

## Instant Pot puska

Zöldség vagy hüvelyes	Perc (magas nyomás)	Gőzkiengedés
Bab, fehér / beáztatott	20 - 25 / 10 - 15	Normál
Bab, nagyszemű / beáztatott	25 - 30 / 10 - 15	Normál
Brokkoli	0 - 1	Gyors
Burgonya, darabolt	4 - 7	Gyors
Burgonya, egész	12 - 15	10 perc után gyors
Burgonya, új	5 - 10	10 perc után gyors
Cékla, kisebb	11 - 13	Gyors
Cékla, nagyobb	20 - 25	Gyors
Csicseriborsó / beáztatott	35 - 40 / 15 - 20	Normál
Édesburgonya, darabolt	5 - 7	Gyors
Édesburgonya, egész	10 - 15	10 perc után gyors
Káposzta, gyalult	3 - 5	Gyors
Karfiol	1 - 2	Gyors
Kelbimbó	3 - 4	Gyors
Kukorica, csöves	3 - 5	Gyors
Kukorica, morzsolt	1 - 2	Gyors
Lencse	12 - 17	Normál
Paradicsom, feldarabolt	5 - 7	Normál
Répa, bébi vagy darabolt	2 - 3	Gyors
Répa, egész	4 - 5	Gyors
Sárgaborsó	5 - 10	Normál
Zöldbab	2 - 4	Gyors
Zöldborsó	1 - 2	Gyors

Rizs, gabona, tészta	Folyadékarány	Perc (magas nyomás)	Gőzkiengedés
Arborio rizs	1: 2	6 - 7	Gyors
Árpagyöngye (gersli)	1: 3	20 - 25	Normál
Barna rizs	1: 1.25	24	10 perc után gyors
Basmati rizs	1: 1.25	3	Normál
Bulgur	1: 3	8 - 10	Normál
Jázmin rizs	1: 1	3	Normál
Rizs, fehér, hosszú	1: 1.5	4	10 perc után gyors
Tészta, 200 g	1 liter	4 perc	Gyors
Zabpehely	1: 2.25	3	10 perc után gyors
Zabpehely, steel-cut	1: 3	5	Normál

Húsféleség	Perc (magas nyomás)	Gőzkiengedés
<b>Csirke, egész</b>	32	10 perc után gyors
<b>Csirkecomb, csontos</b>	10 - 15	Gyors
<b>Csirkecomb, filé</b>	5	Gyors
<b>Csirkemellfilé</b>	5 - 8	Gyors
<b>Darált pulykahús</b>	8 - 10	Gyors
<b>Kacsacomb, csontos</b>	10 - 20	Gyors
<b>Karaj</b>	15 - 25	Normál
<b>Lapocka</b>	45 - 60	Normál
<b>Marha (kockázott, pl. pörkölt)</b>	15 - 20	Gyors
<b>Marhafartó</b>	40 - 70	Normál
<b>Oldalas</b>	25 - 30	Normál
<b>Pulykamellfilé</b>	15 - 20	Normál
<b>Sertés (kockázott, pl. pörkölt)</b>	10 - 20	Gyors
<b>Sütőkolbász</b>	8 - 11	Normál
<b>Tarja</b>	45 - 60	Normál

Program	Magyarul	Üzem mód	Használat	Perc	Megjegyzés
<b>Soup/Broth</b>	Leves/Alaplé	Less	Hús nélküli leves	20	Átlátszó marad a leves, mert nem forr fel a víz
		Normal	Húsleves	30	
		More	Gazdag alaplé	40	
<b>Meat/Stew</b>	Hús/Gulyás	Less	Lágy állag	20	
		Normal	Nagyon lágy állag	35	
		More	Leesik a csontról	45	
<b>Bean/Chili</b>	Bab/Chili	Less	Kevésbé puha	25	
		Normal	Puha	30	
		More	Nagyon puha	40	
<b>Poultry</b>	Baromfi	Less	Lágy állag	5	
		Normal	Nagyon lágy állag	15	
		More	Leesik a csontról	30	
<b>Slow Cook</b>	Lassú főzés	Less	82 – 88 °C		
		Normal	88 – 93 °C		
		More	93 – 99 °C		
<b>Rice</b>	Rizs	Less	Al dente rizs		Alacsony nyomáson. Csak fehér rizshez. Változó időtartamú.
		Normal	Szokásos rizs		
		More	Puha rizs		
<b>Multigrain</b>	Gabonafélék	Less	Vadrizs, barnarizs, mungóbab stb.	20	
		Normal	Vadrizs, barnarizs, mungóbab stb.	40	
		More		45+60	
<b>Porridge</b>	Kása	Less	Zabkása	15	Nem szabad gyorsan kiengedni a gőzt, mert a fröcskölés eltömítheti a szelepet
		Normal	Rizskása, congee	20	
		More	Rizskása, congee	30	
<b>Steam</b>	Párolás, gőzölés	Less	Zöldségek	3	Magas hőmérséklet folyamatosan. Párolókosár kell, hogy ne égjen oda. Gyors gőzkiengedés, hogy ne főjön túl.
		Normal	Hal és tenger gyümölcsei	10	
		More	Húspárolás	15	
<b>Sauté</b>	Pirítás	Less	135 – 150 °C Gyöngyöztető forrás, besűrités		A fedő nem lehet rajta. A „Hot” felirat megjelenése után lehet hozzáadni a dolgokat.
		Normal	160 – 176 °C, pirítás		
		More	175 – 210 °C, Dobvárázva sütés vagy hús barnítása		