

# Instant Pot®

OKOS FŐZŐEDÉNY FŐZÉSI IDŐK



## MULTI FUNKCIÓS FŐZŐ EDÉNYEK

INSTANT POT MÉRET	MIN. FOLYADÉK A NYOMÁS ALATT TÖRTÉNŐ FŐZÉSHEZ*
3 Quarts / 2.8 Liter	1 csésze (~8 oz / 250 mL)
6 Quarts / 5.7 Liter	1 ½ csésze (~12 oz / 375 mL)
8 Quarts / 7.6 Liter	2 csésze (~16 oz / 500 mL)

\*Kivéve, ha a receptben másképp nem szerepel.

ALACSONY NYOMÁS	MAGAS NYOMÁS
35–55 kPa / 5–8 psi	65–85 kPa / 9.4–12.3 psi

## ZÖLDSÉGEK

ÉTEL	MENNYISÉG	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ (friss alapanyagból)	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Spárga, egészben vagy vágva	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Zöld, sárga vagy viaszbab	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Brokkoli	bármilyen	Alacsony	1 perc	gyors
Kelbimbó, egészben	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Káposzta, szeletelve	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Káposzta, félbevágva	bármilyen	Magas	3 perc	gyors
Káposzta, egészben	bármilyen	Magas	4 - 5 perc	gyors
Sárgarépa, feldarabolva	bármilyen	Magas	1 - 2 perc	gyors
Sárgarépa, egész	bármilyen	Magas	3 perc	gyors

# Instant Pot®

OKOS FŐZŐEDÉNY FŐZÉSI IDŐK



## MULTI FUNKCIÓS FŐZŐ EDÉNYEK

ÉTEL	MENNYISÉG	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ (friss alapanyagból)	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Karfiol	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Csöves kukorica	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Vegyes zöldségek	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Burgonya, kockára vágva	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Burgonya, kicsi, egészben	bármilyen	Magas	3 - 5 perc	gyors
Burgonya, nagy, egész	bármilyen	Magas	5 - 8 perc	gyors
Tök, vajdió, kockára vágva	bármilyen	Magas	1 - 2 perc	gyors
Tök, vajdió, félbevágva	bármilyen	Magas	4 - 6 perc	gyors
Édesburgonya, felkockázva	bármilyen	Magas	1 perc	gyors
Édesburgonya, nagy, egészben	bármilyen	Magas	5 - 8 perc	gyors

## HÚS ÉS SZÁRNYASOK

ÉTEL	MENNYISÉG	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ (friss alapanyagból)	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Marhahús, pörkölt	-	Magas	25 perc	természetes
Marhahús, nagy darabok	450g/kg	Magas	25 - 30 perc	természetes
Marhahús- vagy csontleves	-	Magas	4 óra	természetes
Csirke- vagy csontleves	-	Magas	2 óra	természetes
Hal- vagy csontleves	-	Magas	30 - 45 perc	természetes
Csirkemell (csont nélkül)	450 g/kg	Magas	5 - 8 perc	természetes

# Instant Pot®

OKOS FŐZŐEDÉNY FŐZÉSI IDŐK



## MULTI FUNKCIÓS FŐZŐ EDÉNYEK

ÉTEL	MENNYISÉG	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ (friss alapanyagból)	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Csirke, egész	450g/1kg	Magas	8 perc	természetes
Tojás, nagy, keményre főzve	8-12	Magas	3 - 5 perc	természetes
Bárány, comb	450g/1kg	Magas	15 perc	természetes
Sertéshús, csülök	450g/1kg	Magas	15 perc	természetes
Sertéshús, hátszín borda	450g/1kg	Magas	15 - 20 perc	természetes
Hal, egészben	1 - 1.5 kg	Alacsony	4 - 5 perc	gyors
Hal, filé	1 kg	Alacsony	1 - 2 perc	gyors
Homár	2 farok	Alacsony	2 perc	gyors
Kagyló	1 kg	Alacsony	1 - 2 perc	gyors
Tenger gyümölcsei leves / alaplé	2 kg	Alacsony	7 - 8 perc	gyors
Garnélarák / garnéla	1 kg	Alacsony	1 - 2 perc	gyors

A főzési idő csak ajánlás. Mindig használjon húshőmérőt, hogy a belső hőmérséklet elérje a biztonságos minimális hőmérsékletet.

# Instant Pot®

OKOS FŐZŐEDÉNY FŐZÉSI IDŐK



## MULTI FUNKCIÓS FŐZŐ EDÉNYEK

### RIZS ÉS GABONAFÉLÉK

ÉTEL	MENNYISÉG	RIZS: VÍZ ARÁNYA	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Árpa, gyöngy	2 csésze+	1 : 2.5	Magas	10 perc	természetes
Congee, sűrű	2 csésze+	1.4 : 1.5	Magas	15 - 20 perc	természetes
Köles	2 csésze+	1 : 1.75	Magas	1 - 3 perc	természetes
Zab, gyors főzésű	2 csésze+	1 : 2	Magas	1 - 3 perc	természetes
Zab	2 csésze+	2 : 3	Magas	2 - 3 perc	természetes
Zabkása	2 csésze+	1.6 : 1.7	Magas	5 - 7 perc	természetes
Quinoa	2 csésze+	1 : 1.25	Magas	1 perc	természetes
Rizs, basmati	2 csésze+	1 : 1	Alacsony	4 perc	természetes
Rizs, barna	2 csésze+	1 : 1	Alacsony	20 perc	természetes
Rizs, jázmin	2 csésze+	1 : 1	Alacsony	4 perc	természetes
Rizs, fehér	2 csésze+	1 : 1	Alacsony	4 perc	természetes
Rizs	2 csésze+	1 : 1	Alacsony	20 perc	természetes



## MULTI FUNKCIÓS FŐZŐ EDÉNYEK

### BAB, HÜVELYESEK ÉS LENCSE

ÉTEL	MENNYISÉG	NYOMÁS SZINT	FŐZÉSI IDŐ SZÁRAZ*	FŐZÉSI IDŐ ÁZTATOTT	GŐZKIOLDÁSI MÓD
Fekete bab	2 csésze +	Magas	20 perc	3 perc	gyors
Fekete szemű borsó	2 csésze +	Magas	16 perc	4 perc	gyors
Csicseriborsó, kabuli vagy garbanzo bab	2 csésze +	Magas	35 perc	5 perc	gyors
Cannellini bab (fehér vesebab)	2 csésze +	Magas	25 perc	3 perc	természetes
Vörös vesebab	2 csésze +	Magas	20 perc	3 perc	természetes
Lencse, zöld vagy barna	2 csésze +	Magas	8 perc	NA	gyors
Lencse, sárga, hasított	2 csésze +	Magas	2 perc	NA	gyors
Limabab	2 csésze +	Magas	3 perc	1 perc	természetes
Tengerészbab vagy északi bab	2 csésze +	Magas	15 perc	3 perc	természetes
Galamb borsó	2 csésze +	Magas	10 perc	2 - 3 perc	természetes
Pintóbab	2 csésze +	Magas	10 perc	2 - 3 perc	természetes
Szójabab	2 csésze +	Magas	35 perc	17 perc	gyors

\*Szár az alapanyagból való főzés esetén adjon annyi vizet a belső edénybe, hogy a babot teljesen ellepje.