

# 10 Easiest Rice Cooker Recipes









[https://www.noaton.cz/recipes/rc120w\\_essential](https://www.noaton.cz/recipes/rc120w_essential)

**EN** You can find the current version of the recipes and the English version on the above page or scan the QR code.

**CZ** Aktuální verzi receptů a českou verzi najdete na výše uvedené stránce nebo naskenujte QR kód

**SK** Aktuálnu verziu receptov a slovenskú verziu nájdete na vyššie uvedenej stránke alebo naskenujte QR kód.

**DE** Für die aktuelle Version der Rezepte und die deutsche Version, besuche die Seite oben oder scanne den QR-Code.

**PL** Aby zapoznać się z aktualną wersją receptur i polską wersją językową, odwiedź powyższą stronę lub zeskanuj kod QR.

**FR** Pour la version actuelle des recettes et la version française, visitez le site ci-dessus ou scannez le code QR.

**ES** Para consultar la versión actual de las recetas y la versión en español, visita el sitio de arriba o escanea el código QR

## **CZ**

Předmluva .....	3
Recepty .....	4-13

## **EN**

Foreword .....	14
Recipes .....	15-24



# Předmluva

Vítejte v této jedinečné kuchařské knize, která byla speciálně vytvořena pro rýžovar RC120W Essential. Každý recept byl pečlivě vybrán a sestaven, aby vám poskytl pevný základ pro vaše kulinářské dovednosti při přípravě lahodných pokrmů s použitím tohoto rýžovaru. Mimo tuto knihu můžete hledat inspiraci také na internetu, kde najdete mnoho receptů od renomovaných šéfkuchařů, kuchařských blogerů a vášnivých domácích kuchařů.

Recepty níže byly vytvořeny s použitím běžně dostupných surovin v České republice. Při přípravě jídel si však dejte pozor na aktuální dostupnost surovin, a nebojte se recepty upravit podle svých preferencí. S rýžovarem RC120W Essential budete schopni připravit vynikající pokrmy s rýží a mnoha dalšími přísadami. Výživové hodnoty jsou pouze orientační. Fotky receptů jsou pouze ilustrační.




# Quinoa s houbami




## Ingredience

- 1 šálek Quinoi
- 2 šálky vody / zeleninového vývaru
- 1–2 lžice olivového oleje
- 350–400 g hub
- 130–150 g cibule
- Sůl, černý pepř – podle chuti

 Režim: RICE

 Doba přípravy: 10 min

 Doba vaření: 20 min

 Počet porcí: 1–2

## Postup

1. Cibuli nakrájíme na malé kostičky, houby na poloviny nebo čtvrtiny. Na pánvi na olivovém oleji osmahneme cibuli do zlatova, k cibuli přidáme houby a rychle osmahneme, 1–2 minuty.

2. Quinou propláchneme studenou vodou a vložíme ji do mísy rýžovaru, zalijeme vodou nebo vývarem, zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme olivový olej, sůl a pepř. Promíchejte. Navrch přidejte houby. Vařte v režimu RICE – nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.

 Kalorie:  
552 kcal

 Bílkoviny:  
44,5 g

 Sacharidy:  
68,4 g

 Tuky:  
11,4 g



# Polévka s vaječnými nudlemi



Režim: SOUP



Doba přípravy: 15 min



Doba vaření: 50 min



Počet porcí: 2-3



## Postup

1. Do rýžovaru nalijte olivový olej, přidejte vodu, kuřecí maso, mrkev, cibuli a brambory. Vše promíchejte a vařte v režimu SOUP - nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.
2. Po 40 minutách spuštění programu otevřete víko rýžovaru a zkontrolujte, přidejte těstoviny, česnek, sůl a pepř. Promíchejte a za občasného míchání nechte 10 minut vařit – po zaznění zvukového signálu je jídlo připraveno.
3. Podávejte posypané petrželkou a koprem.

## Ingredience

- 1 litr vody / kuřecího vývaru
- 100 g kuřecí prsa, nakrájená na kostičky
- 30 g cibule, jemně nakrájená
- 50 g mrkve, nakrájená na kostičky nebo kolečka
- 80–100 g brambor, nakrájené na kostičky
- Lžice olivového oleje
- 30–50 g vaječných nudlí
- 1 stroužek česneku
- Sůl, černý pepř, petržel a kopr



Kalorie:  
364 kcal



Bílkoviny:  
32,5 g



Sacharidy:  
20,2 g



Tuky:  
13 g



# Vegetariánský boršč



Režim: SOUP



Doba přípravy: 30 min



Doba vaření: 85 min



Počet porcí: 1-2

## Ingredience

- 100 g červené řepy
- 50 g mrkev
- 80 g zelí
- 80 g brambor
- Lžice rajčatového protlaku
- Půlka lžice citronové šťávy
- Cibule 4,0 g
- 2 stroužky česneku
- 1 litr vody / zeleninového vývaru
- petržel, kopř
- sůl podle chuti
- Lžička cukru
- Černý pepř, pepř, bobkový list

## Postup

1. Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev nakrájíme na kostičky, brambory nakrájíme na velké kostky, zelí nakrájíme nadrobno a červenou řepu na čtyři díly.

2. Do mísy rýžovaru vložíme brambory, zelí, cibuli a mrkev. Zalijeme vodou, osolíme a přidáme koření podle chuti, promícháme. Nakrájenou řepu vložíme do napařovacího koše a položíme ji na horní část rýžovaru. Zavřete víko a zapněte režim SOUP: 50 min, dodatečný čas 20min.

3. Po zaznění druhého zvukového signálu otevřete víko rýžovaru, vyjměte košík s řepou, řepu nastrouhejte, smíchejte ji s citronovou šťávou, rajčatovým protlakem, cukrem, jemně nasekaným česnekem, petrželkou a kopřem. Směs vložte do rýžovaru, promíchejte a nechte boršč v režimu ohřevu 10-15 minut.



Kalorie:  
238 kcal



Bílkoviny:  
5,1 g



Sacharidy:  
28,8 g



Tuky:  
10,1 g



# Prosná kaše s dýní



Režim: SOUP



Doba přípravy: 15 min



Doba vaření: 50 min



Počet porcí: 2-3

## Postup

1. Proso propláchneme ve studené vodě, dokud není tekutina zcela čirá.
2. Dýni zbavíme slupky a semínek, nakrájíme na malé kostičky. Dno a stěny misky na vaření rýže vymažeme olejem. Do připravené mísy vložíme proso, dýni, přidáme sůl, cukr, olej a zalijeme mlékem nebo vodou.
3. Vařte v režimu PORRIDGE – nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu. Po zaznění zvukového signál, můžete rýžovar přepnout do režimu ohřevu na dobu 10 minut.



## Ingredience

- 100 g prosa
- 200 g dýně
- 750 ml mléka / rostlinného mléka nebo vody
- 20 g másla nebo rostlinného oleje
- 1/4 lžičky soli nebo podle chuti
- Lžička cukru nebo podle chuti



Kalorie:  
976 kcal



Bílkoviny:  
39,1 g



Sacharidy:  
130,2 g



Tuky:  
31,8 g



## Ingredience

- 200 g čočky
- Lžice oleje
- 400 ml vody
- 1–2 mrkve
- 100 cibule
- 100–150 g slaniny
- Lžice vinného octu
- Bobkový list, tymián, kmín – podle chuti
- 1 stroužek česneku
- Sůl, cukr podle chuti

# Čočka

-  Režim: POT RICE
-  Doba přípravy: 20 min
-  Doba vaření: 30 min
-  Počet porcí: 2

## Postup

1. Čočku propláchneme, vložíme do mísy rýžovaru, zalijeme vodou, přidáme olej, sůl, koření, promícháme, přiklopíme pokličkou a zapneme režim POT RICE – na displeji nastavíme 30 min, čočka bude hotová po zaznění druhého zvukového signálu.
2. Zatímco se čočka vaří, nakrájíme slaninu, cibuli a mrkev na kostičky o velikosti 1 cm a na pánvi s olivovým olejem postupně osmažíme – slaninu, cibuli, mrkev dozlatova, ke konci smažení přidáme nadrobno nakrájený česnek.
3. Pánev stáhněte z ohně a přidejte špetku cukru a jednu lžici octa. Když se čočka dovaří, po signálu opatrně otevřeme pokličku a směs z pánve předěláme do čočky v rýžovaru, dobře promícháme a necháme 10–20 minut prohřát v režimu ohřevu.

 Kalorie:  
925 kcal

 Bílkoviny:  
56,4 g

 Sacharidy:  
56,9 g

 Tuky:  
50,25 g



# Rýže s kuřecími prsíčky



Režim: POT RICE



Doba přípravy: 60 min



Doba vaření: 30 min



Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Do mísy rýžovaru vložíme všechny připravené produkty: rýži, kuřecí řízky, mrkev, cibuli, česnek, sůl, koření podle chuti.
2. Zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme máslo nebo olej. Vše promícháme a vaříme v režimu POT RICE - na displeji nastavíme 30 min, jídlo bude hotové po zaznění druhého zvukového signálu.
3. Podáváme posypané parmazánem.



## Ingredience

- 200 g rýže, 3x propláchnutá studenou vodou
- 400 ml vody / kuřecího vývaru / zeleninového vývaru
- 200 g kuřecí prsa
- Mrkev
- Cibule 50 g, nadrobno nakrájená
- 10 g másla nebo olivového oleje
- 1 stroužek česneku, jemně nasekaný.
- 50 g parmezánu
- Italské nebo provensálské bylinky, sůl



Kalorie:  
1369 kcal



Bílkoviny:  
90,1 g



Sacharidy:  
173,5 g



Tuky:  
34,6 g

# Omeleta s cuketou



## Ingredience

- 150 g cukety
- 3 vejce
- 50 ml smetany 12 %
- 50 g cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 g sýru, možno mixovat různé druhy sýrů
- 20 g máslo / rostlinné máslo
- Velké rajče
- Sůl, černý pepř, italské bylinky

 Režim: CAKE

 Doba přípravy: 15 min

 Doba vaření: 30 min

 Počet porcí: 1-2


## Postup

1. Cuketu a sýr nastrouhejte na hrubém struhadle. Vejce rozšleháme se smetanou, do směsi přidáme nastrouhanou cuketu, sýr, sůl, nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, koření a olej.
2. Dobře promícháme a vložíme do mísy rýžovaru. Navrch položíme rajčata nakrájená na kolečka a posypeme sýrem. Vařte v režimu CAKE - nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.

 Kalorie:  
693 kcal

 Bílkoviny:  
56,2 g

 Sacharidy:  
18,8 g

 Tuky:  
43,2 g

# Čokoládový dezert s ořechy



Režim: CAKE



Doba přípravy: 25 min



Doba vaření: 30 min



Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Čokoládu nasekejte najemno do mísy, přidejte máslo a vše za stálého míchání rozpusťte. Slepíčí vejce smícháme s cukrem, přidáme vanilku, šlehačku a sůl a šleháme mixérem do pěny.

2. Do směsi tenkým pramínkem vmíchejte vychladlou rozpuštěnou čokoládu a máslo. Poté po částech přidáváme škrob a nadrobno nasekané ořechy a opatrně mícháme do homogenní hmoty bez hrudek. Směs vložte do mísy rýžovaru a dno a stěny mísy vmažte olejem. Moučník připravte v režimu CAKE - nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.

3. Po skončení hlavního programu jej můžete nechat 10 minut ve funkci ohřevu. Poté otevřete víko a nechte pokrm vychladnout. Dezert doporučujeme podávat se zmrzlinou, šlehačkou nebo čerstvým ovocem.



## Ingredience

- 100 g černé čokolády
- 50 g másla
- 70 g 20 % nebo 30 % smetany
- 2 slepičí vejce
- 70 g cukru
- 5 g vanilky
- 30 g škrobu
- 30 pekanových ořechů
- Sůl



Kalorie:  
1247 kcal



Bílkoviny:  
16,6 g



Sacharidy:  
51,4 g



Tuky:  
104 g

# Ovesná kaše s jablkem, banánem



## Ingredience

- 60 g ovesných vloček
- 80 g jablka nakrájeného na kostičky
- 80 g banánu nakrájeného na kostičky
- 2–3 ks datlí nakrájených na malé kostičky
- 10 g másla
- 100 ml mléka/rostlinného mléka / vody
- Skořice
- Sůl

 Režim: BABY PORRIDGE

 Doba přípravy: 10 min

 Doba vaření: 40 min

 Počet porcí: 1


## Postup

1. Dno a stěny misky na vaření rýže vymažte máslem nebo jiným olejem. Do mísy rýžovaru vložte všechny ingredience, nalijte mléko nebo vodu, přidejte šlehačku soli a skořici, dobře promíchejte a vařte v režimu BABY PORRIDGE - nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.
2. Během vaření můžete opatrně otevřít víko rýžovaru a ovesnou kaši znovu promíchat. Pokud chcete, aby byla kaše po uvaření hladší, můžete ovesné vločky rozmačkat vidličkou nebo mixérem.

 Kalorie:  
559 kcal

 Bílkoviny:  
12,4 g

 Sacharidy:  
84,5 g

 Tuky:  
16,5 g



# Pyré s kuřecím masem, cuketou a jablkem



Režim: **BABY PORRIDGE**



Doba přípravy: **25 min**



Doba vaření: **40 min**



Počet porcí: **1**



## Postup

1. Kuřecí maso nakrájejte na menší kostky. Z jablka a cuketu oloupejte slupku, vyřízněte jádro a nakrájejte je na 1cm kostky. Dno a stěny rýžovaru vymažte olejem.
2. Do připravené mísy vložte kuřecí maso, jablko, cuketu, zalijte vodou nebo vývarem a osolte. Vařte v režimu **BABY PORRIDGE** - nastavení dodatečného času vaření na displeji není důležité, jídlo bude hotové po zaznění prvního zvukového signálu.
3. Na konci vaření předělejte obsah mísy rýžovaru do samostatné nádoby a prošlehejte mixérem, abyste získali homogenní hmotu.

## Ingredience

- 70 g kuřecího masa bez kosti a kůže
- 70 g jablka
- 70 g cukety
- 250 ml vody / zeleninového vývaru / kuřecího vývaru
- Lžice oleje
- Sůl



Kalorie:  
**313 kcal**



Bílkoviny:  
**21,8 g**



Sacharidy:  
**15,9 g**



Tuky:  
**17,2 g**

## Foreword

Welcome to this unique cookbook that has been specially created for the RC120W Essential rice cooker. Each recipe has been carefully selected and compiled to provide you with a solid foundation for your culinary skills in preparing delicious dishes using this rice cooker. Outside of this book, you can also look for inspiration online, where you will find many recipes from renowned chefs, food bloggers and passionate home cooks.

The recipes below were created using ingredients commonly available in the Czech Republic. However, be aware of the current availability of ingredients when preparing your meals, and feel free to modify the recipes to suit your preferences.

With the RC120W Essential rice cooker, you will be able to prepare delicious dishes with rice and many other ingredients. Nutritional values are indicative only. Recipe photos are for illustration only.



# Quinoa with mushrooms



Mode: RICE



Preparation time: 25 min



Cooking time: 20 min



Number of servings: 1-2



## Procedure

1. Cut the onion into small cubes, the mushrooms into halves or quarters. In a pan, fry the onions in olive oil until golden brown, add the mushrooms to the onions and fry quickly, 1-2 minutes.

2. Rinse the quinoa with cold water and place in the bowl of a rice cooker, cover with water or stock, add olive oil, salt and pepper. Stir. Add the mushrooms on top. Cook in RICE mode – setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.

## Ingredients

- 1 cup quinoa
- 2 cups water / vegetable broth
- 1-2 tablespoons olive oil
- 350-400 g mushrooms
- 130-150 g onions
- Salt, black pepper – according to taste



Calories: 552 kcal



Protein: 44,5 g



Carbohydrates: 68,4 g



Fat: 11,4 g

# Egg noodle soup



Mode: SOUP



Preparation time: 15 min



Cooking time: 50 min



Number of servings: 2-3

## Procedure

1. Pour olive oil into rice cooker, add water, chicken, carrots, onions and potatoes. Mix everything and cook in SOUP mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.
2. After 40 minutes of running the program, open the lid of the rice cooker and check, add pasta, garlic, salt and pepper. Stir and let cook for 10 minutes, stirring occasionally - when the beep sounds, the food is ready.
3. Serve sprinkled with parsley and dill.

## Ingredients

- 1 liter of water / chicken broth
- 100 g chicken breast, diced
- 30 g onion, finely chopped
- 50 g carrots, diced or sliced
- 80-100 g potatoes, diced
- Tablespoon olive oil
- 30-50 g egg noodles
- 1 clove of garlic
- Salt, black pepper, parsley and dill



Calories:  
364 kcal



Protein:  
32,5 g



Carbohydrates:  
20,2 g



Fat:  
13 g



# Vegetarian borscht



Mode: SOUP



Preparation time: 30 min



Cooking time: 85 min,



Number of servings: 2-3



## Procedure

1. Chop the onion finely, dice the carrots, cut the potatoes into large cubes, chop the cabbage finely and cut the beetroot into four parts.
2. Place the potatoes, cabbage, onion and carrots in the bowl of the rice cooker. Cover with water, add salt and spices to taste, stir. Place the chopped beets in the steamer basket and place on top of the rice cooker. Close the lid and turn on the SOUP mode - 50 min, additional time 20min.
3. When the second beep sounds, open the lid of the rice cooker, remove the basket with the beets, grate the beets, mix them with the lemon juice, tomato puree, sugar, finely chopped garlic, parsley and dill. Place the mixture in a rice cooker, stir and leave the borsch in the heating mode for 10-15 minutes.

## Ingredients

- 100 g beetroot
- 50 g carrots
- 80 g cabbage
- 80 g potatoes
- Spoonful of tomato puree
- Half a tablespoon of lemon juice
- 40 g onion
- 2 cloves garlic
- 1 litre water / vegetable stock
- Parsley, dill
- Salt to taste
- Spoonful of sugar



Calories:  
238 kcal



Protein:  
5,1 g



Carbohydrates:  
28,8 g







Fat:  
10,1 g

# Millet porridge with pumpkin



## Ingredients

- 100 g millet
- 200 g pumpkin
- 750 ml of milk / vegetable milk
- 20 g butter or vegetable oil
- ¼ teaspoon salt or to taste
- A teaspoon of sugar or to taste

-  Mode: PORRIDGE
-  Preparation time: 15 min
-  Cooking time: 50 min
-  Number of servings: 2-3

## Procedure

1. Rinse the millet in cold water until the liquid is completely clear.
2. Remove the skin and seeds from the pumpkin and cut into small cubes. Grease the bottom and sides of a rice cooker with oil. Place millet, pumpkin, salt, sugar, oil and pour milk in the prepared bowl.
3. Cook in PORRIDGE mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds. When the beep sounds, you can switch the cooker to keep warm mode for 10 minutes.



Calories:  
976 kcal



Protein:  
39,1 g



Carbohydrates:  
130,2 g



Fat:  
31,8 g

# Lentils



Mode: POT RICE



Preparation time: 20 min



Cooking time: 30 min



Number of servings: 2



## Procedure

1. Rinse the lentils, place in the bowl of the rice cooker, cover with water, add oil, salt, spices, stir, cover with lid and turn on the POT RICE mode - set 30 min on the display, the lens will be ready after the second beep.
2. While the lentils are cooking, cut the bacon, onion and carrot into 1 cm cubes and fry them in a pan with olive oil - bacon, onion, carrot until golden brown, add finely chopped garlic towards the end of frying.
3. Remove the pan from the heat and add a whisk of sugar and vinegar. When the lentils are cooked, at the signal, carefully open the lid and transfer the mixture from the pan to the lentils in the rice cooker, stir well and allow to warm through for 10-20 minutes in keep warm mode.

## Ingredients

- 200 g lentils
- 2 tablespoons oil
- 400 ml of water
- 1-2 carrots
- 100 onions
- 100-150 g bacon
- Tablespoon wine vinegar
- Bay leaf, thyme, cumin – according to taste
- 1 clove of garlic
- Salt, sugar



Calories:  
925 kcal



Protein:  
56,4 g



Carbohydrates:  
56,9 g



Fat:  
50,25 g

# Boiled rice with chicken breast



Mode: POT RICE



Preparation time: 60 min



Cooking time: 30 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. In the bowl of the rice cooker put all the prepared products: rice, chicken cutlets, carrots, onion, garlic, salt, spices to taste.
2. Pour in water or broth, add oil or butter. Mix everything and cook in POT RICE mode - set the display to 30 min, the food will be ready when the second beep sounds.
3. Serve sprinkled with parmesan cheese.

## Ingredients

- 200 g rice, rinsed 3 times with cold water
- 400 ml water/chicken stock / vegetable broth
- 200 g chicken breast
- Carrots
- Onion, finely chopped
- 10 g butter or olive oil
- 1 garlic clove, finely chopped.
- 50 g Parmesan cheese
- Italian or Provençal herbs, salt



Calories:  
1369 kcal



Protein:  
90,1 g



Carbohydrates:  
173,5 g



Fat:  
34,6 g



# Omelette



Mode: CAKE



Preparation time: 15 min



Cooking time: 30 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Grate the zucchini and cheese on a coarse grater. Beat the eggs with the cream, add the grated zucchini, cheese, salt, finely chopped onion, garlic, spices and oil to the mixture.
2. Mix well and place in the bowl of the rice cooker. Place the sliced tomatoes on top and sprinkle with cheese. Cook in CAKE mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.



## Ingredients

- 150 g of zucchini
- 3 eggs
- 50 ml of 12 % cream
- 50 g onions
- 1 clove of garlic
- 100 g of cheese, different types of cheese can be mixed
- 20 g butter
- Large tomato
- Salt, black pepper, italian herbs



Calories:  
693 kcal



Protein:  
56,2 g



Carbohydrates:  
18,8 g



Fat:  
43,2 g

# Chocolate dessert with nuts



## Ingredients

- 100 g black chocolate
- 50 g butter
- 70 g 20 % or 30 % cream
- 2 chicken eggs
- 70 g sugar
- 5 g vanilla
- 30 g starch
- 30 pecans
- Salt



Mode: CAKE



Preparation time: 25 min



Cooking time: 30 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Chop the chocolate finely in a bowl, add the butter and melt everything over a water bath, stirring constantly, do not let it boil. Mix the chicken eggs with the sugar, add the vanilla, whipping cream and salt and beat with a mixer until foamy.
2. Stir the cooled melted chocolate and butter into the mixture in thin slivers. Then add the starch and finely chopped nuts, a little at a time, and mix gently until homogeneous and lump-free. Place the mixture in the bowl of a rice cooker and grease the bottom and sides of the bowl with oil. Prepare the dessert in CAKE mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.
3. You can leave it on the warming function for 10 minutes after the main program has finished. Then open the lid and allow the dish to cool. We recommend serving the dessert with ice cream, whipped cream or fresh fruit.



Calories:  
1247 kcal



Protein:  
16,6 g



Carbohydrates:  
51,4 g



Fat:  
104 g

# Porridge with apple, banana and dates



Mode: **BABY PORRIDGE**



Preparation time: 10 min



Cooking time: 40 min



Number of servings: 1



## Procedure

1. Grease the bottom and sides of a rice cooker with butter or other oil. Place all the ingredients in the bowl of the rice cooker, pour in the milk or water, add a splash of salt and cinnamon, mix well and cook in **BABY PORRIDGE** mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.

2. During cooking, you can carefully open the lid of the rice cooker and stir the porridge again. If you want the porridge to be smoother after cooking, you can mash the oats with a fork or blender.

## Ingredients

- 60 g oatmeal
- 80 g diced apple
- 80 g diced banana
- 2-3 pieces of dates cut into small cubes
- 10 g butter
- 100 ml milk / plant or milk/water
- Cinnamon
- Salt



Calories:  
559 kcal



Protein:  
12,4 g



Carbohydrates:  
84,5 g



Fat:  
16,5 g

# Chicken porridge, zucchini and apple



## Ingredients

- 70 g chicken cutlet
- 70 g apple
- 70 g of courgettes
- 250 ml of water / vegetable broth / chicken broth
- Tablespoon oil
- Salt

 Mode: **BABY PORRIDGE**

 Preparation time: **25 min**

 Cooking time: **40 min**

 Number of servings: **1**

## Procedure

1. Cut the chicken fillets into 1 cm cubes. Peel the skin off the apples and courgettes, cut out the core and cut them into 1 cm cubes. Grease the bottom and sides of the rice cooker with oil.
2. Place the chicken, apple and zucchini in the prepared bowl, cover with water or broth and season with salt. Cook in **BABY PORRIDGE** mode - setting the additional cooking time on the display is not important, the food will be ready when the first beep sounds.
3. At the end of cooking, strain the contents of the rice cooker bowl into a separate container and whizz with a blender to obtain a homogeneous mass.

 Calories: **313 kcal**

 Protein: **21,8 g**

 Carbohydrates: **15,9 g**

 Fat: **17,2 g**





