



EXPRESS KOKTIDER

Använd dessa tider så blir din nästa **Express**-middag en succé!

- ✓ Om det finns ett antal olika tillagningstider, välj en tid baserat på storleken på det du tillagar.
- ✓ Alla tider här visar tryckkokning på High Pressure och använd Manual- eller Pressure Cook-funktionen.
- ✓ Om det är frusen mat, lägg till 1-3 minuter på koktiden.

Snabbt trycksläpp Naturligt trycksläpp

10 Naturligt trycksläpp i 10 minuter, efter det öppna och släpp ut resten av trycket.

Använd sauté-funktionen för att bryna med lite olja, lägg sedan till 2,5 dl vätska för tryckkokningen.

NÖTSTEK

15 MINUTER PER 0,5 KG

TORRA BÖNOR

Täck bönorna med vatten

26 MINUTER
8 MINUTER OM DE ÄR BLÖTLAGDA

KÖTT UTAN BEN

25 MINUTER

KYCKLINGBRÖST **10**

6 MINUTER

KYCKLINGLÅR **10**

10 MINUTER
8 MINUTER UTAN BEN OCH SKINN

HEL KYCKLING

6 MINUTER PÅ 0,5 KG

MAJSKOLV

4 MINUTER

FISKFILÉ

2-3 MINUTER

KÖTTBULLAR **10**

6 MINUTER

HÅRDKOKTA ÄGG **10**

Lägg till 2,5 dl vatten och använd gallret

4 MINUTER

FLINGOR **10**

Vatten 1:2

1 MINUTER

GRYN **10**

Vatten 1:3

10 MINUTER

PASTA

Täck dem vatten

4 MINUTER

FLÄSKKOTLETTER **10**

5 MINUTER
8 MINUTER MED BEN

PORK BUTT ROAST

15 MINUTER PÅ 0,5 KG

BAKPOTATIS

Lägg till 2,5 dl vatten och använd gallret

13 MINUTER

BRUNT RIS **10**

Vatten 1:1

25 MINUTER

VITT RIS **10**

Vatten 1:1

4 MINUTER

VILDRIS **10**

Vatten 1:1

20 MINUTER

GRÖNSAKER

Lägg till 2,5 dl vatten och använd gallret

1-3 MINUTER