel de tijd in op 8 minuten.
5. Serveren.

Provençaalse Zalm

Pressure King Pro bereidingstijd: 13 minuten

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 3 gemengde paprika's, ontzaad en in reepjes gesneden
- 1 grote ui, in dunne plakjes gesneden
- 400g krieltjes, ongeschild en gehalveerd
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 2 knoflookteentjes, in plakjes gesneden
- 2 theelepels gedroogde tijm
- 400g blik gepelde tomaten
- 4 zalmfilets
- 1 eetlepel gesneden peterselie, ter garnering (optioneel)



Bereidingswijze:

1. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en verwarm de olie in de Pressure King Pro.
2. Voeg de pepers, de ui en de aardappelen toe en bak het onder regelmatig roeren, voor 5-8 minuten tot goudbruin.
3. Voeg de paprika, de knoflook, de tijm en de tomaten toe.
4. Druk op cancel.
5. Sluit het deksel en stel de tijd klok in op 5 minuten.
6. Breng de stoofpot op smaak met peper en zout en leg de zalm erop, met de huid naar de onderkant.
7. Doe het deksel er weer op en stel de tijd klok in op nog eens 8 minuten.
8. Bestrooien met peterselie.
9. Serveren.

Vis

Chinese gestoomde baars met kool

Pressure King Pro bereidingstijd: 4 minuten

Ingrediënten:

- 2 zeebaars of andere witvisfilets (elk ruim 100g)
- 1 rode of groene peper, ontzaad en fijngesneden
- 1 theelepel fijngesneden gember
- 300g groene kool, goed fijngesneden
- 2 theelepels olijfolie
- 1 theelepel sesamolie
- 2 knoflookteentjes, in dunne plakjes gesneden
- 2 theelepels zoutarme sojasaus



Bereidingswijze:

1. Besprenkel de vis met de rode peper, de gember en een beetje zout.
2. Giet 100ml water in de Pressure King Pro en plaats vervolgens het stoomrek.
3. Leg de kool op het rek en leg vervolgens de visfilets erop met de huid naar de onderkant.
4. Sluit het deksel en druk op de VIS FUNCTIE, instellen op 4 minuten.
5. Verwarm ondertussen de olie in een kleine pan. Voeg de knoflook toe en bak op hoog vuur al roerend tot het lichtbruin is
6. Leg de kool en vis de op de borden, besprenkel elk bord met 1 theelepel sojasaus en giet vervolgens de knoflookolie erover.
7. Serveren.

Wecken

Geurige Mango- & Appelchutney

Pressure King Pro bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten:

- 3 grote, rijpe mango's (samen ruim 1kg)
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 uien, gehalveerd en in dunne plakjes gesneden
- Eén stuk vingerdikke gember, in dunne reepjes gesneden
- 10 groene kardemompeultjes
- 1 kaneelstokje
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel korianderzaad, licht gekneusd
- ¼ theelepel zwart uienzaad (nigelle of kalonji)
- ½ theelepel kurkumapoeder
- 2 Bramley's Seedling appels (samen ruim 500g), geschild, zonder klokhuis en gesneden
- 1 grote rode peper, ontzaad en fijngesneden
- 375ml witte wijn azijn
- 400g licht bruine basterdsuiker



Bereidingswijze:

1. Snij elke mango in tweeën. Snijd het vruchtvlees van elke helft diagonaal in schuine stukjes – wees voorzichtig en snijd niet door de schil.
2. Duw elke helft binnenste buiten en snijd voorzichtig de stukken mango die trots rechtop staan eraf.
3. Snijd het vruchtvlees van rondom het klokhuis, haal de schil eraf en snijd het vruchtvlees in stukjes.
4. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en giet olie in Pressure King Pro.
5. Voeg de uien toe en bak ze tot ze zacht zijn.
6. Roer de gember erdoor en bak dit al roerend goudbruin.
7. Roer de kruiden erdoor, behalve de kurkuma, en bak ze tot ze geroosterd zijn.
8. Roer de kurkuma erdoor, voeg vervolgens de appel, de mango en de rode peper toe en giet er 500ml water bij.
9. Sluit het deksel en stel de tijd klok in op 12 minuten.
10. Verwijder het deksel, giet de azijn erbij, roer de suiker en 1 theelepel zout erdoor.
11. Onbedekt laten sudderen door de tijd klok in te stellen op 30 minuten. Het wordt het beste om het inkoken in een normale pan te doen vanwege het hoge vochtgehalte. Regelmatig roeren tot het mengsel vliezig is.
12. In gesteriliseerde potten lepelen.

Nagerechten

Gepocheerde peren in gekruide rode wijn

Pressure King Pro bereidingstijd: 8 minuten

Ingrediënten:

- 1 vanillestokje
- 750ml rode wijn
- 225g basterdsuiker
- 1 kaneelstokje, gehalveerd
- 1 takje tijm, plus extra om te versieren
- 6 peren, geschild maar met steel intact



Bereidingswijze:

1. Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het zwarte zaad eruit, bewaar het stokje en doe het zaad in de Pressure King Pro met de wijn, de suiker, de kaneel en de tijm.
2. Snijdt allebei de helften van het stokje in drie lange, dunne strookjes en voeg ze toe aan de Pressure King Pro, laat vervolgens de peren erin glijden.
3. Sluit het deksel, druk op de STOOM FUNCTIE en stel deze in op 6 minuten en kook de peren.
4. De bereidingstijd hangt af van de rijpheid van uw peren – de peren moeten helemaal zacht aanvoelen wanneer u erin prikt met een cocktailprikker; zo niet, kook dan 2 minuten langer. U kunt dit recept tot 2 dagen van te voren maken en in de koelkast bewaren.
5. Haal de peren uit de binnenpan en kook vervolgens de vloeistof door de tijdsklok op 5 minuten in te stellen om de vloeistof tot de helft te in te koken tot het stroperig is.
6. Serveer elke peer met de afgekoelde siroop, een strookje vanille, een stukje kaneel en een klein takje tijm.

Een Heerlijke Rijstpudding

Pressure King Pro bereidingstijd: 14 minuten

Ingrediënten:

- 25g boter
- 100g puddingrijst
- 50g suiker
- 700ml melk
- Snufje geraspte nootmuskaat



Bereidingswijze:

1. Druk op de RIJST FUNCTIE en smelt de boter in de Pressure King Pro
2. Doe de rijst en de suiker erin en roer de melk erdoor en breng het aan het sudderen.
3. Druk op cancel.
4. Sluit het deksel en stel de tijdsklok in op 12 minuten.
5. Verwijder het deksel, strooi nootmuskaat, goed roeren.
6. Sluit het deksel en stel de tijdsklok in op 1-2 minuten en laat het sudderen zodat het indikt.
7. Schep het op de borden.
8. Serveren.

Risotto

Pressure King Pro bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 3 kopjes kippenbouillon (of meer indien nodig)
- ¼ kopje olijfolie
- 1 middelgrote geel ui, in stukjes gesneden
- Zout
- 2 kopjes Arborio risottorijst
- ½ kopje wijn
- Flinker snuf saffraan (ong. 1 theelepel)
- 1 of 2 eetlepels boter
- 1 kopje geraspte Parmezaanse kaas, verdeeld
- Verse tijm of peterselie (optioneel)



Bereidingswijze:

1. Los een kipbouillonblokje op in 3 kopjes kokend water.
2. Doe de olijfolie en de ui met een goed snuffje zout in de Pressure King Pro. Bakken met de STOOFPOT FUNCTIE tot de ui glazig is, ongeveer 3 minuten.
3. Voeg de rijst toe en blijf nog 2 tot 3 minuten doorroeren, of tot de rijst net iets geroosterd is.
4. Voeg de wijn toe aan de pan, gevolgd door de saffraan en roer tot het is geabsorbeerd, ongeveer 1 minuut.
5. Voeg de bouillon toe en breng de pan onder druk.
6. Vergrendel het deksel op uw hogedrukpan en druk op de RIJST FUNCTIE, stel de tijd klok in op 10 minuten.
7. Indien noodzakelijk, kookt u de risotto verder om de bouillon te absorberen of voeg u meer bouillon (of water) toe als het te droog is. Terwijl de risotto nog een beetje nat is, voegt u de boter en een half kopje Parmezaanse kaas toe. Roeren. Proeven of meer zout nodig is.
8. Haal het van de warmtebron en roer de verse kruiden erin.
9. Serveren.

Gerst, Kip & Champignon Risotto

Pressure King Pro bereidingstijd: 28 minuten

Ingrediënten:

- 3 kopjes kippenbouillon (of meer indien nodig)
- ¼ kopje olijfolie
- 1 middelgrote geel ui, in stukjes gesneden
- Zout
- 2 kopjes Arborio risottorijst
- ½ kopje wijn
- Flinker snuf saffraan (ong. 1 theelepel)
- 1 of 2 eetlepels boter
- 1 kopje geraspte Parmezaanse kaas, verdeeld
- Verse tijm of peterselie (optioneel)



Bereidingswijze:

1. Druk op de STOOFPOT FUNCTIE en doe de boter en de olie in de Pressure King Pro.
2. Bak de sjalotten en de knoflook met wat peper en zout voor 5 minuten, roer vervolgens de kip erdoor en kook het 2 minuten.
3. Voeg de gerst toe en kook het 1 minuut.
4. Giet de wijn erin en roer tot het is geabsorbeerd.
5. Voeg de champignons en de tijm toe.
6. Los een kipbouillonblokje op in 1 liter kokend water.
7. Giet de bouillon erover.
8. Druk op cancel.
9. Sluit het deksel en stel de tijd klok in op 20 minuten.
10. Roer de geraspte Parmezaanse erdoor en onmiddellijk serveren met, indien gewenst fijngesneden bieslook en Parmezaanse kaaskrullen erover gestrooid.

Groente

Ratatouille

Pressure King Pro bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 4 grote, rijpe tomaten
- 5 eetlepel olijfolie
- 2 grote aubergines, in grote stukken gesneden
- 4 kleine courgettes, in grote stukken gesneden
- 2 rode of gele paprika's, ontzaad en in stukken gesneden
- Klein bosje basilicum
- 1 middelgrote ui, gepeld en in dunne plakjes gesneden
- 3 knoflookteentjes, gepeld en geperst
- 1 eetlepel rode wijn azijn
- 1 theelepel basterdsuiker



Bereidingswijze:

1. Snijd een klein kruis in de onderkant van elke tomaat en leg ze vervolgens in een kom. Overgieten met kokend water tot ze ondergedompeld zijn en 20 seconden laten staan. Vervolgens laten uitlekken en in koud water onderdompelen. Laten afkoelen en vervolgens pellen. Snijd de tomaten in vieren, schraap het zaad eruit met een lepel en het vrucht/lees in grove stukken snijden. Apart zetten.
2. Verwarm de eetlepels van de olijfolie in de Pressure King Pro met de STOOFPOT FUNCTIE en bak de aubergines tot ze zacht zijn. Zet het apart.
3. Bak de courgettes goudbruin in een eetlepel olie. Doe dit ook met de paprika's.
4. Scheur de basilicumbladeren in stukjes en zet ze apart.
5. Bak de ui 5 minuten in de Pressure King Pro. Voeg de knoflook toe en bak nog één minuut.
6. Roer de azijn en de suiker erdoor. Doe nu de tomaten en de helft van de basilicum erbij.
7. Druk op CANCEL.
8. Doe de groente terug in de Pressure King Pro met 50ml water. Sluit het deksel en druk op de STOOM FUNCTIE voor 3 minuten.
9. Iets af laten koelen en serveren met de basilicum.

