

Tlakový hrnec – orientační doby vaření

Tlak 60 kPa / 100 kPa • Čas se počítá od dosažení tlaku

Rychlost vypuštění tlaku / zchlazení

↑ rychle = ventil / zchlazení

↓ pomalu = přirozeně 10–15 min

MASO + vývary				
Potravina	Příprava	60 kPa	100 kPa	Tlak
Kuřecí prsa	celé	8–10 min	5–6 min	↑
Kuřecí stehna	s kostí	12–15 min	8–10 min	↓
Kuře celé	1,2–1,5 kg	25–30 min	18–22 min	↓
Vepřová plec/krkovice	kostky 3–4 cm	25–30 min	18–22 min	↓
Vepřová žebra	porce	25–30 min	18–22 min	↓
Hovězí (guláš)	kostky 3–4 cm	35–45 min	25–35 min	↓
Hovězí kliška/plec	větší kus	45–60 min	35–45 min	↓
Kuřecí vývar	skelet/křídla	50–70 min	35–45 min	↓
Hovězí vývar	kosti + maso	90–120 min	60–90 min	↓

ZELENINA				
Potravina	Příprava	60 kPa	100 kPa	Tlak
Brokolice	růžičky	2–3 min	1 min	↑
Květák	růžičky	3–4 min	1–2 min	↑
Mrkev	špalíky	4–6 min	2–3 min	↑
Zelí bílé	proužky	4–5 min	2–3 min	↑
Fazole zelené	celé	3–5 min	2–3 min	↑
Dýně / batáty	kostky	4–6 min	2–3 min	↑
Celer/petržel	kostky	5–7 min	3–4 min	↑
Brambory	kostky	5–7 min	3–4 min	↑
Brambory	celé střední	10–12 min	6–8 min	↑
Červená řepa	celá menší	20–25 min	12–15 min	↑

OBILOVINY A PŘÍLOHY				
Potravina	Příprava	60 kPa	100 kPa	Tlak
Pohanka	lámanka	2–3 min	1–2 min	↑
Rýže bílá/jasmínová	propláchnutá	5–7 min	3–4 min	↑
Jáhly	propláchnuté	5–6 min	3–4 min	↑
Rýže natural	propláchnutá	18–22 min	12–15 min	↓
Kroupy	střední	18–22 min	12–15 min	↓
Ovesné kroupy	celé	20–25 min	15–18 min	↓

LUŠTĚNINY				
Potravina	Příprava	60 kPa	100 kPa	Tlak
Červená čočka	bez namáčení	5–7 min	3–5 min	↑
Hrách loupaný	bez namáčení	10–15 min	8–10 min	↑
Hnědá/zelená čočka	bez namáčení	12–18 min	8–12 min	↑
Bílé fazole	namočené	20–30 min	15–20 min	↓
Fazole kidney	namočené	18–25 min	12–18 min	↓
Cizrna	namočená	25–35 min	18–25 min	↓
Sója	namočená	30–40 min	20–30 min	↓
Cizrna	bez namáčení	45–60 min	35–45 min	↓

Minimum tekutiny: 200-250 ml. Plnění: max. 2/3 kapacity, luštěniny/rýže max.1/2. Časy vaření jsou orientační (velikost kusů, množství, typ hrnce)