

CONVENIENT SERIES DELUXE



Welcome to healthy and tasty cooking.

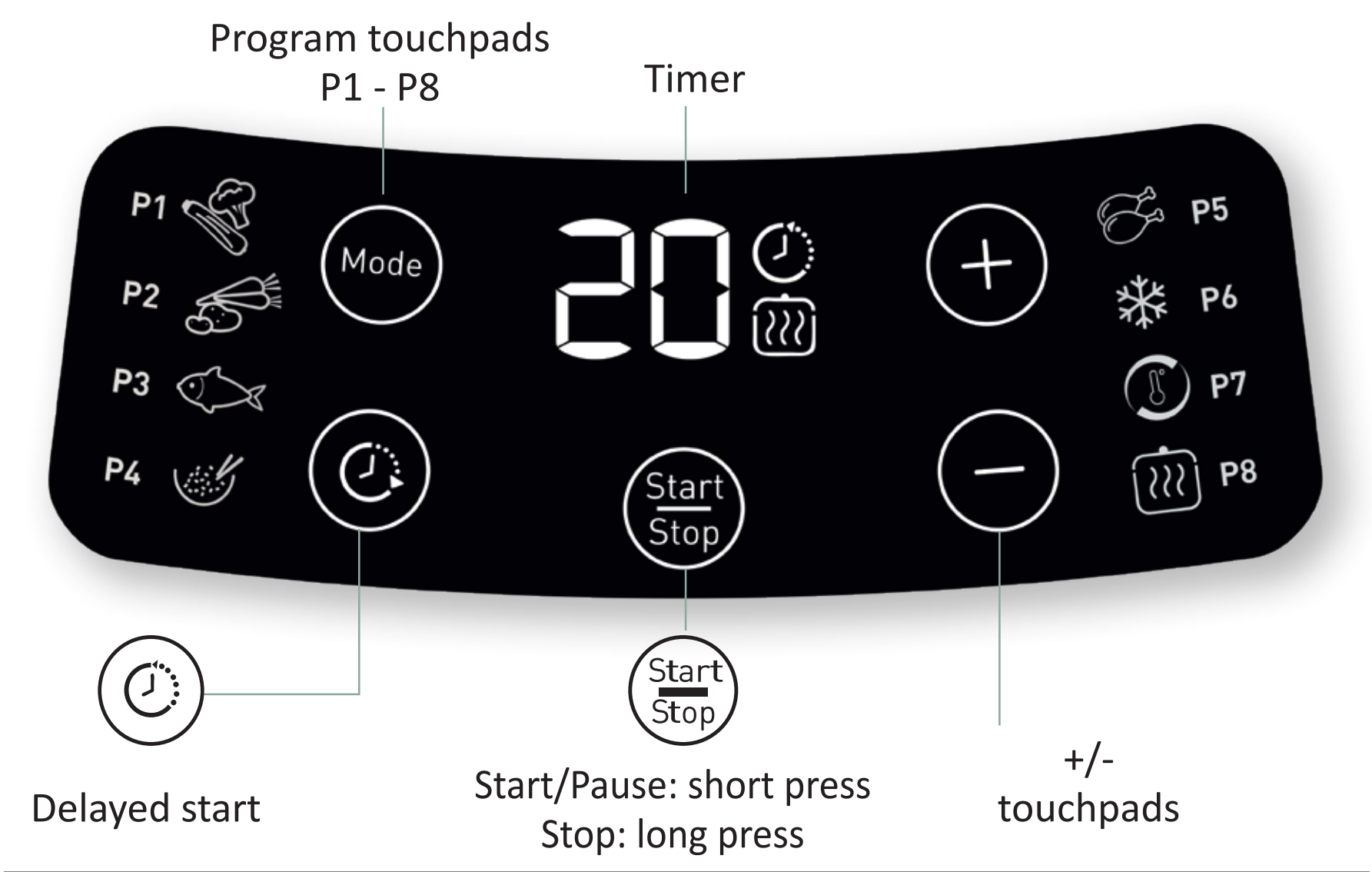


With the **CONVENIENT SERIES DELUXE**, you can discover a range of fantastic family friendly recipes for your steamer, from starters to desserts.

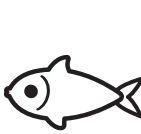
Cook up to **THREE DISHES** at a time with no effort at all, using one of the **EIGHT AUTOMATIC PROGRAMS** or by setting a time yourself with the +/- touchpads.



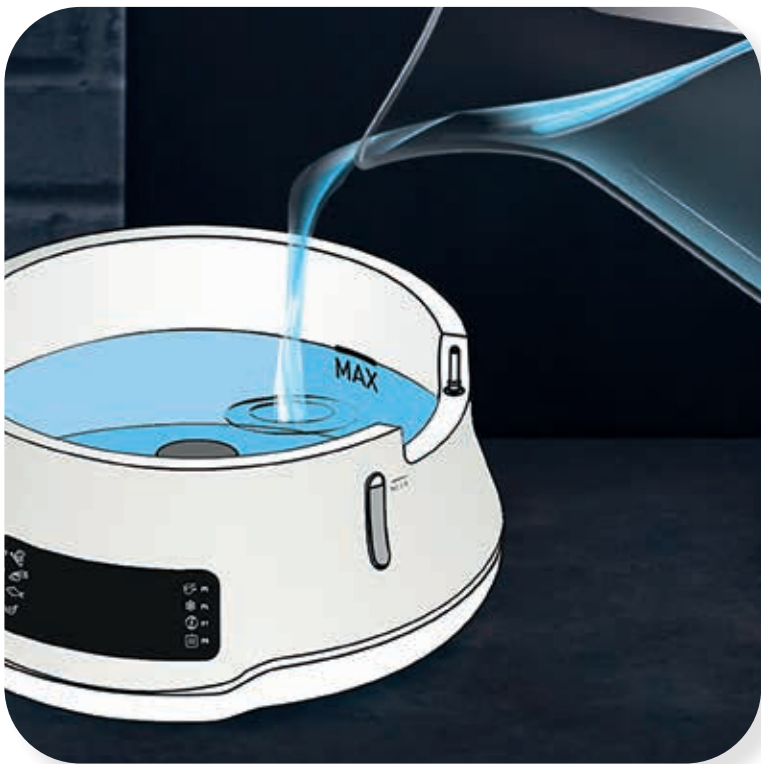
A SIMPLE AND INTUITIVE DASHBOARD



8 AUTOMATIC COOKING PROGRAMS

 Quick cook Vegetables	 Slow cook Vegetables	 Fish	 Rice Cereals Legumes
 White meat	 Defrosting	 Reheating	 Keep warm

A FEW TIPS



Always fill the tank with water to the maximum level.



Place the bowls in the right order: bowl 1 at the bottom, bowl 2 in the middle, bowl 3 at the top.

For food with different cooking times: place the food that requires the longest time in the lower bowl.

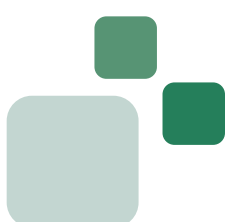
While cooking, you can then add any bowls containing foods that require a shorter cooking time.



Select one of the 8 automatic programs with the "Mode" touchpad or select a time manually with the +/- touchpads.



You can adjust the cooking time using the +/- touchpads or pause the cooking by briefly pressing Start/Stop.



The cooking will stop automatically when the timer ends.

TIPS

Cooking times are approximate and may vary depending on the size of the food, the space between the food, the amount of food and individual preference.



Use oven gloves to handle the baskets and lid during cooking.

If recipes require the use of **cling film**, always use the all purpose type suitable for use in microwave ovens.



For best results, use pieces of food of approximately the same size so that they cook at the same time.

Frozen vegetables can be steamed without defrosting before. All shellfish, poultry and meat must be completely thawed before steaming.



SUMMARY

STARTERS



Carrot and parsnip soup

Leek soup

Broccoli soup

Cherry tomato & goat's cheese ramekins

Asparagus & soft boiled egg with parma ham

Artichokes, peppers and pine nuts salad

Vegetables sticks salad with tomato

Marinated tuna with salad

MAIN DISH



Cod fillet with spinach

Salmon steak with vegetables and semolina

Fillet of sole with olive tapenade

Prawn skewers with haricot beans

Scallops with parsnip purée

Red mullet with tabbouleh

Fish Balls with lemon

Marinated bream

Turkey rolls "cordon bleu"-style (with ham and cheese)

Asparagus with stuffed poultry

Veal rolls

Poultry with citrus sauce

Lebanese moussaka rolls

Lamb tajine

Spiced chicken rolls

Stuffed courgettes

Smoked salmon, spinach & egg ramekins

Spanish soufflé omelette

SIDE DISHES



Pumpkin & potato purée

Sweet potato & carrot purée

Mixed vegetables

DESSERTS & BREAKFAST

Chocolate lava cake

Blueberry muffins

Lemon-poppy seed mini cakes

Chocolate creams

Speculoos cheesecakes



Apple-pear compote

Banane purée

Pear with chocolate and praline

Peach with vanilla and mascarpone cream

Poached pineapple with spices

Porridge



Recipe suitable for young children (according to pediatric advice)

STARTERS

CARROT AND PARSNIP SOUP



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- 1 parsnip (approx. 100 to 150 g)
- 1 carrot (approx. 100 to 150 g)
- 1 to 2 tsp. of vegetable oil



CARROT AND PARSNIP SOUP

Step 1

Wash and peel the parsnip and the carrot.

Step 2

Cut the parsnip into quarters lengthways, remove the core (which can often be a little tough) and then cut it into thin slices. Slice the carrot as well.

Step 3

Put the vegetables into the bowl of the appliance.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 5

Once the program has finished, transfer into another container, add the vegetable oil and mix well.



A little cumin also goes well with this soup. You could also add a small amount of potato for a thicker texture.

This recipe can also be scaled up for adults by multiplying the quantities by 3 and extending the cooking time to 30 minutes.

STARTERS

LEEK SOUP



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- *1 large leek*
- *1 sprig of thyme (optional)*
- *1 to 2 tsp. single cream*



LEEK SOUP

Step 1

Cut the roots and the dark green end off the leek. Split the leek into quarters and wash it carefully before cutting it into small pieces. Put the chopped leek and the sprig of thyme into the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 3

Once the program has finished, remove the thyme, transfer into another container, add the cream and mix well.



You can also put 50 g of washed and peeled potatoes in with the leek, cut into small cubes.

This recipe can also be scaled up for adults by multiplying the quantities by 3 and extending the cooking time to 30 minutes.

STARTERS

BROCCOLI SOUP



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- 1 large broccoli ■ 1 onion
- 1 tbsp. olive oil
- 100 ml single cream
- 500 ml warm chicken stock
- Salt and pepper



BROCCOLI SOUP

Step 1

Cut the broccoli into florets and slice the onion finely. Place them into the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program using P2, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 3

At the end of the program, prepare the chicken stock, then place the cooked vegetables into a blender or large bowl. Add a dash of olive oil, along with the cream. Then season with salt and pepper and start blending. Pour in the prepared chicken stock a little at a time until you have a smooth consistency.

Step 4

Reheat the soup and divide among four bowls.



Make a different version of this recipe using 100 g of soft blue cheese instead of the cream. Serve the soup with thin slices of blue cheese and sprinkle with crushed hazelnuts.

STARTERS

CHERRY TOMATO & GOAT'S CHEESE RAMEKINS



P2

4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 25 min.

- *200 g cherry tomatoes*
- *100 ml double cream*
- *2 eggs*
- *40 g goat's cheese*
- *12 basil leaves*
- *Salt and pepper*



CHERRY TOMATO & GOAT'S CHEESE RAMEKINS

Step 1

Mix the cream with the eggs and the crumbled goat's cheese. Add the finely chopped basil leaves, salt and pepper and divide between four ramekins. Add the cherry tomatoes.

Step 2

Place the ramekins into two of the appliance's bowls and cover with a sheet of baking paper, tucking the edges inside.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P2, setting the cooking time to 25 minutes.



Serve these little savoury ramekins warm or cold with a green salad.

STARTERS

ASPARAGUS AND SOFT-BOILED EGG WITH PARMA HAM



P1

4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 20 min.

- 16 fine green asparagus spears
- 4 eggs
- 4 slices of Parma ham
- 80 g Parmesan shavings
- 2 tbsp. olive oil
- Salt and pepper



ASPARAGUS AND SOFT-BOILED EGG WITH PARMA HAM

Step 1

Wash the asparagus and trim the ends. Place it in bowl 1, drizzle with olive oil and season with salt and pepper.

Step 2

Place the eggs (whole) in bowl 2.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1, setting the cooking time to 12 minutes.

Step 4

Once the program has finished, remove bowl 2 with the eggs, then cook the asparagus in bowl 1 for a further 8 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 5

To serve, arrange the asparagus on four plates, along with one slice of ham per plate. Peel the eggs, cut them in half and place them on top of each portion. Sprinkle with Parmesan shavings and season with pepper.



STARTERS

SMOKED SALMON, ARTICHOKE HEART, RED PEPPER AND PINE NUT SALAD



P1

4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- 8 raw fresh artichoke hearts ■ 1 red pepper
- 4 cloves of garlic ■ 1 tbsp. olive oil
- 1 tsp. dill ■ 70 g smoked salmon
- 1 tsp. mustard ■ 40 g pine nuts
- Thyme ■ Salt and pepper



SMOKED SALMON, ARTICHOKE HEART, RED PEPPER AND PINE NUT SALAD

Step 1

Cut the artichoke hearts in half and cut the red pepper into thick strips. Chop the garlic.

Step 2

Place the artichokes and the red pepper into the bowl of the appliance. Add the garlic and the thyme on top.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 4

Meanwhile, cut the smoked salmon into strips. Make the sauce by combining the oil, mustard and pine nuts. Season.

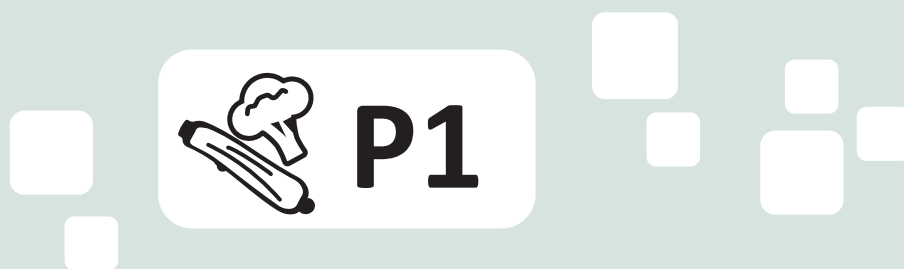
Step 5

Leave the cooked vegetables to cool slightly. Next, pour the sauce over the vegetables and mix. Check the seasoning. Add the dill and the smoked salmon. Serve.



STARTERS

VEGETABLE STICK SALAD WITH TOMATO



P1

4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 20 min.

- 1 carrot ■ 2 courgettes ■ White part of 2 leeks
- 1 red pepper ■ 1 yellow pepper ■ 100 g tomato passata ■ 1 tbsp. olive oil ■ 1 tbsp. pine nuts
- Salt and pepper



VEGETABLE STICK SALAD WITH TOMATO

Step 1

Cut all the vegetables julienne style into thin sticks. Place the vegetables in one of the two bowls of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 3

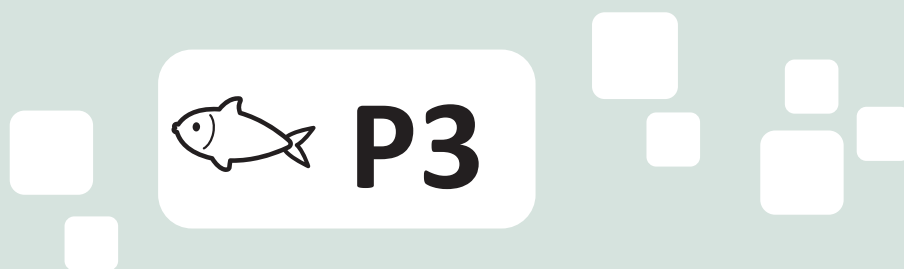
Cool the vegetables and place in a salad bowl. Mix the tomato passata, olive oil, salt and pepper together, then pour over the salad and sprinkle with pine nuts.



You could try adding some lean ham and cherry tomatoes.

STARTERS

FRESH TUNA SALAD WITH GRATED PARMESAN AND BASIL DRESSING



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- 280 g fresh tuna ■ 1 lime ■ 2 tbsp. basil ■ 4 tbsp. finely grated Parmesan ■ 5 sun-dried tomatoes
- 4 tbsp. olive oil ■ 1 tbsp. balsamic vinegar
- 280 g mixed salad leaves ■ Salt and pepper



FRESH TUNA SALAD

WITH GRATED PARMESAN AND BASIL DRESSING

Step 1

Cut the tuna into 4 cm cubes. Marinate the cubes of tuna with 1 tbsp. of oil, some finely grated lime zest and 1 tsp. of lime juice. Season with salt and pepper.

Step 2

Transfer it to the rice bowl or a heatproof container. Cover it with cling film that is suitable for use in microwave ovens and place it in the bowl of the appliance.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P3, setting the cooking time to 15 minutes.

Step 4

Meanwhile, finely chop the basil and cut the sun-dried tomatoes into little pieces. Mix together the grated Parmesan, basil, tomatoes, and remaining oil and vinegar.

Step 5

Once cooked, dress the salad leaves with the Parmesan mixture and place a small amount in the middle of the plate. Then arrange the cubes of tuna around the salad and cover them with the remaining dressing.



MAIN DISH

COD FILLET WITH SPINACH



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- 10–20 g of cod (adapt the quantity depending on the child's age)
- 200 g chopped frozen spinach
- 1 tsp. full-fat crème fraîche
- 1 tsp. vegetable oil



COD FILLET WITH SPINACH

Step 1

Put the frozen spinach in bowl 1 of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 3

Cut the cod fillet into quarters, making sure that there are no bones. Put the pieces of fish into bowl 2 of the appliance.

Step 4

Once the P1 program for the vegetables has finished, carefully remove the lid. Place bowl 2 on top of bowl 1 and replace the lid. Check the water level and top up, if necessary, using the external filling drawer. Set the cooking time for another 5 minutes, using the + touchpad.

Step 5

Once the program has finished, drain the spinach and transfer it to another container, before adding the crème fraîche and mixing well.



COD FILLET WITH SPINACH

Step 6

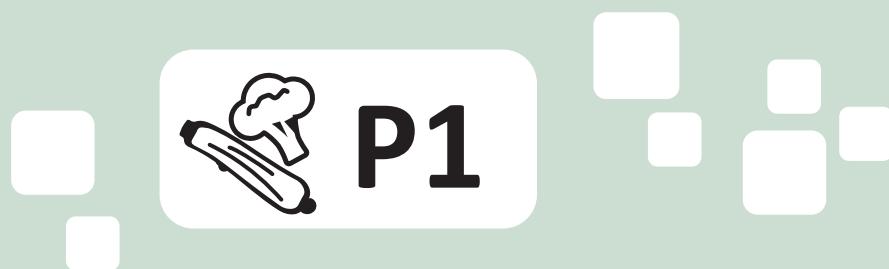
Depending on what your child is used to, add the fish either flaked or broken into pieces, and place on top of the puree.



This recipe can also be scaled up for adults by adjusting the quantities. For 550 g of fish fillet, increase the cooking time to 20 minutes.

MAIN DISH

SALMON STEAK WITH VEGETABLES AND COUSCOUS



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 30 min.

- 4 small salmon steaks with skin (560 g)
- 2 large carrots (250 g) ■ 1 courgette (250 g)
- 150 g couscous ■ 2 tbsp. of your favourite spice mix (Mexican, Herbes de Provence, curry etc.)
- 4 tbsp. half-fat crème fraîche ■ Salt



SALMON STEAK WITH VEGETABLES AND COUSCOUS

Step 1

Cut the vegetables into very thin ribbons using a peeler or a mandoline. Place them in bowl 1 of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 3

Meanwhile, place the salmon steaks in bowl 2. Mix the half-fat crème fraîche with 1 tbsp. of spices and a pinch of salt, then spread this over the steaks.

Step 4

Pour the couscous into the rice bowl. Add 200 ml of cold water, the remaining spices and 1 tsp. of salt. Mix it together and then level the top. Place the rice bowl in bowl 3 of the appliance.

Step 5

Once the P1 program for the vegetables has finished, carefully remove the lid. Place bowls 2 and 3 on top of bowl 1 and replace the lid.



SALMON STEAK WITH VEGETABLES AND COUSCOUS

Step 6

Check the water level and top up, if necessary, using the external filling drawer. Then start cooking program P1 for 15 minutes.

Step 7

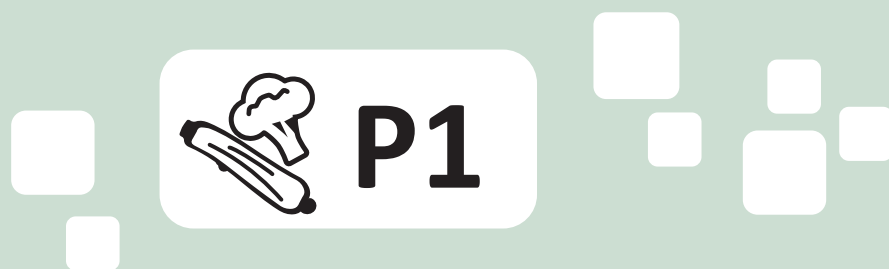
Once the program has finished, carefully mix the couscous and the vegetables together in a bowl. Serve with the salmon steaks, adding a little crème fraîche if you wish.



Try using one of the many spice mixes available in the shops. You could also make your own mix, perhaps even using fresh herbs. To make this recipe even easier, use a ready-prepared pack of stir-fry vegetables.

MAIN DISH

FILLET OF SOLE WITH OLIVE TAPENADE



P1

4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 10 min.

- 16 small sole fillets (300 g) ■ 400 g courgettes
- 4 slices toasted rye bread ■ 2 tbsp. black or green olive tapenade ■ 2 tbsp. chopped basil
- 2 tbsp. olive oil ■ 16 cocktail sticks
- Salt and pepper



FILLET OF SOLE WITH OLIVE TAPENADE

Step 1

Spread the tapenade over the sole fillets. Roll them up and secure each one using a cocktail stick or toothpick. Place them in the rice bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P1, setting the cooking time to 10 minutes.

Step 3

Meanwhile, make the courgette spaghetti using a peeler, mandoline or spiralizer. Mix the spaghetti with the olive oil, chopped basil, salt and pepper.

Step 4

Rub the toast with garlic, before arranging the seasoned spaghetti on top. Remove the cocktail sticks from the sole fillets and place them on top of the toast.



MAIN DISH

PRAWN SKEWERS WITH HARICOT BEANS



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- 12 cooked large shell on prawns ■ 4 thick slices of toasted farmhouse bread (optional)
- 300 g cooked white haricot beans ■ 1 onion
- 1 pot of yoghurt ■ 50 ml olive oil or nut oil
- Salt and pepper



PRAWN SKEWERS WITH HARICOT BEANS

Step 1

Chop the onion. Add the haricot beans and the onion to the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 3

Peel the prawns and thread three onto each wooden skewer.

Step 4

Once cooked, transfer the haricot beans to another container and mix with the yoghurt to obtain a smooth consistency. Adjust the seasoning, if needed.

Step 5

Spread the bean mixture over the toasted bread and place a shrimp skewer on top. Drizzle with a little olive oil.

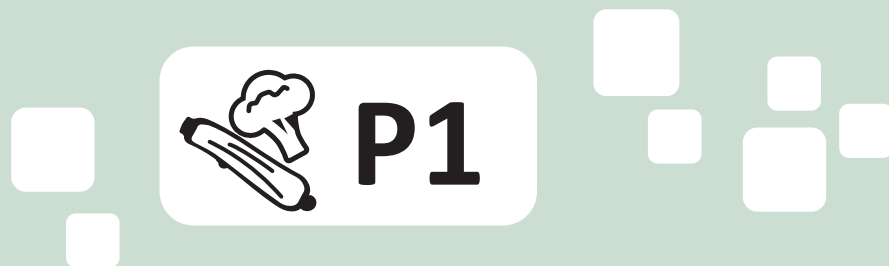


If the prawns are not cooked or are frozen, you can cook them in the appliance (for frozen prawns, use program P3 for 20 minutes).

If you do not want any bread, simply serve the shrimp skewers with the bean mixture as a sauce.

MAIN DISH

SCALLOPS WITH PARSNIP PUREE



P1

4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 15 min.

- 400 g parsnips
- 12 good quality scallops
- 10 g butter
- Salt and pepper



SCALLOPS WITH PARSNIP PUREE

Step 1

Peel and dice the parsnips.

Step 2

Put the diced parsnip and scallops into the rice bowl of the appliance.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 4

Once cooked, mash the parsnip using a fork, add the butter and season with salt and pepper.



Try making a delicious, home-made mango and passion fruit sauce to go with this parsnip purée. To do so, mix the pulp of a passion fruit with 1 tbsp. of olive oil and 1 mango.

MAIN DISH

RED MULLET WITH TABBOULEH



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 10 min.

- 150 g couscous
- 4 red mullet fillets
- 2 tomatoes
- 1 red pepper
- 1 green pepper
- Juice of 1 lemon
- Salt and pepper



RED MULLET WITH TABBOULEH

Step 1

Dice the tomatoes and cut the peppers into small cubes. Mix the tomatoes with the peppers and the lemon juice.

Step 2

Place this mixture in bowl 1 of the appliance or in a heatproof container covered with baking paper.

Step 3

Pour the couscous into the rice bowl. Add 200 ml of cold water, mix and place the rice bowl in bowl 2 of the appliance.

Step 4

Season the red mullet fillets with salt and pepper and place them in bowl 3.

Step 5

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 10 minutes, using the + touchpad to set the time.



RED MULLET WITH TABBOULEH

Step 6

Mix the couscous, tomatoes and peppers together in a salad bowl. Place the tabbouleh in the middle of the plate, with the red mullet fillets on top.



You could also make a sauce to go with the red mullet fillets: Pour the cooking juices from the fish into a pan. Add 100 ml of white wine and reduce. Then add 200 ml of single cream, 1 sprig of chopped fresh mint and a bunch of basil leaves. Mix together and check the seasoning.

MAIN DISH

FISH BALLS WITH LEMON



P3

4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 20 min.

- 600 g white fish fillets ■ 100 g sliced bread
- 2 garlic cloves ■ 1 egg
- 1 salted preserved lemon
- 2 small bunches of coriander
- 150 g of yoghurt ■ 1 tsp. harissa
- Olive oil ■ Salt ■ Pepper



FISH BALLS WITH LEMON

Step 1

In a blender or other suitable container, mix the diced fish with the bread, peel of the preserved lemon, cloves of garlic, one bunch of coriander, the egg and a little pepper until well combined. Shape it into 16 balls.

Step 2

Place them in the bowl of the appliance.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P3 for 20 minutes.

Step 4

Mix the yoghurt with the rest of the chopped coriander, the harissa, 1 tbsp. of olive oil and a pinch of salt. Serve this sauce with the fish balls.



Add a slice of lemon and serve with rice.

MAIN DISH

MARINATED BREAM



P3

4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 30 min.

- *2 scaled and gutted bream (500 g each)*
- *2 lemongrass stalks*
- *1 finely chopped spring onion*
- *1 courgette* ■ *200 g broccoli*
- *3.5 tbsp. soy sauce* ■ *2 tbsp. oil*



MARINATED BREAM

Step 1

Cut the courgette into slices and the broccoli into florets and place them in bowl 1 of the appliance. Drizzle over 2 tbsp. of soy sauce.

Step 2

Peel off and discard the outer layer of the lemongrass. Then, chop the remainder with the chopped spring onion. Mix it with 1.5 tbsp. of soy sauce and the oil.

Step 3

Make 3 large cuts in each side of the bream, cutting all the way up to the bone. Divide the lemongrass mixture between the cuts and place the bream in bowl 2 of the appliance.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P3 for 20 minutes.



Chopped lemongrass is available in the freezer section of some shops. Alternatively you could use grated lime zest.

MAIN DISH

TURKEY ROLLS

"CORDON BLEU"-STYLE (WITH HAM AND CHEESE)



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- *4 thin turkey escalopes (450 g)*
- *4 slices of ham*
- *100 g Emmental*
- *2 tbsp. Dijon mustard*
- *1 tbsp. oil*



TURKEY ROLLS "CORDON BLEU"-STYLE (WITH HAM AND CHEESE)

Step 1

Mix the mustard with the oil and spread over both sides of the escalopes. Cut the cheese into 4 thick batons. Place a slice of ham on each escalope, followed by a stick of cheese at one end and roll it up. Use toothpicks to secure the ends and place the rolls in bowl 1 of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P5, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 3

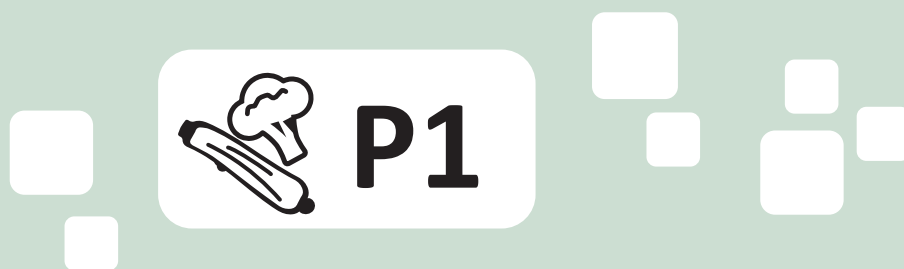
Once cooked, serve the rolls immediately to ensure that the cheese is runny.



Serve the turkey cordon bleu with green vegetables or a salad.

MAIN DISH

ASPARAGUS WITH STUFFED POULTRY



4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 15 min.

- *4 chicken breasts*
- *16 asparagus spears*
- *50 ml soy sauce*
- *30 g tarragon mustard*
- *Salt and pepper*



ASPARAGUS WITH STUFFED POULTRY

Step 1

Peel the asparagus.

Step 2

Season each chicken breast with salt and pepper before drizzling over the soy sauce and brushing them with mustard.

Step 3

Place 3 asparagus spears on each chicken breast and roll it all up, leaving the asparagus tips exposed. Secure them using cocktail sticks if necessary.

Step 4

Place the chicken in the bowl of the appliance.

Step 5

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.



You could also make an asparagus sauce to go with this dish: First, reserve the top 12 cm of each asparagus spear to place on the chicken breasts and set the stems of the asparagus aside. Place the stems in the bowl of the appliance next to the chicken and cook them at the same time. Once cooked, bring 400 ml of chicken stock to the boil, add the cooked asparagus stems and mix it all together. Strain and add 200 ml of low-fat cream. Serve on a plate and pour the sauce over the chicken.

MAIN DISH

VEAL ROLLS



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 12 min.

- *8 thin veal escalopes (approx. 50 g each)*
- *8 large spinach leaves*
- *120 g fresh goat's cheese*
- *1 tbsp. fresh mint*
- *1 tbsp. single cream*
- *Salt and pepper*



VEAL ROLLS

Step 1

Finely chop the mint.

Step 2

Mix the fresh goat's cheese with the cream and the mint. Season with salt and pepper. Spread this mixture over each escalope.

Step 3

Then, roll each escalope up in a spinach leaf, securing each one with a cocktail stick. Place in the rice bowl of the appliance.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 12 minutes, using the + touchpad to set the time.

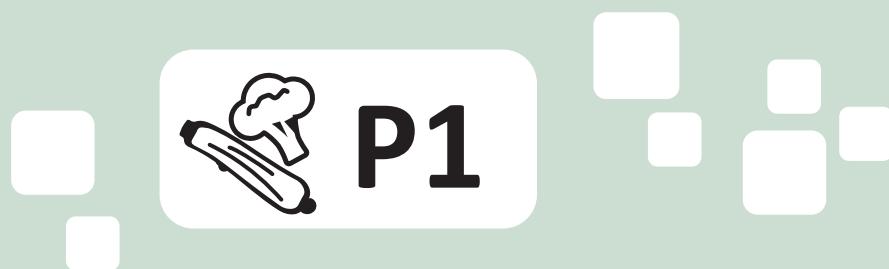
Step 5

Place the rolls on a plate and remove the sticks. Tip. You can substitute veal escalopes for thin sliced turkey escalopes.



MAIN DISH

POULTRY WITH CITRUS SAUCE



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 15 min.

- 400 g chicken breasts
- 1 tsp. honey ■ 1 red pepper
- 4 oranges ■ 30 g ketchup
- 2 courgettes
- Salt and pepper



POULTRY WITH CITRUS SAUCE

Step 1

Cut the chicken breasts into 2 cm cubes. Cut the pepper and unpeeled courgettes into cubes.

Step 2

Zest one orange, then juice that and one other.

Step 3

To make your kebabs, alternately thread pieces of chicken, pepper and courgette onto the skewers (max. 22 cm long). Mix the honey with the orange juice, orange zest, a small amount of ketchup, salt and pepper. Pour into a dish and leave to marinate for a few minutes.

Step 4

Place the skewers in the rice bowl of the appliance.

Step 5

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 6

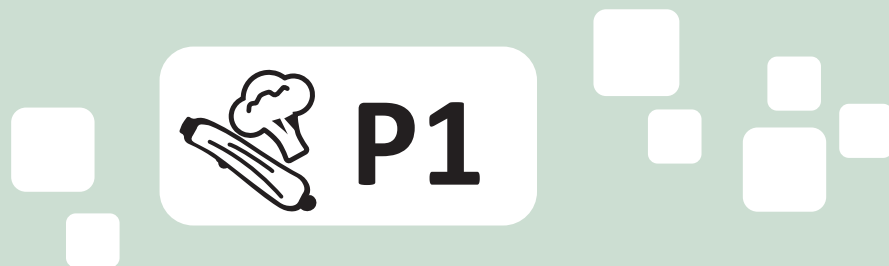
Cut the 2 remaining oranges in half and skewer them onto the kebabs.



If you want to, you can reduce the marinade a little in a pan and roll the skewers in it.

MAIN DISH

LEBANESE MOUSSAKA ROLLS



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- 1 aubergine
- 4 slices of cooked ham
- 4 tomatoes ■ 1 onion
- 3 garlic cloves
- 1 bunch of coriander
- 50 ml olive oil



LEBANESE MOUSSAKA ROLLS

Step 1

Cut 12 slices of aubergine. Cut the tomatoes into quarters. Chop the onion. Crush the garlic. Finely chop the coriander.

Step 2

Arrange the aubergine slices, tomatoes, onion, cloves of garlic and coriander in the bowl of the appliance.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P1 for 15 minutes.

Step 4

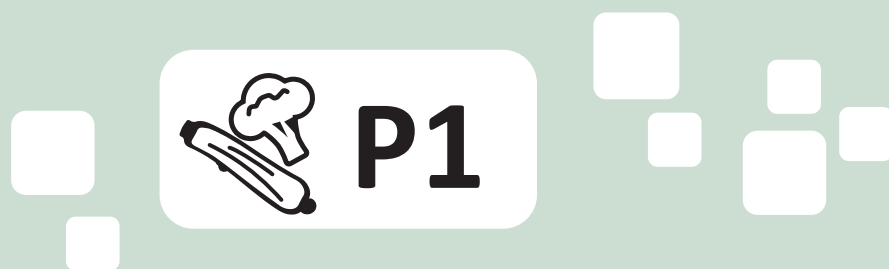
Once cooked, transfer the ingredients into a salad bowl and drizzle over a little olive oil. Crush everything together with a fork and check the seasoning. Set the filling on a slice of ham and roll it up.



This dish can be served warm or cold with a salad and on a slice of toasted farmhouse bread.

MAIN DISH

LAMB TAJINE



4 persons

Preparation time 40 min.

Cooking time 15 min.

- 600 g lamb • 1 onion • 2 celery stalks • 2 tomatoes
- 1 red pepper • 1 bunch of coriander • A few mint leaves
- 150 ml lamb stock • 20 g fresh ginger • 1 garlic clove
- Curry powder, saffron, quatre épices
(French four-spice blend made of ground pepper,
cloves, nutmeg and ginger) • 20 g honey
- 20 g preserved lemons • Salt and pepper



LAMB TAJINE

Step 1

Slice the lamb into thin strips. Finely dice the celery and dice the tomatoes. Finely slice the pepper. Finely chop the onion, coriander and mint.

Step 2

Marinate the meat with the vegetables, spices, honey and lemon for 15 minutes. Season with salt and pepper.

Step 3

Place everything in the main bowl of the appliance

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1 for 15 minutes.

Step 5

Meanwhile, on the hob reduce the lamb stock slightly and add half of the coriander.

Step 6

Just before serving, strain the lamb jus, check the seasoning and add the remaining chopped coriander.



Serve with couscous or quinoa. To make quatre-épices, mix together 2 tbsp. freshly ground white pepper, 1 tbsp. ground ginger, 1 tbsp. ground nutmeg and 1 tbsp. ground cloves. Store in a airtight container.

MAIN DISH

SPICED CHICKEN ROLLS



4 persons

Preparation time 30 min.

Cooking time 25 min.

- *4 chicken breasts*
- *4 small uncooked chorizo sausages* ■ *1 apple*
- *12 sun-dried tomatoes* ■ *150 g feta cheese*
- *4 handfuls of mixed salad leaves*
- *Olive oil* ■ *Vinegar*



SPICED CHICKEN ROLLS

Step 1

Slice the chicken breasts in half horizontally to make a thin escalope. Season.

Step 2

Peel the apple, cutting it into thin sticks. Finely chop the sun-dried tomatoes.

Step 3

Remove the skin of the chorizo and place the sausage meat on the sliced chicken with a little apple, the sun-dried tomatoes and the crumbled feta.

Step 4

Roll the chicken breast up, starting at the bottom. Create a tight roll and wrap it in cling film, suitable for use in a microwave.

Step 5

Place the rolls in bowl 1 of the appliance.

Step 6

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P5 for 25 minutes.

Step 7

Remove the cling film from the rolls and serve with the seasoned mixed salad leaves and the remaining apple sticks.



MAIN DISH

STUFFED COURGETTES



P1

4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 20 min.

- 4 round courgettes ■ 240 g cooked basmati rice
- 120 g button mushrooms ■ 1 bunch of coriander
- 40 g preserved tomatoes
- 1 tbsp. grated Parmesan
- 1 tbsp. olive oil ■ Coarse salt and pepper



STUFFED COURGETTES

Step 1

Hollow out the courgettes, keeping the top for later. Dice the tomatoes and mushrooms.

Step 2

Mix the rice, mushrooms, Parmesan, olive oil, chopped coriander and diced tomatoes together.

Step 3

Stuff the courgettes with this mixture and place them into the rice bowl of the appliance.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking using program P1, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 5

Serve immediately.



You can also use uncooked rice. It will just need to be cooked in a pan or rice bowl of the steamer first.

MAIN DISH

SMOKED SALMON, SPINACH AND EGG RAMEKINS



4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 15 min.

- 4 eggs
- 50 g baby spinach
- 50 g smoked salmon
- 4 tbsp. full-fat crème fraîche
- Salt
- Pepper



SMOKED SALMON, SPINACH AND EGG RAMEKINS

Step 1

Place the baby spinach in the bottom of 4 ramekins.

Step 2

Add 1 tablespoon of crème fraîche to each one, along with the smoked salmon cut into strips, an egg, salt and pepper.

Step 3

Place the ramekins in two of the cooking appliance's bowls.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 15 minutes, using the + touchpad to set the time.



Try using different variations such as ham or cubes of cheese instead of smoked salmon. You could also add cherry tomatoes or peas.

MAIN DISH

SPANISH SOUFFLÉ OMELETTE



2 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 15 min.

- 3 eggs ■ 50 ml skimmed milk
- 100 g of red peppers, cut into small cubes
- 35 g chorizo (not too spicy) cut into cubes
- 35 g finely sliced shallots
- 3 g finely chopped garlic
- ½ bunch chopped parsley
- 1 tsp. chopped chives
- 1 pinch Espelette chilli powder
- Salt and pepper



SPANISH SOUFFLÉ OMELETTE

Step 1

Beat the eggs with the milk, salt and pepper. Stir in the peppers, chorizo, parsley, chives, garlic, shallots and chilli powder. Pour the mixture into the rice bowl and place it in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 15 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Once cooked, cut the omelette into cubes, insert a cocktail stick into each piece and serve.



For even more colour, use a selection of red, yellow and green peppers.

SIDE DISHES

PUMPKIN AND POTATO PURÉE



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- 200 g pumpkin
- 100 g potatoes
- 1 to 2 tsp. vegetable oil



PUMPKIN AND POTATO PURÉE

Step 1

Peel and wash the potatoes and the pumpkin. Cut them into small, 2 cm cubes. Put them into the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P1, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 3

Once cooked, transfer into another container, add the oil and mix well.



This recipe can also be scaled up for adults by multiplying the quantities by 4 and extending the cooking time to 25 minutes.

SIDE DISHES

SWEET POTATO AND CARROT PURÉE



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- *1 small sweet potato*
- *1 carrot*
- *1 to 2 tsp. vegetable oil*



SWEET POTATO AND CARROT PURÉE

Step 1

Peel and wash the carrot and the sweet potato. Cut the carrot into thin slices. Cut the sweet potato in half lengthways, then into slices. Place in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P2, setting the cooking time to 20 minutes.

Step 3

Once cooked, transfer into another container, add the oil and mix.



*Try adding 10 to 20 g of uncooked diced chicken breast during cooking.
This recipe can also be scaled up for adults by multiplying the quantities by 4 and extending the cooking time to 25 minutes.*

SIDE DISHES

MIXED VEGETABLES



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 25 min.

- 2 courgettes ■ 2 carrots
- 2 red peppers ■ 1 onion
- 8 small radishes ■ 2 tbsp. olive oil
- 1 bunch of coriander ■ Salt and pepper



MIXED VEGETABLES

Step 1

Cut the courgettes and the carrots into sticks, chop the peppers into strips and slice the onion. Place them into one or two bowls of the appliance, along with the radishes.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and start cooking program P2, setting the cooking time to 25 minutes.

Step 3

Chop the coriander.

Step 4

Once the program has finished, mix the vegetables with the olive oil and add the coriander.



These vegetables also work well on top of toasted bread spread with tapenade.

DESSERTS & BREAKFAST

CHOCOLATE LAVA CAKE



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 15 min.

- *100 g dark cooking chocolate*
- *100 g butter*
- *2 eggs*
- *100 g caster sugar*
- *25 g plain flour*
- *½ tsp. baking powder*



CHOCOLATE LAVA CAKE

Step 1

Melt the chocolate with the butter.

Step 2

Whisk the eggs with the sugar using an electric mixer until light and fluffy, and stir in the melted chocolate and butter. Add the flour and baking powder and gently fold together.

Step 3

Divide the batter between four ready-greased ramekins. Place them in one or two bowls of the appliance. Cover each ramekin with cling film that is suitable for use in microwave ovens. Alternatively, cut four pieces of baking paper slightly smaller than the dish and place it over the ramekins.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 15 minutes, using the + touchpad to set the time. Once cooked, leave to cool slightly before carefully removing the cling film or baking paper. Serve warm or cold.



Sprinkle over a few red berries just before serving.

Use 10 cm terracotta or ceramic ramekins for the best cooking results.

DESSERTS & BREAKFAST

BLUEBERRY MUFFINS



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 40 min.

- *130 g plain flour*
- *1 tsp. baking powder (5 g)*
- *1 pinch of salt*
- *80 g muscovado (or brown) sugar*
- *1 egg* ■ *3 tbsp. sunflower oil (45 ml)*
- *3 tbsp. milk (45 ml)*
- *1 tsp. vanilla extract*
- *120 g frozen blueberries*



BLUEBERRY MUFFINS

Step 1

Mix the flour with the baking powder, salt and sugar.

Step 2

In another bowl, beat the egg with the oil, milk and vanilla extract. Pour this into the dry ingredients and mix until smooth. Add the frozen blueberries and stir gently.

Step 3

Divide the mixture between 4 paper muffin cases placed inside ramekins, then place them in one or two bowls of the appliance.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 40 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 5

Once cooked, remove the muffins from the ramekins and leave to cool on a cooling rack.



For well-risen muffins, put a large pinch of sugar on top of each muffin before cooking, right in the middle.

Use 10 cm terracotta or ceramic ramekins for easy removal of the muffins once cooked.

DESSERTS & BREAKFAST

LEMON-POPPY SEED MINI CAKES



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 25 min.

- *55 g rice flour*
- *25 g ground almonds*
- *1 tbsp. poppy seeds*
- *1 tsp. baking powder*
- *Pinch of salt* ■ *2 eggs*
- *60 g caster sugar*
- *1 tbsp. oil* ■ *2 lemons*



LEMON-POPPY SEED MINI CAKES

Step 1

Zest the lemons. Juice one of the lemons.

Step 2

Using an electric whisk, beat the eggs, sugar and lemon zest until frothy.

Step 3

Gently fold in the flour, ground almonds, baking powder, salt and poppy seeds, then add the oil and lemon juice. Mix.

Step 4

Grease four ramekins or small, individual moulds and line them with baking paper. Divide the batter between the ramekins and place them in one or two of the bowls of the appliance.



LEMON-POPPY SEED MINI CAKES

Step 5

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 25 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 6

Once the program has finished, leave the cakes to cool slightly. Then, remove them from their moulds and leave to cool completely on a cooling rack.



Make icing by mixing 40 g of icing sugar with 1 or 2 tsp. of lemon juice. Pour this over the cakes and sprinkle with poppy seeds. The rice flour gives these little gluten-free cakes a very soft texture, but you could use ordinary plain flour instead. Use 10 cm terracotta or ceramic ramekins for the best cooking results.

DESSERTS & BREAKFAST

CHOCOLATE CREAMS



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 25 min.

- *150 ml milk*
- *150 ml double cream*
- *115 g dark cooking chocolate or dark chocolate chips*
- *1 beaten egg*
- *1 egg yolk*



CHOCOLATE CREAMS

Step 1

Cut up the chocolate into small pieces and put it in a large bowl. If you are using chocolate chips, they can go straight in.

Step 2

Pour the cream into a small pan and bring to a simmer on low heat (this should take around 5 minutes). Once the cream reaches simmering point, pour it straight over the chocolate and leave for 30 seconds. Then, stir it with a spatula until you have a smooth mixture. Add the egg and the egg yolk, mixing carefully. Finish by adding the milk.

Step 3

Pour the mixture into 4 glass jars (yoghurt pot sized). Then, cover with a lid, cling film that is suitable for use in microwave ovens or baking paper.

Step 4

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 25 minutes, using the + touchpad to set the time.



CHOCOLATE CREAMS

Step 5

Once the program has finished, leave the pots of cream to cool slightly before placing them in the fridge for a few hours.



For a less intense chocolate flavour, use milk or praline chocolate. You could use your leftover egg white to make meringues, for example. Pre-heat the oven to 100°C. Whisk the egg white with a pinch of salt. Once stiff peaks have formed, add 60 g of caster sugar, a little at a time. Then, make little balls of meringue on a piece of baking paper. Cook in the oven for 2 hours.

DESSERTS & BREAKFAST

SPECULOOS CHEESECAKES



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 20 min.

- 300 g plain cream cheese
- 2 tbsp. crème fraîche (30 ml)
- 45 g caster sugar ■ 2 eggs
- 2 tsp. lemon juice
- 2 drops vanilla extract
- A small pinch of coarse salt
- 70 g Speculoos biscuits
- 25 g butter



SPECULOOS CHEESECAKES

Step 1

Melt the butter. Finely crush the Speculoos biscuits. Add the melted butter, mix and press the mixture firmly into the bottom of 4 separate ramekins.

Step 2

Mix the cream cheese with the crème fraîche, sugar, eggs, lemon juice, vanilla extract and salt until smooth. Divide the mixture between the ramekins. Cover each one with either cling film that is suitable for use in microwave ovens or baking paper, and place them in one or two bowls of the appliance.

Step 3

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 20 minutes, using the + touchpad to set the time. Once the program has finished, leave to cool slightly in the ramekins before carefully removing the covers. Place in the fridge. Serve cold.



Use terracotta or ceramic ramekins for the best cooking results.

DESSERTS & BREAKFAST

APPLE-PEAR COMPOTE



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 10 min.

- *1 large apple*
- *½ a pear*



APPLE-PEAR COMPOTE

Step 1

Wash and peel the apple and the half a pear. Remove the cores and cut the fruit into small pieces. Place in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 10 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Once cooked, transfer into a container, stir and leave to cool before serving.



This recipe is suitable for children or adults. Simply use three apples and one pear to fill four verrines or ramekins.

DESSERTS & BREAKFAST

BANANA PURÉE



1 person

Preparation time 10 min.

Cooking time 12 min.

- *1 large banana*



BANANA PURÉE

Step 1

Wash the banana and remove each end without peeling it. Cut it in half and using the tip of a knife, split the skin in half lengthways. Place both halves in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 12 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Leave it to cool completely before removing the banana skin.

Step 4

Then, in a container, mix the flesh of the banana until smooth or leave it slightly chunky.



*You can add a little cottage cheese while blending the banana.
This recipe is suitable for children or adults. Simply use four bananas to fill four verrines or ramekins.*

DESSERTS & BREAKFAST

PEAR WITH CHOCOLATE AND PRALINE



4 persons

Preparation time 10 min.

Cooking time 20 min.

- *4 pears*
- *1 bar of dark cooking chocolate*
- *2 tbsp. praline*
- *1 scented tea bag of your choice
(e.g. jasmine or bergamot)*



PEAR WITH CHOCOLATE AND PRALINE

Step 1

Peel the pears. Leaving them whole, place them in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark, add the teabag and cook for 20 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Meanwhile, melt the chocolate in a bain-marie.

Step 4

Once the program has finished, place the pears in shallow bowls, coat them with the melted chocolate and sprinkle with praline. You can substitute praline with toasted flaked almonds. Serve hot.



DESSERTS & BREAKFAST

PEACH WITH VANILLA AND MASCARPONE CREAM



4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 10 min.

- *4 white and yellow peaches*
- *1 tbsp. caster sugar*
- *2 tsp. vanilla powder*
- *250 g mascarpone*
- *30 g icing sugar*



PEACH WITH VANILLA AND MASCARPONE CREAM

Step 1

Rinse the peaches and cut them into quarters, removing the stones. Place them in the rice bowl with the caster sugar and half of the vanilla. Set the rest of the vanilla aside for later.

Step 2

Place the rice bowl in the bowl of the appliance. Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 10 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Once cooked, leave to cool. Mix the mascarpone with the icing sugar and the rest of the vanilla and serve with the peaches and their syrup.



Add a small amount of thyme to give the peaches extra flavour.

DESSERTS & BREAKFAST

POACHED PINEAPPLE WITH SPICES



4 persons

Preparation time 15 min.

Cooking time 20 min.

- *1 pineapple*
- *2 cloves*
- *1 cinnamon stick*
- *1 star anise*
- *5 cardamom pods*
- *Seeds from a vanilla pod*
- *60 g brown sugar*



POACHED PINEAPPLE WITH SPICES

Step 1

Peel the pineapple and cut it into rings. Arrange the pineapple rings in layers in the rice bowl, sprinkling the sugar and the spices between each layer. Place the rice bowl in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 20 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Discard the spices and serve hot or cold.



DESSERTS & BREAKFAST

PORRIDGE



4 persons

Preparation time 5 min.

Cooking time 15 min.

- 200 g porridge oats
- 500 ml milk
- 4 tsp. cinnamon
- 3 tbsp. honey
- 1 apple
- 125 g blueberries
- 1 handful of almonds



PORRIDGE

Step 1

In the rice bowl, mix the oats with the milk and the cinnamon. Place the rice bowl in the bowl of the appliance.

Step 2

Fill the water tank up to the MAX mark and cook for 15 minutes, using the + touchpad to set the time.

Step 3

Once cooked, mix thoroughly. If you prefer a looser texture, add a little extra milk. Share between bowls. Garnish with slivers of apple, blueberries and almonds. Drizzle with honey and serve.



You can either use cow's milk or plant-based milk, depending on your preference.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Dobro došli

u zdravo i ukusno kuhanje.

BS

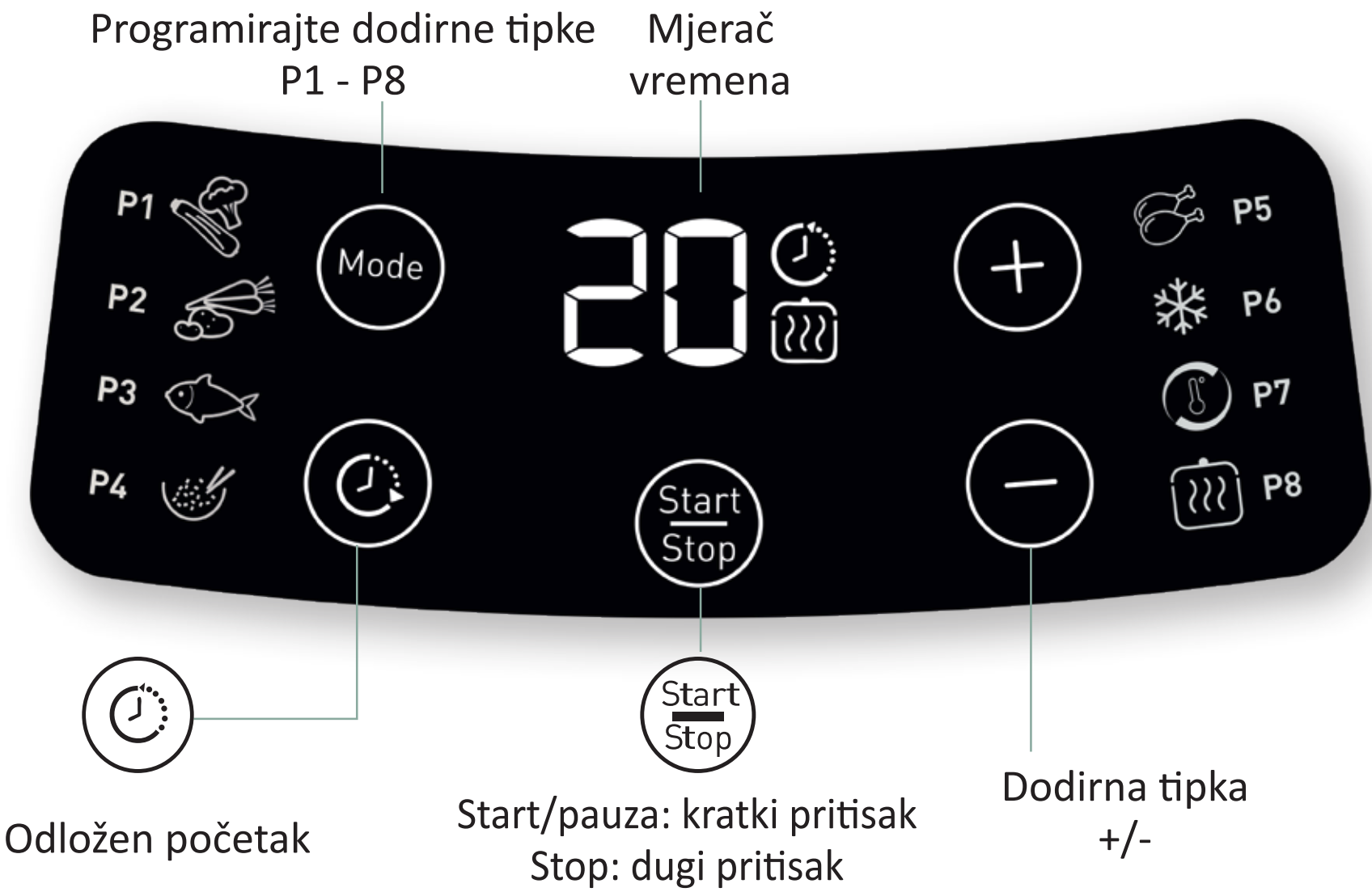


Uz **CONVENIENT SERIES DELUXE** možete otkriti niz fantastičnih recepata koje za svoju porodicu možete pripremiti u aparatu za kuhanje na pari, od predjela do deserta.

Kuhajte do **TRI JELA** istovremeno bez ikakvog napora, koristeći jedan od **OSAM AUTOMATSKIH PROGRAMA** ili sami podesite vrijeme pomoću dodirnih tipki +/-.



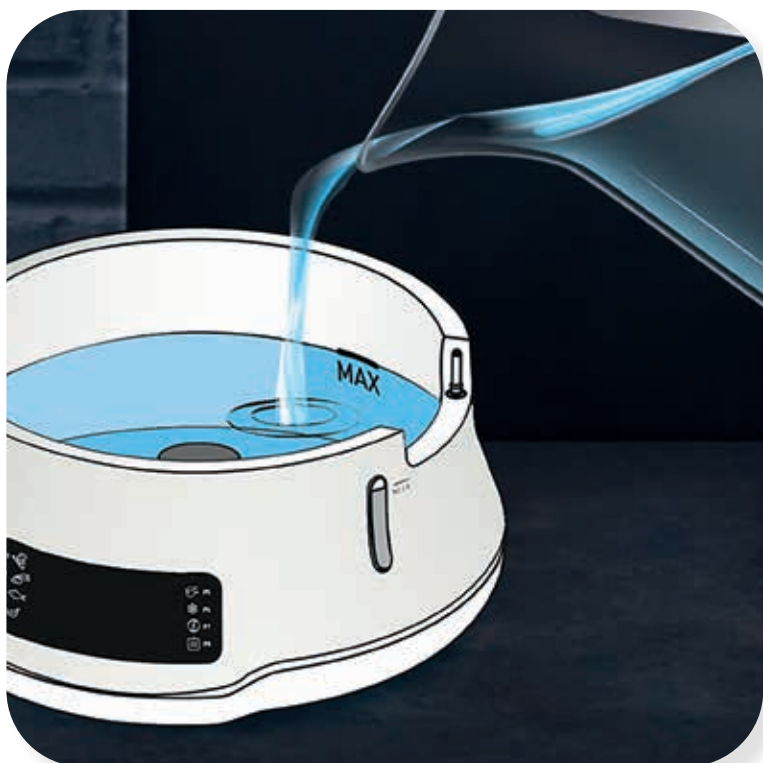
JEDNOSTAVNA I INTUITIVNA KONTROLNA TABLA



8 AUTOMATSKIH PROGRAMA KUHANJA

 Kratko kuhanje povrća	 Dugo kuhanje povrća	 Riba	 Riža, žitarice, mahunarke
 Bijelo meso	 Odmrzavanje	 Podgrijavanje	 Održavanje toplote

NEKOLIKO SAVJETA



Spremnik za vodu napunite do maksimalnog nivoa.



Postavite posude pravim redoslijedom:
posuda 1 na dnu, posuda 2 u sredini,
posuda 3 na vrhu.

Ako pripremate hranu sa različitim vremenom
kuhanja: u nižu korpu stavite hranu koja
se kuha najduže.

Tokom kuhanja možete dodati
bilo koju posudu u kojoj se nalaze
namirnice koje zahtijevaju kraće
vrijeme kuhanja.



Izaberite jedan od 8 automatskih
programa pomoću dodirne tipke
za način rada ili ručno izaberite
vrijeme pomoću dodirnih tipki +/-.



Vrijeme kuhanja možete podesiti sa
+/- ili pauzirati kuhanje nakratko
pritiskom na Start/Stop tipku.



Kuhanje će se automatski zaustaviti
kada tajmer dođe do kraja.

SAVJETI

Vrijeme kuhanja je približno i može se razlikovati zavisno od veličine hrane, razmaka između hrane, količine hrane i preferenci pojedinaca.



Koristite rukavice kada tokom kuhanja rukujete korpama i poklopcem.

Ako je u receptu navedena upotreba prozirne folije, uvijek koristite višenamjensku foliju kakva se može koristiti u mikrovalnoj pećnici.



Najbolje rezultate možete postići ako su komadi hrane približno iste veličine tako da budu kuhani istovremeno.

Zamrznuto povrće se može kuhati na pari bez prethodnog odmrzavanja. Svi plodovi mora, bijelo i crveno meso se moraju do kraja odmrznuti prije kuhanja na pari.



SADRŽAJ

PREDJELA



Supa od mrkve i pastirnjaka

Supa od praziluka

Supa od brokule

Puding od cherry paradajza

Šparoge i mekano kuhano jaje sa pršutom

Salata od artičoka, paprike i pinjola

Salata sa štapićima povrća i paradajzom

Marinirana tunjevina sa salatnom

GLAVNA JELA



File bakalara sa špinatom

Odrezak lososa sa povrćem i grizom

File lista sa tapenadom od maslina

Ražnjići od škampa

Jakobove kapice sa pireom od pastirnjaka

Cipal sa tabuleom

Riblje ćufte sa limunom

Marinirana orada

Pureće rolnice u Cordon Bleu stilu (sa sirom i šunkom)

Piletina punjena šparogama

Teleće rolnice

Piletina sa sosom od limuna

Libanonske musaka rolnice

Jagnjeći tažin

Začinjene pileće rolnice

Punjene tikvice

Puding od jaja sa lososom i špinatom

Španski sufle omlet

PRILOZI



Pire od bundeve

Pire od batata i mrkve

Miješano povrće

DESERTI I DORUČAK

Čokoladna lava torta

Muffini od borovnica

Tortice od limuna i maka

Čokoladne kreme

Speculas torta od sira



Kompot od jabuke i kruške

Kaša od banane

Kruška sa čokoladom i pralinama

Breskva sa kremom od vanilije i mascarponea

Poširani ananas sa začinima

Kaša



Recept pogodan za malu djecu (prema savjetu pedijatra)

PREDJELA

SUPA OD MRKVE I PASTRNJAKA



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 1 pastarnjak (otprilike 100 do 150 g)
- 1 mrkva (otprilike 100 do 150 g)
- 1 do 2 kašičice biljnog ulja



SUPA OD MRKVE I PASTRNJAKA

Korak 1

Operite i ogulite pastarnjak i mrkvu.

Korak 2

Izrežite pastarnjak na četvrtine po dužini, izvadite jezgru (koja često može biti malo žilava) i izrežite ga na tanke kriške. Izrežite i mrkvu.

Korak 3

Stavite povrće u posudu aparata.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 5

Kada je program gotov, prebacite u drugu posudu, dodajte biljno ulje i dobro promiješajte.



Uz ovu supu dobro ide i malo kumina. Možete dodati i malu količinu krompira za gušću teksturu.

Ovaj recept se također može povećati za odrasle tako da se količina pomnoži sa 3, a vrijeme kuhanja treba produžiti na 30 minuta.

PREDJELA

SUPA OD PRAZILUKA



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 1 veliki praziluk
- 1 grančica tamjana (po izboru)
- 1 do 2 kašičice pavlake



SUPA OD PRAZILUKA

Korak 1

Odrežite korijenje i tamnozeleni dio praziluka. Izrežite praziluk na četvrtine i dobro operite prije rezanja na manje komade. U posudu aparata stavite isjeckani praziluk i grančicu tamjana.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 3

Kada je program gotov, izvadite tamjana, prebacite u drugu posudu, dodajte pavlaku i dobro promiješajte.



U praziluk možete staviti i 50 g opranog i oguljenog krompira, izrezanog na sitne kockice.

Ovaj recept se također može povećati za odrasle tako da se količina pomnoži sa 3, a vrijeme kuhanja treba produžiti na 30 minuta.

PREDJELA

SUPA OD BROKULE



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 velika brokula ■ 1 luk
- 1 kašika maslinovog ulja
- 100 ml lagane kisele pavlake
- 500 ml toplog pilećeg temeljca
- So i biber



SUPA OD BROKULE

Korak 1

Brokulu narežite na cvjetove, a luk narežite na sitno. Stavite ih u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P2, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Na kraju programa pripremite pileći temeljac, a zatim stavite kuhano povrće u blender ili veliku posudu. Dodajte malo maslinovog ulja, zajedno sa pavlakom. Zatim začinite solju i biberom i počnite blendati. Malo po malo sipajte pripremljeni pileći temeljac dok ne dobijete glatku teksturu.

Korak 4

Zagrijte supu i podijelite u četiri posude.



Napravite drugačiju verziju ovog recepta koristeći 100 g mekanog plavog sira umjesto pavlake. Poslužite juhu sa tankim kriškama plavog sira i posipajte mljevenim lješnjacima.

PREDJELA

ŽDJELECE SA CHERRY PARADAJZOM I KOZJIM SIROM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 200 g cherry paradajza
- 100 ml punomasne pavlake
- 2 jaja
- 40 g kozjeg sira
- 12 listova bosiljka
- So i biber



ZDJELICE SA CHERRY PARADAJZOM I KOZJIM SIROM

Korak 1

Pomiješajte pavlaku sa jajima i izmrvljenim kozjim sirom. Dodajte sitno isjeckane listove bosiljka, posolite i pobiberite i podijelite između četiri zdjelice. Dodajte cherry paradajz.

Korak 2

Stavite zdjelice u dvije posude aparata i prekrijte listom papira za pečenje, tako da rubove uvijete unutra.

Korak 3

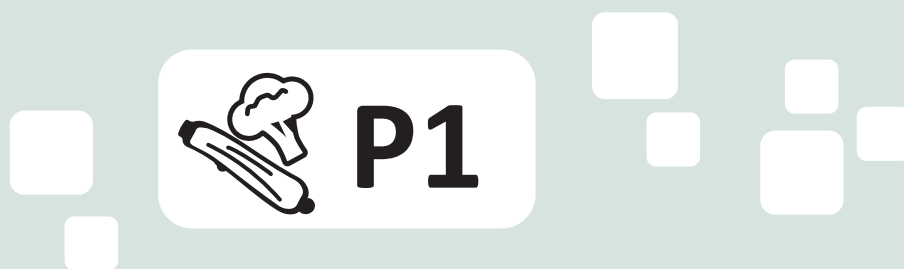
Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P2, a vrijeme postavite na 25 minuta.



Poslužite ove male slane zdjelice tople ili hladne uz zelenu salatu.

PREDJELA

ŠPAROGE I MEKANO KUHAMO JAJE SA PRŠUTOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 16 tankih zelenih šparoga
- 4 jaja
- 4 kriške pršuta
- 80 g rendanog parmezana
- 2 kašike maslinovog ulja
- So i biber



ŠPAROGE I MEKANO KUHANO JAJE SA PRŠUTOM

Korak 1

Operite šparoge i skinite krajeve. Stavite u posudu 1, pokapajte maslinovim uljem te začinite solju i biberom.

Korak 2

Stavite jaja (cijela) u posudu 2.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P1, a vrijeme postavite na 12 minuta.

Korak 4

Kada se program završi, izvadite posudu 2 sa jajima, a zatim kuhajte šparoge u posudi 1 još 8 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 5

Za posluživanje rasporedite šparoge na četiri tanjira, zajedno sa jednom kriškom pršuta po tanjiru. Ogulite jaja, prepolovite ih i stavite na svaku porciju. Posipajte parmezanom i začinite biberom.



PREDJELA

SALATA OD DIMLJENOG LOSOSA, SRCA OD ARTIČOKE, CRVENE PAPRIKE I PINJOLA



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 8 sirovih svježih srca od artičoke ■ 1 crvena paprika
- 4 čehna bijelog luka ■ 1 kašika maslinovog ulja
- 1 kašičica kopra ■ 70 g dimljenog lososa
- 1 kašičica senfa ■ 40 g pinjola
- Tamjan ■ So i biber



SALATA OD DIMLJENOG LOSOSA, SRCA OD ARTIČOKE, CRVENE PAPRIKE I PINJOLA

Korak 1

Srca artičoke prepolovite, a crvenu papriku izrežite na deblje trake. Isjeckajte bijeli luk.

Korak 2

Stavite artičoke i crvenu papriku u posudu aparata. Na vrh dodajte bijeli luk i tamjan.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu izrežite dimljeni losos na trakice. Napravite sos tako što ćete pomiješati ulje, senf i pinjole. Začinite.

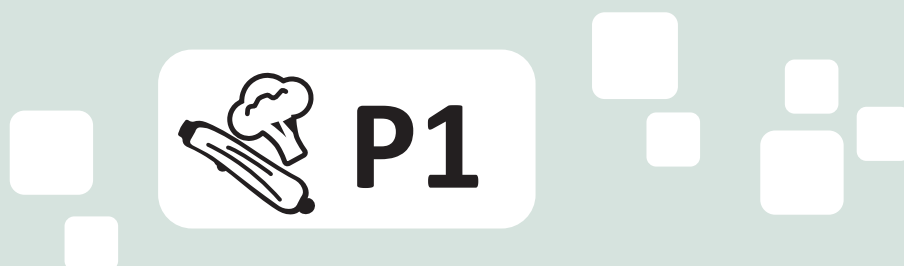
Korak 5

Kuhano povrće ostavite da se malo ohladi. Zatim povrće prelijte sosom i promiješajte. Provjerite da li je dobro začinjeno. Dodajte kopar i dimljeni losos. Servirajte.



PREDJELA

SALATA SA ŠTAPIĆIMA POVRĆA I PARADAJZOM



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 mrkva ■ 2 tikvice ■ Bijeli dio 2 praziluka
- 1 crvena paprika ■ 1 žuta paprika ■ 100 g pasiranog paradajza ■ 1 kašika maslinovog ulja ■ 1 kašika pinjola
- So i biber



SALATA SA ŠTAPIĆIMA POVRĆA I PARADAJZOM

Korak 1

Povrće izrežite na tanke štapiće u julienne stilu. Stavite povrće u jednu od dvije posude aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

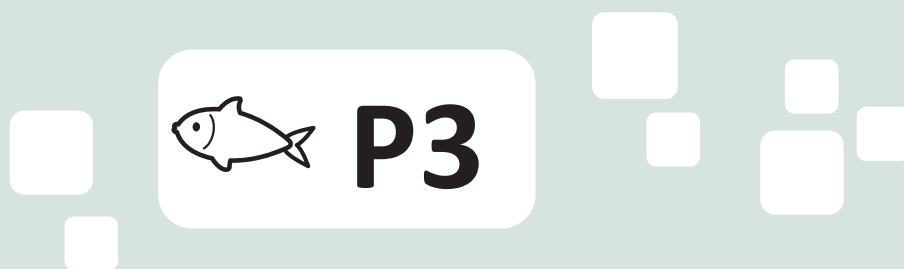
Povrće ohladite i stavite u zdjelu za salatu. Pasirani paradajz, maslinovo ulje, so i biber pomiješajte, pa prelijte preko salate i posipajte pinjolima.



Možete pokušati dodati malo posne šunke i cherry paradajza.

PREDJELA

SALATA OD SVJEŽE TUNE SA NARENDANIM PARMEZANOM I PRELJEVOM OD BOSILJKA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 280 g svježe tune ■ 1 limeta ■ 2 kašike bosiljka
- 4 kašike sitno rendanog parmezana ■ 5 sušenih paradajza ■ 4 kašike maslinovog ulja ■ 1 kašika balzamičnog sirćeta ■ 280 g listova miješane salate ■ So i biber



SALATA OD SVJEŽE TUNE SA NARENDANIM PARMEZANOM I PRELJEVOM OD BOSILJKA

Korak 1

Tunu izrežite na kockice veličine 4 cm. Marinirajte kocke tune sa 1 kašikom ulja, sitno narendanom koricom limete i 1 kašičicom soka od limete. Začinite solju i biberom.

Korak 2

Prebacite u posudu za rižu ili posudu otpornu na toplotu. Pokrijte prozirnom folijom koja je prikladna za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama i stavite u posudu aparata.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P3, a vrijeme postavite na 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu sitno isjeckajte bosiljak, a sušeni paradajz narežite na manje komade. Pomiješajte narendani parmezan, bosiljak, paradajz te preostalo ulje i sirće.

Korak 5

Kada je kuhanje gotovo, listove salate prelijte mješavinom parmezana i stavite malu količinu na sredinu tanjira. Zatim oko salate rasporedite kockice tune i prelijte ih preostalim dresingom.



GLAVNA JELA

FILE BAKALARA SA ŠPINATOM



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 10–20 g bakalara (količinu prilagodite uzrastu djeteta)
- 200 g isjeckanog zamrznutog špinata
- 1 kašičica punomasne kisele pavlake
- 1 kašičica biljnog ulja



FILE BAKALARA SA ŠPINATOM

Korak 1

Stavite zamrznuti špinat u posudu aparata 1.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 3

File bakalara narežite na četvrtine, pazeći da nema kostiju. Stavite komade ribe u posudu aparata 2.

Korak 4

Kada se završi program P1 za povrće, pažljivo skinite poklopac. Stavite posudu 2 na posudu 1 i vratite poklopac. Provjerite nivo vode i dopunite, ako je potrebno, pomoću vanjske ladice za punjenje. Podesite vrijeme kuhanja na još 5 minuta, koristeći dodirnu tipku +.

Korak 5

Kada se program završi, ocijedite špinat i premjestite ga u drugu posudu prije nego što dodate kiselu pavlaku i dobro promiješate.



FILE BAKALARA SA ŠPINATOM

Korak 6

Zavisno od toga na šta je vaše dijete naviklo, dodajte ribu u listićima ili podijeljenu na komade i stavite na pire.



Ovaj recept se također može povećati za odrasle tako da se prilagode količine. Za 550 g ribljeg filea povećajte vrijeme kuhanja na 20 minuta.

GLAVNA JELA

ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUSKUSOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 30 min.

- 4 mala odreska lososa sa kožom (560 g) ■ 2 velike mrkve (250 g) ■ 1 tikvica (250 g) ■ 150 g kuskusa
- 2 kašike vaše omiljene mješavine začina (meksička, provansalsko bilje, curry itd.)
- 4 kašike polumasne kisele pavlake ■ So



ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUSKUSOM

Korak 1

Povrće narežite na veoma tanke trake pomoću gulilice ili mandoline. Stavite ih u posudu aparata 1.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 3

U međuvremenu stavite odreske lososa u posudu 2. Pomiješajte polumasnu kiselu pavlaku sa 1 kašikom začina i prstohvatom soli, pa to premažite preko odrezaka.

Korak 4

Sipajte kuskus u posudu za rižu. Dodajte 200 ml hladne vode, preostale začine i 1 kašičicu soli. Pomiješajte i zatim poravnajte vrh. Posudu za rižu stavite u posudu aparata 3.

Korak 5

Kada se završi program P1 za povrće, pažljivo skinite poklopac. Stavite posude 2 i 3 na posudu 1 i vratite poklopac.



ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUSKUSOM

Korak 6

Provjerite nivo vode i dopunite, ako je potrebno, pomoću vanjske ladice za punjenje. Zatim pokrenite program kuhanja P1 na 15 minuta.

Korak 7

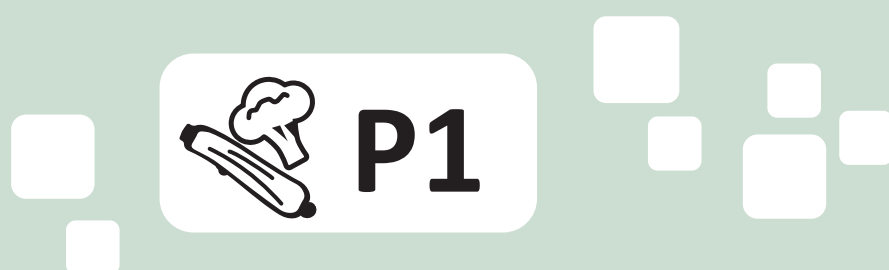
Kada se program završi, pažljivo pomiješajte kuskus i povrće u posudi. Poslužite uz odreske lososa, po želji dodajte malo kisele pavlake.



Pokušajte koristiti jednu od mnogih mješavina začina dostupnih u trgovinama. Možete napraviti i vlastitu mješavinu, možda čak i iskoristiti svježe začinsko bilje. Da biste ovaj recept učinili još lakšim, koristite već pripremljeno pakovanje povrća za prženje.

GLAVNA JELA

FILE LISTA SA TAPENADOM OD MASLINA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- 16 malih filea lista (300 g) ■ 400 g tikvica ■ 4 kriške tostiranog raženog hljeba ■ 2 kašike crne ili zelene tapenade od maslina ■ 2 kašike isjeckanog bosiljka
- 2 kašike maslinovog ulja ■ 16 koktel štapića
- So i biber



FILE LISTA SA TAPENADOM OD MASLINA

Korak 1

Rasporedite tapenadu preko filea lista. Zarolajte ih i svaki učvrstite koktel štapićem ili čačkalicom. Stavite ih u posudu aparata za rižu.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P1, a vrijeme postavite na 10 minuta.

Korak 3

U međuvremenu napravite špagete od tikvica pomoću gulilice, mandoline ili spiralizatora. Pomiješajte špagete sa maslinovim uljem, isjeckanim bosiljkom, solju i biberom.

Korak 4

Tost natrijajte bijelim lukom, pre nego što na njega rasporedite začinjene špagete. Izvadite koktel štapiće iz filea lista i stavite ribu na tost.



GLAVNA JELA

RAŽNJIĆI OD KOZICA SA BIJELIM GRAHOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 12 kuhanih velikih kozica sa oklopom ■ 4 debele kriške prepečenog seoskog hljeba (opciono)
- 300 g kuhanog bijelog graha ■ 1 luk
- 1 čaša jogurta ■ 50 ml maslinovog ili orašastog ulja ■ So i biber



RAŽNJIĆI OD KOZICA SA BIJELIM GRAHOM

Korak 1

Isjeckajte luk. Dodajte grah i luk u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 3

Ogulite kozice i stavite po tri na svaki drveni ražnjić.

Korak 4

Kad su kuhane, mahunarke premjestite u drugu posudu i pomiješajte s jogurtom da dobijete glatku konzistenciju. Po potrebi prilagodite začine.

Korak 5

Mješavinu s grahom rasporedite po tostiranom hljebu i na vrh stavite ražnjić od kozica. Prelijte sa malo maslinovog ulja.



Ako kozice nisu kuhane ili su zamrznute, možete ih kuhati u aparatu (za zamrznute kozice koristite program P3 na 20 minuta).

Ako ne želite hljeb, jednostavno ražnjiće od kozica jednostavno poslužite sa mješavinom graha kao sosom.

GLAVNA JELA

JAKOBOVE KAPICE SA PIREOM OD PASTRNJAKA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 400 g pastrnjaka
- 12 kvalitetnih jakobovih kapica
- 10 g maslaca
- So i biber



JAKOBOVE KAPICE SA PIREOM OD PASTRNJAKA

Korak 1

Ogulite i izrežite pastrnjak.

Korak 2

Kockice pastrnjaka i jakobove kapice stavite u posudu aparata za rižu.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 4

Kada je pečen, viljuškom izgnječite pastrnjak, dodajte maslac i začinite solju i biberom.



Pokušajte napraviti ukusan, domaći sos od manga i marakuje uz ovaj pire od pastrnjaka. Da biste to učinili, pomiješajte pulpu marakuje sa 1 kašičicom maslinovog ulja i 1 mangom.

GLAVNA JELA

CIPAL SA TABULEOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- *150 g kuskusa*
- *4 filea cipla*
- *2 paradajza*
- *1 crvena paprika*
- *1 zelena paprika*
- *Sok od 1 limuna*
- *So i biber*



CIPAL SA TABULEOM

Korak 1

Paradajz narežite na kockice, a papriku na sitne kockice. Pomiješajte paradajz sa paprikom i limunovim sokom.

Korak 2

Ovu smjesu stavite u posudu aparata 1 ili u posudu otpornu na toplotu prekrivenu papirom za pečenje.

Korak 3

Sipajte kuskus u posudu za rižu. Dodajte 200 ml hladne vode, promiješajte i stavite posudu za rižu u posudu aparata 2.

Korak 4

Filete cipla posolite i pobiberite i stavite u posudu 3.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.



CIPAL SA TABULEOM

Korak 6

Pomiješajte kuskus, paradajz i papriku u zdjeli za salatu. Stavite tabule na sredinu tanjira, sa fileima cipla na vrhu.



*Možete napraviti i sos koji ide uz filete cipla:
Sokove od kuhanja ribe sipajte u šerpu. Dodajte 100 ml bijelog
vina i smanjite vatru. Zatim dodajte 200 ml kisele pavlake,
1 grančicu isjeckane svježe mente i šaku listova bosiljka.
Promiješajte i provjerite začine.*

GLAVNA JELA

RIBLJE ĆUFTE SA LIMUNOM



P3

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 600 g filea bijele ribe ■ 100 g izrezanog hljeba
- 2 čehna bijelog luka ■ 1 jaje
- 1 slani konzervirani limun
- 2 mala grozda korijandera
- 150 g jogurta ■ 1 kašičica harisse
- Maslinovo ulje ■ So ■ Biber



RIBLJE ĆUFTE SA LIMUNOM

Korak 1

U blenderu ili drugoj prikladnoj posudi ribu izrezanu na kockice izmiksajte sa hljebom, korom konzerviranog limuna, bijelim lukom, jednom vezicom korijandera, jajetom i malo bibera dok se dobro ne sjedine. Oblikujte 16 ćufti.

Korak 2

Stavite ih u posudu aparata.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P3 20 minuta.

Korak 4

Jogurt pomiješajte sa ostatkom isjeckanog korijandera, harisom, 1 kašikom maslinovog ulja i prstohvatom soli. Ovaj sos poslužite uz riblje ćufte.



Dodajte krišku limuna i poslužite sa rižom.

GLAVNA JELA

MARINIRANA ORADA



P3

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 30 min.

- 2 orade bez ljuske i iznutrica (500 g svaka)
- 2 stabljike limunske trave
- 1 sitno isjeckani mladi luk
- 1 tikvica ■ 200 g brokule
- 3,5 kašike soja sosa ■ 2 kašike ulja



MARINIRANA ORADA

Korak 1

Tikvicu narežite na kriške, a brokulu na cvjetove i stavite u posudu aparata 1. Prelijte sa 2 kašike soja sosa.

Korak 2

Ogulite i bacite vanjski sloj limunske trave. Zatim isjeckajte ostatak sa sjeckanim mladim lukom. Pomiješajte sa 1,5 kašike soja sosa i uljem.

Korak 3

Napravite 3 velika reza na svakoj strani orade, zarezite sve do kosti. Podijelite smjesu sa limunskom travom između rezova i stavite orade u posudu aparata 2.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P3 20 minuta.



U nekim prodavnicama dostupna je zamrznuta limunska trava. Umjesto nje možete koristiti i narendanu koricu limete.

GLAVNA JELA

PUREĆE ROLNICE U CORDON BLEU STILU (SA SIROM I ŠUNKOM)



P5

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 tanka pureća odreska (450 g)
- 4 kriške šunke
- 100 g ementalera
- 2 kašike Dijon senfa
- 1 kašika ulja



PUREĆE ROLNICE U CORDON BLEU STILU (SA SIROM I ŠUNKOM)

Korak 1

Pomiješajte senf sa uljem i premažite obje strane odreska. Sir izrežite na 4 deblja štapića. Na svaki odrezak stavite komad šunke, zatim na jedan kraj stavite štapić sira i zarolajte. Čačkalicom pričvrstite krajeve i stavite rolnice u posudu aparata 1.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P5, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

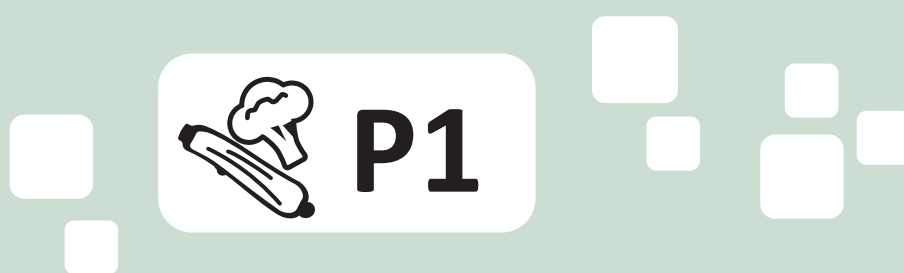
Kada su pečene, rolnice odmah poslužite da bi sir bio rastezljiv.



Pureći Cordon Bleu poslužite sa zelenim povrćem ili salatom.

GLAVNA JELA

PILETINA PUNJENA ŠPAROGAMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- *4 komada pilećih prsa*
- *16 šparoga*
- *50 ml soja sosa*
- *30 g estragon senfa*
- *So i biber*



PILETINA PUNJENA ŠPAROGAMA

Korak 1

Ogulite šparoge.

Korak 2

Svaki komad pilećih prsa začinite solju i biberom prije nego što ih prelijete soja sosom i premažite senfom.

Korak 3

Stavite po 3 šparoge na svaki komad pilećih prsa i sve urolajte, ostavljajući vrhove šparoga vani. Učvrstite ih pomoću koktel štapića ako je potrebno.

Korak 4

Stavite piletinu u posudu aparata.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.



*Uz ovo jelo možete napraviti i sos od šparoga:
Prvo gornjih 12 cm svake šparoge ostavite za stavljanje na pileća prsa i ostavite stabljike šparoga sa strane. Stavite stabljike u posudu aparata pored piletine i istovremeno ih kuhajte. Kada je kuhano, zakuhajte 400 ml pilećeg temeljca, dodajte kuhane šparoge i sve promešajte. Procijedite i dodajte 200 ml nemasne pavlake. Poslužite na tanjiru i prelijte piletinu sosom.*

GLAVNA JELA

TELEĆE ROLNICE



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 12 min.

- 8 tankih telećih odrezaka (oko 50 g svaki)
- 8 velikih listova špinata
- 120 g svježeg kozjeg sira
- 1 kašika svježe mente
- 1 kašika lagane pavlake
- So i biber



TELEĆE ROLNICE

Korak 1

Mentu sitno isjeckajte.

Korak 2

Pomiješajte svježi kozji sir sa pavlakom i mentom. Začinite solju i biberom. Rasporedite ovu smjesu preko svakog odreska.

Korak 3

Zatim svaki odrezak umotajte u list špinta, pričvrstite svaki koktel štapićem. Stavite ih u posudu aparata za rižu.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 12 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

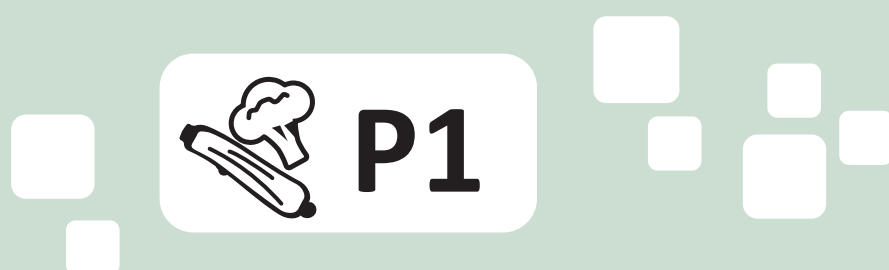
Korak 5

Stavite rolnice na tanjir i izvadite štapiće. Savjet: Teleće odreske možete zamijeniti tankim purećim odrescima.



GLAVNA JELA

PILETINA SA SOSOM OD LIMUNA



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 400 g pilećih prsa
- 1 kašičica meda • 1 crvena paprika
- 4 narandže • 30 g kečapa
- 2 tikvice • So i biber



PILETINA SA SOSOM OD LIMUNA

Korak 1

Pileća prsa izrežite na kockice veličine 2 cm. Papriku i neoljuštene tikvice izrežite na kockice.

Korak 2

Očistite jednu narandžu, iscjedite sok i ponovite s još jednom narandžom.

Korak 3

Da biste napravili kebab, na ražnjiće (maks. 22 cm dužine) naizmjenično stavljajte komadiće piletine, paprike i tikvica. Pomiješajte med sa sokom od narandže, koricom narandže, malom količinom kečapa, solju i biberom. Sipajte u posudu i ostavite da se marinira nekoliko minuta.

Korak 4

Stavite ražnjiće u posudu aparata za rižu.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 6

Preostale 2 narandže prepolovite i stavite ih na ražnjiće.



Ako želite, možete u tepsiji malo reducirati marinadu i uvaljati ražnjiće u nju.

GLAVNA JELA

LIBANONSKE MUSAKA ROLNICE



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 1 patlidžan
- 4 komada kuhane šunke
- 4 paradajza • 1 luk
- 3 čehna bijelog luka
- 1 vezica korijandera
- 50 ml maslinovog ulja



LIBANONSKE MUSAKA ROLNICE

Korak 1

Izrežite 12 kriški patlidžana. Izrežite paradajz na četvrtine. Isjeckajte luk. Izgniječite bijeli luk. Korijander sitno isjeckajte.

Korak 2

U posudu aparata rasporedite kriške patlidžana, paradajz, luk, čehne bijelog luka i korijander.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 4

Kada su kuhani, sastojke prebacite u posudu za salatu i pokapajte sa malo maslinovog ulja. Sve zajedno izgniječite viljuškom i provjerite da li je dobro začinjeno. Fil stavite na komad šunke i zarolajte.



Ovo jelo se može poslužiti toplo ili hladno uz salatu i na komadu prepečenog seoskog hljeba.

GLAVNA JELA

JAGNJEĆI TAŽIN



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 40 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 600 g jagnjetine
- 1 luk
- 2 stabljike celera
- 2 paradajza
- 1 crvena paprika
- 1 vezica korijandera
- Nekoliko listova mente
- 150 ml jagnječeg temeljca
- 20 g svježeg đumbira
- 1 čehna bijelog luka
- Curry prah, šafran, quatre épices (francuska mješavina četiri začina od mljevene paprike, klinčića, muškarnog oraščića i đumbira)
- 20 g meda
- 20 g konzerviranih limuna
- So i biber



JAGNJEĆI TAŽIN

Korak 1

Jagnjetinu izrežite na tanke trakice. Celer sitno izrežite, a paradajz na kockice. Papriku sitno izrežite. Fino isjeckajte luk i bijeli luk.

Korak 2

15 minuta marinirajte meso sa povrćem, začinima, medom i limunom. Začinite solju i biberom.

Korak 3

Stavite sve u glavnu posudu aparata.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P1 15 minuta.

Korak 5

U međuvremenu na ringli malo reducirajte jagnjeći temeljac i dodajte polovinu korijandera.

Korak 6

Neposredno prije serviranja procijedite jagnjeći sok, provjerite začine i dodajte preostali sjeckani korijander.



Poslužite sa kuskusom ili kvinojom. Quatre-épices možete napraviti tako da pomiješajte 2 kašike svježe mljevenog bijelog bibera, 1 kašiku mljevenog đumbira, 1 kašiku mljevenog muškarnog oraščića i 1 kašiku mljevenog klinčića. Čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi.

GLAVNA JELA

ZAČINJENE PILEĆE ROLNICE



P5

4 osobe

Vrijeme pripreme 30 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 4 komada pilećih prsa ■ 4 male nekuhane chorizo kobasice ■ 1 jabuka ■ 12 sušenih paradajza
- 150 g feta sira ■ 4 šake listova različitih vrsta salate
- Maslinovo ulje ■ Sirće



ZAČINJENE PILEĆE ROLNICE

Korak 1

Pileća prsa prepolovite vodoravno da dobijete tanki odrezak. Začinite.

Korak 2

Ogulite jabuku, izrežite je na tanke štapiće. Sušeni paradajz sitno isjeckajte.

Korak 3

Skinite kožu sa chorizo kobasice i stavite meso kobasice na izrezanu piletinu sa malo jabuke, sušenim paradajzom i izmravljenom fetom.

Korak 4

Zarolajte pileća prsa, počevši od dna. Napravite čvrstu rolnu i umotajte je u prozirnu foliju, pogodnu za upotrebu u mikrovalnoj pećnici.

Korak 5

Stavite rolnice u posudu aparata 1.

Korak 6

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite kuhanje koristeći program P5 25 minuta.

Korak 7

Skinite prozirnu foliju sa rolnica i poslužite sa začinjenim listovima salate i preostalim štapićima jabuka.



GLAVNA JELA

PUNJENE TIKVICE



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 okrugle tikvice
- 240 g kuhane basmati riže
- 120 g šampinjona
- 1 šaka korijandera
- 40 g konzerviranog paradajza
- 1 kašika rendanog parmezana
- 1 kašika maslinovog ulja
- Krupna so i biber



PUNJENE TIKVICE

Korak 1

Izdubite tikvice, vrh ostavite za kasnije. Izrežite paradajz i gljive na kocke.

Korak 2

Pomiješajte rižu, šampinjone, parmezan, maslinovo ulje, sjeckani korijander i paradajz izrezan na kockice.

Korak 3

Napunite tikvice ovom smjesom i stavite ih u posudu aparata za rižu.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 5

Odmah servirajte.



Možete koristiti i nekuhanu rižu. Samo je najprije morate skuhati u posudi za rižu u aparatu za kuhanje na pari.

GLAVNA JELA

ZDJELICE S DIMLJENIM LOSOSOM, ŠPINATOM I JAJIMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 4 jaja
- 50 g bebi špinata
- 50 g dimljenog lososa
- 4 kašike punomasne kisele pavlake
- So ■ Biber



ZDJELICE S DIMLJENIM LOSOSOM, ŠPINATOM I JAJIMA

Korak 1

Stavite bebi špinat na dno 4 zdjelice.

Korak 2

U svaku dodajte po 1 kašiku kisele pavlake, dimljeni losos izrezan na trakice, jaje, so i biber.

Korak 3

Stavite zdjelice u dve posude aparata za kuhanje.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.



Pokušajte umjesto dimljenog lososa koristiti različite varijacije, na primjer, šunku ili kockice sira. Možete dodati i cherry paradajz ili grašak.

GLAVNA JELA

ŠPANSKI SUFLE OMLET



2 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 3 jaja
- 50 ml obranog mlijeka
- 100 g crvene paprike izrezane na sitne kockice
- 35 g chorizo kobasice (ne previše ljute) izrezane na kockice
- 35 g sitno izrezane ljutike
- 3 g sitno isjeckanog bijelog luka
- 1/2 šake isjeckanog peršuna
- 1 kašičica isjeckanog vlasca
- 1 prstohvat Espelette čilija u prahu
- So i biber



ŠPANSKI SUFLE OMLET

Korak 1

Umutite jaja sa mlijekom, solju i biberom. Umiješajte paprike, chorizo, peršun, vlasac, bijeli luk, ljutiku i čili u prahu. Sipajte mješavinu u posudu za rižu i stavite je u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Kada je kuhan, izrežite omlet na kockice, u svaki komad ubacite koktel štapić i poslužite.



Za više boje upotrijebite crvenu, žutu i zelenu papriku.

PRILOZI

PIRE OD BUNDEVE I KROMPIRA



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 200 g bundeve
- 100 g krompira
- 1 do 2 kašičice biljnog ulja



PIRE OD BUNDEVE I KROMPIRA

Korak 1

Ogulite i operite krompir i bundevu. Izrežite ih na male kocke od 2 cm. Stavite ih u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Kada su kuhani, prebacite u drugu posudu, dodajte ulje i dobro promiješajte.



Ovaj recept se također može povećati za odrasle tako da se količina pomnoži sa 4, a vrijeme kuhanja treba produžiti na 25 minuta.

PRILOZI

PIRE OD BATATA I MRKVE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 mali batat
- 1 mrkva
- 1 do 2 kašičice biljnog ulja



PIRE OD BATATA I MRKVE

Korak 1

Ogulite i operite mrkvu i batat. Izrežite mrkvu na tanke ploške. Prepolovite batat po dužini, a zatim ga izrežite na ploške. Stavite u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P2, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Kada je kuhano, prebacite u drugu posudu, dodajte ulje i promiješajte.



Pokušajte tokom kuhanja dodati 10 do 20 g nekuhanih pilećih prsa isječenih na kockice.

Ovaj recept se također može povećati za odrasle tako da se količina pomnoži sa 4, a vrijeme kuhanja treba produžiti na 25 minuta.

PRILOZI

MIJEŠANO POVRĆE



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 2 tikvice ■ 2 mrkve ■ 2 crvene paprike ■ 1 luk
- 8 malih rotkvica ■ 2 kašike maslinovog ulja
- 1 vezica korijandera ■ So i biber



MIJEŠANO POVRĆE

Korak 1

Tikvice i mrkvu izrežite na štapiće, papriku izrežite na trakice, a luk izrežite na ploške. Stavite ih u jednu ili dvije posude aparata, zajedno sa rotkvicama.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, počnite kuhanje koristeći program P2, a vrijeme postavite na 25 minuta.

Korak 3

Isjeckajte korijander.

Korak 4

Po završetku programa povrće pomiješajte sa maslinovim uljem i dodajte korijander.



Ovo povrće dobro ide i na tostirani hljeb namazan tapenadom.

ČOKOLADNA LAVA TORTA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 100 g tamne čokolade za kuhanje
- 100 g maslaca
- 2 jaja
- 100 g šećera
- 25 g glatkog brašna
- 1/2 kašičice praška za pecivo



ČOKOLADNA LAVA TORTA

Korak 1

Otopite čokoladu sa maslacem.

Korak 2

Jaja električnim mikserom mutite sa šećerom dok ne postanu pjenasta i umiješajte otopljenu čokoladu i maslac. Dodajte brašno i prašak za pecivo i lagano sjedinite.

Korak 3

Podijelite tijesto između četiri zdjelice premazane maslacem. Stavite ih u dvije posude aparata. Svaku zdjelicu prekrijte prozirnom folijom koja je prikladna za upotrebu u mikrovalnim pećnicama. Možete i izrezati četiri komada papira za pečenje malo manja od posude i stavite ih preko zdjelica.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena. Kada je gotovo, ostavite da se malo ohlade pre nego što pažljivo skinete prozirnu foliju ili papir za pečenje. Poslužite toplo ili hladno.



Prije posluživanja posipajte sa nekoliko crvenih bobica.

Za najbolje rezultate kuhanja koristite terakota ili keramičke zdjelice od 10 cm.

MUFFINI OD BOROVNICA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 40 min.

- 130 g glatkog brašna
- 1 kašičica praška za pecivo (5 g)
- 1 prstohvat soli
- 80 g muscovado (ili smeđeg) šećera
- 1 jaje
- 3 kašike suncokretovog ulja (45 ml)
- 3 kašike mlijeka (45 ml)
- 1 kašičica ekstrakta vanilije
- 120 g zamrznutih borovnica



MUFFINI OD BOROVNICA

Korak 1

Pomiješajte brašno sa praškom za pecivo, solju i šećerom.

Korak 2

U drugoj posudi umutite jaje sa uljem, mlijekom i ekstraktom vanilije. Sipajte u suhe sastojke i miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Dodajte zamrznute borovnice i lagano promiješajte.

Korak 3

Podijelite smjesu između 4 papirnate korpice za muffine postavljene u zdjelice, a zatim ih stavite u jednu ili dvije posude aparata.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 40 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 5

Kada su pečeni, izvadite muffine iz zdjelica i ostavite da se ohlade na rešetki za hlađenje.



Da bi muffini dobro narasli, na svaki muffin prije pečenja stavite veliki prstohvat šećera, tačno na sredinu.

Upotrijebite terakota ili keramičke zdjelice od 10 cm da biste muffine lakše izvadili kad su pečeni.

TORTICE OD LIMUNA I MAK



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- *55 g rižinog brašna* ■ *25 g mljevenih badema*
- *1 kašika maka* ■ *1 kašičica praška za pecivo*
- *Prstohvat soli* ■ *2 jaja* ■ *60 g šećera* ■ *1 kašika ulja*
- *2 limuna*



TORTICE OD LIMUNA I MAK

Korak 1

Narendajte koricu limuna. Iscijedite sok jednog limuna.

Korak 2

Mikserom mutite jaja, šećer i limunovu koricu dok ne dobijete pjenastu smjesu.

Korak 3

Lagano umiješajte brašno, mljevene bademe, prašak za pecivo, so i mak, pa dodajte ulje i limunov sok. Izmiješajte.

Korak 4

Namastite četiri zdjelice ili male, pojedinačne kalupe i obložite ih papirom za pečenje. Podijelite tijesto između zdjelica i stavite ih u jednu ili dvije posude aparata.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 25 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.



TORTICE OD LIMUNA I MAK

Korak 6

Po završetku programa ostavite tortice da se malo ohlade. Zatim ih izvadite iz kalupa i ostavite da se do kraja ohlade na rešetki za hlađenje.



Napravite glazuru da 40 g šećera u prahu pomiješate sa 1 ili 2 kašičice limunovog soka. Time prelijte tortice i posipajte makom. Rižino brašno daje ovim torticama bez glutena veoma mekanu teksturu, ali umjesto njega možete koristiti i obično brašno. Za najbolje rezultate kuhanja koristite terakota ili keramičke zdjelice od 10 cm.

ČOKOLADNE KREME



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- *150 ml mlijeka*
- *150 ml punomasne kisele pavlake*
- *115 g tamne čokolade za kuhanje ili komadića tamne čokolade*
- *1 razmućeno jaje* ■ *1 žumance*



ČOKOLADNE KREME

Korak 1

Izrežite čokoladu na male komadiće i stavite je u veliku posudu. Ako koristite komadiće čokolade, možete ih staviti direktno.

Korak 2

Sipajte pavlaku u manju šerpu i kuhajte na laganoj vatri (trebalo bi trajati oko 5 minuta). Kada pavlaka dostigne tačku ključanja, prelijte je direktno preko čokolade i ostavite 30 sekundi. Zatim miješajte lopaticom dok ne dobijete glatku smjesu. Dodajte jaje i žumance, pažljivo miješajući. Završite dodavanjem mlijeka.

Korak 3

Smjesu sipajte u 4 staklene čaše (veličine onih za jogurt). Zatim pokrijte poklopcem, prozirnom folijom koja je prikladna za upotrebu u mikrovalnim pećnicama ili papirom za pečenje.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 25 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.



ČOKOLADNE KREME

Korak 5

Kada je program gotov, ostavite čaše sa kremom da se malo ohlade prije nego ih stavite u frižider na nekoliko sati.



Za manje intenzivan okus čokolade koristite mliječnu čokoladu ili praline čokoladu.

Od bjelanjaka koji su vam ostali možete spremiti, na primjer, šaum. Prethodno zagrijte pećnicu na 100°C. Umutite bjelanjak sa prstohvatom soli. Kada se formiraju čvrsti vrhovi, malo po malo dodajte 60 g šećera. Zatim na papiru za pečenje pravite male šaum loptice. Pecite u pećnici 2 sata.

SPECULAS TORTA OD SIRA



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 300 g običnog krem sira
- 2 kašike kisele pavlake (30 ml)
- 45 g šećera
- 2 jaja
- 2 kašičice soka od limuna
- 2 kapi ekstrakta vanilije
- Mali prstohvat krupne soli
- 70 g spekulasa keksa
- 25 g maslaca



SPECULAS TORTA OD SIRA

Korak 1

Otopite maslac. Sitno izmrvite speculas kekse. Dodajte otopljeni maslac, promiješajte i čvrsto utisnite smjesu u dno 4 zdjelice.

Korak 2

Krem sir izmiksajte sa kremom, šećerom, jajima, limunovim sokom, ekstraktom vanilije i soli dok ne dobijete glatku smjesu. Podijelite smjesu između zdjelica. Svaku pokrijte prozirnom folijom koja je prikladna za upotrebu u mikrovalnim pećnicama ili papirom za pečenje i stavite ih u jednu ili dvije posude aparata.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 20 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena. Kada je program gotov, ostavite da se malo ohlade u zdjelicama prije nego što pažljivo skinete poklopce. Stavite u frižider. Poslužite hladno.



Za najbolje rezultate koristite terakota ili keramičke zdjelice.

KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- *1 velika jabuka*
- *½ kruške*



KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE

Korak 1

Operite i ogulite jabuku i pola kruške. Izvadite sjemenke i izrežite voće na komade. Stavite u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Kada je kuhano, prebacite u posudu, promiješajte i ostavite da se ohladi prije serviranja.



Ovaj recept je prikladan za djecu i odrasle. Jednostavno koristite tri jabuke i jednu krušku da napunite četiri čaše ili zdjelice.

DESERTI I DORUČAK

KAŠA OD BANANE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 12 min.

- ***1 velika banana***



KAŠA OD BANANE

Korak 1

Operite bananu i skinite oba kraja bez guljenja. Prepolovite vrhom noža kožu po dužini. Obje polovice stavite u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 12 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Ostavite da se do kraja ohladi, a zatim skinite koru.

Korak 4

Zatim u posudi izmiksajte meso banane dok ne dobijete glatku ili lagano grudvastu smjesu.



Tokom miješanja možete dodati malo svježeg sira.

Ovaj recept je prikladan za djecu i odrasle. Jednostavno koristite četiri banane da napunite četiri čaše ili zdjelice.

KRUŠKA SA ČOKOLADOM I PRALINAMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 kruške ■ 1 pločica crne čokolade za kuhanje
- 2 kašike pralina ■ 1 vrećica mirisnog čaja po izboru (npr. jasmin ili bergamot)



KRUŠKA SA ČOKOLADOM I PRALINAMA

Korak 1

Ogulite kruške. Ostavite ih cijele i stavite ih u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, dodajte vrećicu čaja i kuhajte 20 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

U međuvremenu istopite čokoladu na pari.

Korak 4

Po završetku programa stavite kruške u plitke posude, premažite ih otopljenom čokoladom i posipajte pralinama. Praline možete zamijeniti prženim bademima u listićima. Poslužite vruće.



BRESKVA SA KREMOM OD VANILIJE I MASCARPONEA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- *4 bijele i žute breskve* ■ *1 kašika šećera u prahu*
- *2 kašičice vanilije u prahu* ■ *250 g mascarponea*
- *30 g šećera u prahu*



BRESKVA SA KREMOM OD VANILIJE I MASCARPONEA

Korak 1

Operite breskve i narežite ih na četvrtine, izvadite košpice. Stavite ih u posudu za rižu sa šećerom i polovinom vanilije. Ostatak vanilije ostavite sa strane za kasnije.

Korak 2

Posudu za rižu stavite u posudu aparata. Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Kada je kuhano, ostavite da se ohladi. Mascarpone pomiješajte sa šećerom u prahu i ostatkom vanilije te poslužite sa breskvama i njihovim sirupom.



Dodajte malu količinu tamjana da biste breskvama dali dodatnu aromu.

POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 ananas
- 2 klinčića
- 1 štapić cimeta
- 1 zvjezdasti anis
- 5 kardamoma
- Sjemenke iz mahune vanilije
- 60 g smeđeg šećera



POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA

Korak 1

Ogulite ananas i narežite ga na kolutiće. Kolutove ananasa u slojevima slažite u posudu za rižu, posipajući šećer i začine između svakog sloja. Posudu za rižu stavite u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 20 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Bacite začine i poslužite toplo ili hladno.



DESERTI I DORUČAK

KAŠA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 200 g ovsene kaše
- 500 ml mlijeka
- 4 kašičice cimeta
- 3 kašike meda
- 1 jabuka
- 125 g borovnica
- 1 šaka badema



KAŠA

Korak 1

U posudi za rižu pomiješajte ovsenu kašu sa mlijekom i cimetom. Posudu za rižu stavite u posudu aparata.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, koristeći dodirnu tipku + za podešavanje vremena.

Korak 3

Kada je kuhano, dobro promiješajte. Ako volite rjeđu teksturu, dodajte još malo mlijeka. Podijelite između posudica. Ukrasite komadićima jabuke, borovnica i badema. Prelijte medom i poslužite.



Možete koristiti kravljе ili biljno mlijeko, zavisno od vaših želja.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Добре дошли

в света на здравословното и
вкусно готвене.

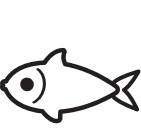
Благодарение на **CONVENIENT SERIES DELUXE** можете да откриете редица фантастични семейни рецепти за Вашия уред за готвене на пара, от предястия до десерти.

Гответе до **ТРИ ЯСТΙΑ** наведнъж без никакво усилие, като използвате една от **ОСЕМТЕ АВТОМАТИЧНИ ПРОГРАМИ** или като сами зададете време с докосване на визуализираните на екрана тъчпади +/-.

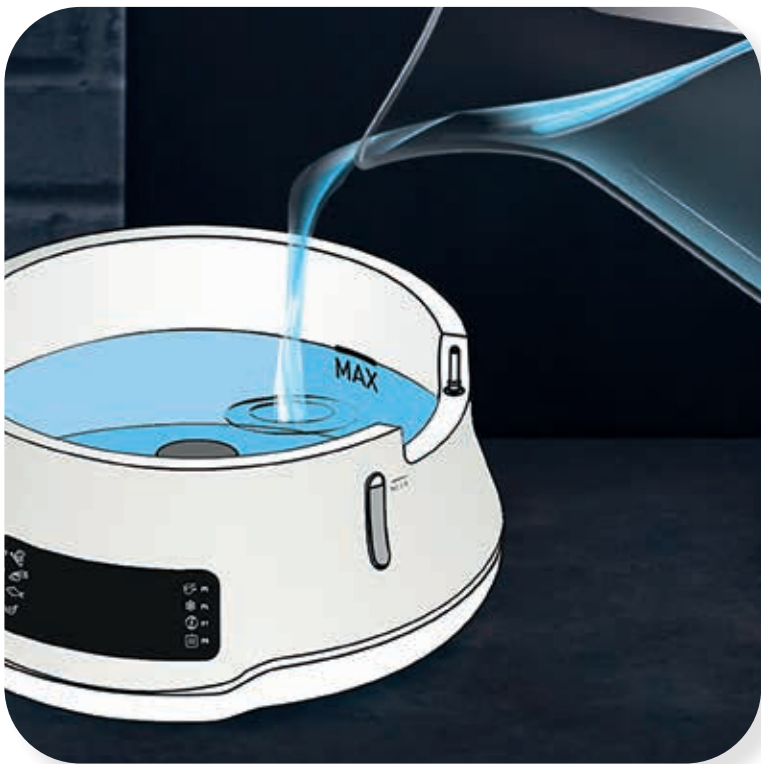
ОПРОСТЕНО И ИНТУИТИВНО ТАБЛО



8 АВТОМАТИЧНИ ПРОГРАМИ ЗА ГОТВЕНЕ

 Зеленчуци с кратко време на приготвяне	 Зеленчуци с продължително време на приготвяне	 Риба	 Ориз Зърнени храни Бобови храни
 Бяло месо	 Размразяване	 Претопляне	 Поддържане на топлина

СЪВЕТИ



Напълнете резервоара с вода до максималното ниво.



Поставяйте купите в правилния ред: купа 1 отдолу, купа 2 в средата, купа 3 отгоре.

При храни с различни времена за готвене: сложете храната, която се нуждае от най-много време за готвене, в долната кошница.

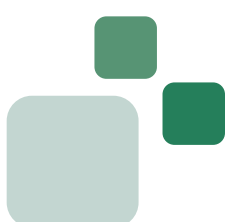
Докато готвите, можете да добавяте всякакви купи, съдържащи храни, които изискват по-кратко време за готвене.



Изберете една от 8-те автоматични програми с тъчпада „Mode“ (Режим) или задайте времето ръчно, използвайки тъчпадите +/-.



Можете да регулирате времето за готвене чрез тъчпадите +/- или да паузирате готвенето като леко натиснете тъчпад Start/Stop (Старт/Стоп)



Готвенето ще спре автоматично, когато таймерът свърши.

СЪВЕТИ

Времената за готвене са приблизителни и може да варират в зависимост от размера на храната, отстоянието между хранителните продукти, количеството храна и индивидуалните предпочитания.



По време на готвене използвайте готварски ръкавици за захващане на кошниците и капака.

Ако рецептите изискват използването на **фолио**, винаги използвайте многофункционално, което е подходящо за употреба в микровълнови фурни.



Най-добри ще бъдат резултатите, ако парчетата храна са с приблизително еднакъв размер, за да може да се сготвят за едно и също време.

Можете да готвите замразени зеленчуци на пара, без да ги размразявате предварително. Всички видове морски дарове, птичи продукти и месо трябва да бъдат напълно размразени преди готвене на пара.



ОБОБЩЕНИЕ

ПРЕДЯСТИЯ



Супа от моркови и пащърнак

Супа от праз

Супа от броколи

Пудинг с чери домати

Аспержи и рохко сварено яйце с пармска шунка

Салата от артишок, чушки и кедрови ядки

Салата от зеленчукови пръчици с домати

Маринована риба тон със салата

ОСНОВНО ЯСТИЕ



Филе от треска със спанак

Стек от сьомга със зеленчуци и грис

Филе от морски език с маслинова тапенада

Шишчета от скариди

Миди Сен Жак с пюре от пащърнак

Барбун с табуле

Рибни кюфтенца с лимон

Маринована платика

Пуешки рулца в стил „кордон бльо“ (с шунка и сирене)

Аспержи с пълнено пилешко

Телешки рулца

Пилешко с цитрусов сос

Рулца с ливанска мусака

Тажин с агнешко

Пикантни пилешки рулца

Пълнени тиквички

Яйчен пудинг със сьомга и спанак

Испански омлет суфле

ГАРНИТУРИ



Пюре от тиква

Пюре от сладък картоф и морков

Микс от зеленчуци

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

Шоколадов лава кейк

Мъфини с боровинки

Миникексчета с лимон и маково семе

Шоколадови кремове

Чийзкейкове с бисквити Speculoos



Компот от ябълки и круши

Бананово пюре

Круша с шоколад и пралина

Праскова с крем от ванилия и маскарпоне

Поширан ананас с подправки

Каша



Рецепта, подходяща за малки деца (според препоръките на педиатрите)

ПРЕДЯСТΙΑ

СУПА ОТ МОРКОВИ И ПАЩЪРНАК



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 1 пащърнак (прибл. от 100 до 150 g)
- 1 морков (прибл. от 100 до 150 g)
- от 1 до 2 ч.л. растително масло



СУПА ОТ МОРКОВИ И ПАЩЪРНАК

Етап 1

Измийте и обелете пащърнака и моркова.

Етап 2

Нарежете пащърнака по дължина на четвъртинки, отстранете сърцевината (която често може да бъде малко жилава) и след това нарежете парчетата на тънки резени. Нарежете и моркова.

Етап 3

Поставете зеленчуците в купата на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 5

След като програмата приключи, прехвърлете в друг съд, добавете растителното масло и разбъркайте добре.



Към тази супа върви и малко кимион. Можете също така да добавите малко количество картофи, за да получите по-гъста текстура.

Тази рецепта може да се увеличи и за възрастни, като се умножат количествата по 3 и се удължи времето за готвене до 30 минути.

ПРЕДЯСТΙΑ

СУПА ОТ ПРАЗ



1 порция
Подготовка 10 мин.
Време за готвене 15 мин.

- 1 голям праз
- 1 стрък мащерка (по избор)
- От 1 до 2 ч.л. нискомаслена сметана



СУПА ОТ ПРАЗ

Етап 1

Нарежете бялата част и тъмnozеления край на празa. Нарежете прaзa на четвъртинки и го измийте старателно, преди да го нарежете на малки парчета. Сложете накълцания праз и стръка мащерка в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 3

След като програмата приключи, отстранете мащерката, прехвърлете в друг съд, добавете сметаната и разбъркайте добре.



Към прaзa можете да добавите и 50 g измити и обелени картофи, нарязани на малки кубчета.

Тази рецепта може да се увеличи и за възрастни, като се умножат количествата по 3 и се удължи времето за готвене до 30 минути.

ПРЕДЯСТΙΑ

СУПА ОТ БРОКОЛИ



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 1 голяма глава броколи
- 1 глава лук ■ 1 с.л. зехтин
- 100 ml нискомаслена сметана
- 500 ml топъл пилешки бульон
- Сол и черен пипер



СУПА ОТ БРОКОЛИ

Етап 1

Нарежете броколите на розички, а лука нарежете на ситно. Поставете ги в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P2, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 3

В края на програмата пригответе пилешкия бульон, след което поставете сварените зеленчуци в блендер или голяма купа. Добавете малко зехтин заедно със сметаната. След това подправете със сол и черен пипер и започнете да блендирате. Изсипвайте малко по малко готовия пилешки бульон, докато получите гладка консистенция.

Етап 4

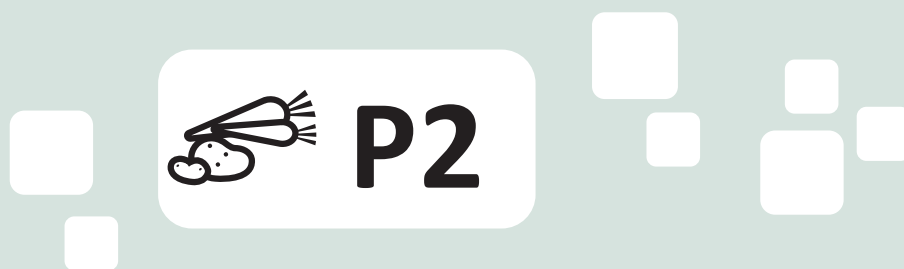
Загрейте отново супата и я разпределете в четири купи.



Пригответе различен вариант на тази рецепта, като използвате 100 g меко синьо сирене вместо сметана. Сервирайте супата с тънки резени синьо сирене и поръсете с натрошени лешници.

ПРЕДЯСТΙΑ

ФОРМИ ЗА МЪФИН С ЧЕРИ ДОМАТИ И КОЗЕ СИРЕНЕ



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 25 мин.

- 200 г чери домати
- 100 ml сметана за готвене
- 2 яйца
- 40 г козе сирене
- 12 листенца босилек
- Сол и черен пипер



ФОРМИ ЗА МЪФИН С ЧЕРИ ДОМАТИ И КОЗЕ СИРЕНЕ

Етап 1

Разбъркайте сметаната с яйцата и натрошеното козе сирене. Добавете ситно накълцаните листа босилек, сол и черен пипер и разпределете между четири малки формички за мъфини. Добавете чери домати.

Етап 2

Поставете формите в две от купите на уреда и покрийте с лист хартия за печене, като подгънете краищата навътре.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма P2, като зададете времето за готвене на 25 минути.



Сервирайте тези малки пикантни форми, топли или студени, със зелена салата.

ПРЕДЯСТΙΑ

АСПЕРЖИ И РОХКО СВАРЕНО ЯЙЦЕ С ПАРМСКА ШУНКА



P1

4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 16 фини зелени стръка аспержи
- 4 яйца
- 4 резена пармска шунка
- 80 г настърган пармезан
- 2 с.л. зехтин
- Сол и черен пипер



АСПЕРЖИ И РОХКО СВАРЕНО ЯЙЦЕ С ПАРМСКА ШУНКА

Етап 1

Измийте аспержите и отстранете краищата им. Поставете ги в купа 1, поръсете със зехтин и подправете със сол и черен пипер.

Етап 2

Поставете яйцата (цели) в купа 2.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1, като зададете времето за готвене на 12 минути.

Етап 4

След като програмата приключи, отстранете купа 2 с яйцата, след което гответе аспержите в купа 1 за още 8 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 5

За да сервирате, подредете аспержите в четири чинии заедно с по един резен шунка в чиния. Обелете яйцата, разрежете ги наполовина и ги поставете върху всяка порция. Поръсете с настърган пармезан и подправете с черен пипер.



ПРЕДЯСТΙΑ

САЛАТА ОТ ПУШЕНА СЪОМГА, СЪРЦЕ ОТ АРТИШОК, ЧЕРВЕНА ЧУШКА И КЕДРОВИ ЯДКИ



P1

4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 8 сурови пресни сърца от артишок ■ 1 червена чушка ■ 4 скилидки чесън ■ 1 с.л. зехтин
- 1 ч.л. копър ■ 70 г пушена съомга
- 1 ч.л. горчица ■ 40 г кедрови ядки
- Мащерка ■ Сол и черен пипер



САЛАТА ОТ ПУШЕНА СЪОМГА, СЪРЦЕ ОТ АРТИШОК, ЧЕРВЕНА ЧУШКА И КЕДРОВИ ЯДКИ

Етап 1

Разрежете сърцата от артишок наполовина, а червената чушка нарежете на дебели ивици. Накълцайте чесъна.

Етап 2

Поставете артишока и червената чушка в купата на уреда. Отгоре добавете чесъна и мащерката.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 4

Междувременно нарежете пушената съомга на ивици. Пригответе соса, като комбинирате зехтина, горчицата и кедровите ядки. Подправете.

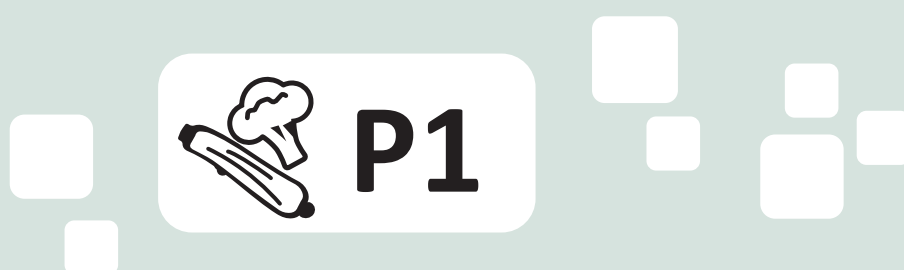
Етап 5

Оставете сварените зеленчуци леко да се охладят. След това залейте зеленчуците със соса и разбъркайте. Опитайте на вкус. Добавете копъра и пушената съомга. Сервирайте.



ПРЕДЯСТΙΑ

САЛАТА ОТ ЗЕЛЕНЧУКОВИ ПРЪЧИЦИ С ДОМАТ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 1 морков ■ 2 тиквички ■ Бялата част от 2 стръка праз ■ 1 червена чушка ■ 1 жълта чушка ■ 100 г пасирани домати ■ 1 с.л. зехтин
- 1 с.л. кедрови ядки ■ Сол и черен пипер



САЛАТА ОТ ЗЕЛЕНЧУКОВИ ПРЪЧИЦИ С ДОМАТ

Етап 1

Нарежете всички зеленчуци на жулиени (тънки пръчици). Поставете зеленчуците в една от двете купи на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P1, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 3

Охладете зеленчуците и ги поставете в купа за салата. Разбъркайте пасираните домати, зехтина, солта и черния пипер, след което изсипете върху салатата и поръсете с кедрови ядки.



Можете да добавите малко олекотена шунка и чери домати.

ПРЕДЯСТΙΑ

САЛАТА ОТ ПРЯСНА РИБА ТОН С НАСТЪРГАН ПАРМЕЗАН И ДРЕСИНГ ОТ БОСИЛЕК



РЗ

4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 280 г прясна риба тон ■ 1 лайм ■ 2 с.л. босилек
- 4 с.л. ситно настърган пармезан ■ 5 сушени домата ■ 4 с.л. зехтин ■ 1 с.л. балсамов оцет
- 280 г смесени листа за салата
- Сол и черен пипер



САЛАТА ОТ ПРЯСНА РИБА ТОН С НАСТЪРГАН ПАРМЕЗАН И ДРЕСИНГ ОТ БОСИЛЕК

Етап 1

Нарежете рибата тон на 4 cm кубчета. Мариновайте кубчетата риба тон с 1 с.л. зехтин, малко ситно настъргана кора от лайм и 1 ч.л. сок от лайм. Подправете със сол и черен пипер.

Етап 2

Прехвърлете я в купата за ориз или в топлоустойчив съд. Покрийте я с фолио, което е подходящо за използване в микровълнови фурни, и я поставете в купата на уреда.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P3, като зададете времето за готвене на 15 минути.

Етап 4

Междувременно накълцайте босилека на ситно и нарежете сушените домати на малки парченца. Разбъркайте настъргания пармезан, босилека, доматиите и останалите зехтин и оцет.

Етап 5

След като рибата е готова, подправете листата за салата със сместа с пармезан и поставете малко количество в средата на чинията. След това подредете кубчетата риба тон около салатата и ги покрийте с останалия дресинг.



ОСНОВНО ЯСТИЕ

ФИЛЕ ОТ ТРЕСКА СЪС СПАНАК



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 10 – 20 г треска (адаптирайте количеството в зависимост от възрастта на детето)
- 200 г накълцан замразен спанак
- 1 ч.л. пълномаслена сметана
- 1 ч.л. растително масло



ФИЛЕ ОТ ТРЕСКА СЪС СПАНАК

Етап 1

Поставете замразения спанак в купа 1 на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 3

Нарежете филето от треска на четвъртинки, като се уверите, че няма кости. Поставете парчетата риба в купа 2 на уреда.

Етап 4

След като програма Р1 за зеленчуците приключи, внимателно отстранете капака. Поставете купа 2 върху купа 1 и върнете капака на мястото му. Проверете нивото на водата и долейте, ако е необходимо, като използвате външното чекмедже за пълнене. Задайте още 5 минути време за готвене, като използвате тъчпада +.



ФИЛЕ ОТ ТРЕСКА СЪС СПАНАК

Етап 5

След като програмата приключи, отцедете спанака и го прехвърлете в друг съд, преди да добавите сметаната и да разбъркате добре.

Етап 6

В зависимост от това с какво е свикнало детето Ви, добавете рибата накъсана на малки парченца или нарязана на по-големи парчета, като я поставите върху пюрето.



Тази рецепта може да бъде пригодена и за възрастни, с увеличаване количествата на продуктите. За 550 g филе от риба увеличете времето за готвене на 20 минути.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

СТЕК ОТ СЪОМГА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И КУСКУС



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 30 мин.

- 4 малки стека от съомга с кожа (560 g)
- 2 големи моркова (250 g) ■ 1 тиквичка (250 g)
- 150 g кускус ■ 2 с.л. от любимата Ви смес от подправки (мексикански, провансалски билки, къри и др.) ■ 4 с.л. нискомаслена сметана ■ Сол



СТЕК ОТ СЪОМГА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И КУСКУС

Етап 1

Нарежете зеленчуците на много тънки ленти, като използвате белачка или резачка за ябълки. Поставете ги в купа 1 на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 3

Междувременно поставете стековете от съомга в купа 2. Разбъркайте нискомаслената сметана с 1 с.л. подправки и щипка сол, след което намажете стековете.

Етап 4

Изсипете кускуса в купата за ориз. Добавете 200 ml студена вода, останалите подправки и 1 ч.л. сол. Разбъркайте ги и след това изравнете повърхността. Поставете купата за ориз в купа 3 на уреда.



СТЕК ОТ СЪОМГА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И КУСКУС

Етап 5

След като програма P1 за зеленчуците приключи, внимателно отстранете капака. Поставете купи 2 и 3 върху купа 1 и върнете капака на мястото му.

Етап 6

Проверете нивото на водата и долейте, ако е необходимо, с помощта на външното чекмедже за пълнене. След това стартирайте програма за готвене P1 за 15 минути.

Етап 7

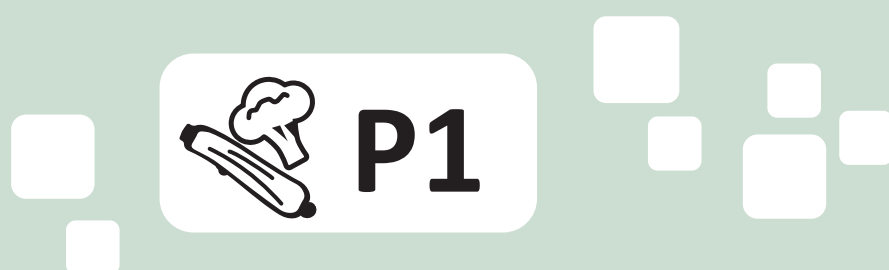
След като програмата приключи, внимателно разбъркайте кускуса и зеленчуците в купа. Сервирайте със стековете от съомга, като по желание добавите малко сметана.



Опитайте да използвате една от многото смеси от подправки, продавани в магазините. Можете също така да пригответе своя собствена смес, може дори да използвате пресни билки. За да направите тази рецепта още по-лесна, използвайте опаковка с готов микс от зеленчуци, предназначени за задушаване на силен огън.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ФИЛЕ ОТ МОРСКИ ЕЗИК С МАСЛИНОВА ТАПЕНАДА



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 10 мин.

- 16 малки филета от морски език (300 g)
- 400 g тиквички ■ 4 филии препечен ръжен хляб
- 2 с.л. черна или зелена маслинова тапенада
- 2 с.л. накълцан босилек ■ 2 с.л. зехтин
- 16 коктейлни пръчици ■ Сол и черен пипер



ФИЛЕ ОТ МОРСКИ ЕЗИК С МАСЛИНОВА ТАПЕНАДА

Етап 1

Намажете филетата от морски език с тапенадата. Навийте ги на рулце и забодете всяко от тях, като използвате коктейлна пръчица или клечка за зъби. Поставете ги в купата за ориз на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и стартирайте програма за готвене Р1, като зададете времето за готвене на 10 минути.

Етап 3

Междувременно пригответе спагетите от тиквички с белачка, резачка за ябълки или спирализатор. Разбъркайте спагетите със зехтина, накълцания босилек, солта и черния пипер.

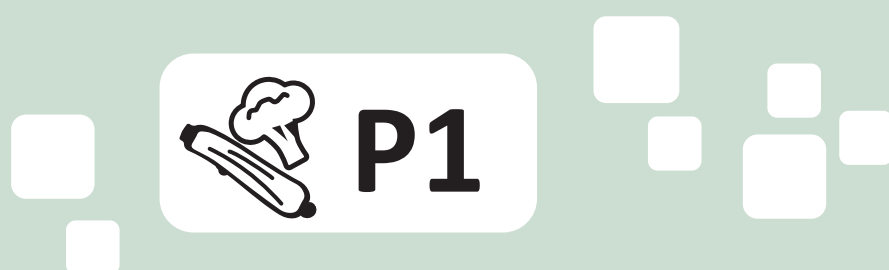
Етап 4

Натрийте филиите препечен хляб с чесън, преди да подредите подправените спагети отгоре. Отстранете коктейлните пръчици от филетата от морски език и ги поставете върху филиите препечен хляб.



ОСНОВНО ЯСТИЕ

ШИШЧЕТА ОТ СКАРИДИ С БЯЛ БОБ



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 12 сварени големи скариди с черупките
- 4 дебели филийки препечен селски хляб (по избор)
- 300 г сварен бял боб
- 1 глава лук
- 1 кофичка кисело мляко
- 50 ml зехтин или ядково масло
- Сол и черен пипер



ШИШЧЕТА ОТ СКАРИДИ С БЯЛ БОБ

Етап 1

Накълцайте лука. Добавете белия боб и лука в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 3

Обелете скаридите и нанижете по три върху всяко дървено шишче.

Етап 4

След като белият боб е готов, го прехвърлете в друг съд и го разбъркайте с киселото мляко до получаване на гладка консистенция. Подправете, ако е необходимо.

Етап 5

Намажете сместа с боб върху препечения хляб и поставете шишче от скариди отгоре. Поръсете с малко зехтин.



Ако скаридите не са сварени или са замразени, можете да ги приготвите в уреда (за замразени скариди използвайте програма Р3 за 20 минути).

Ако не желаете да използвате хляб, просто сервирайте шишчетата от скариди със сместа с боб като сос.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

МИДИ СЕН ЖАК С ПЮРЕ ОТ ПАЩЪРНАК



4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 400 г пащърнак
- 12 качествени миди Сен Жак
- 10 г масло
- Сол и черен пипер



МИДИ СЕН ЖАК С ПЮРЕ ОТ ПАЩЪРНАК

Етап 1

Обелете пащърнака и го нарежете на кубчета.

Етап 2

Поставете нарязания на кубчета пащърнак и мидите Сен Жак в купата за ориз на уреда.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 4

След като е готов, намачкайте пащърнака с вилица, добавете маслото и подправете със сол и черен пипер.



Опитайте да пригответе вкусен домашно приготвен сос от манго и маракуя към това пюре от пащърнак. За целта разбъркайте пулпата на една маракуя с 1 с.л. зехтин и 1 манго.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

БАРБУН С ТАБУЛЕ



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 10 мин.

- 150 г кускус
- 4 филета от барбун
- 2 домата
- 1 червена чушка
- 1 зелена чушка
- Сок от 1 лимон
- Сол и черен пипер



БАРБУН С ТАБУЛЕ

Етап 1

Нарежете доматиите на кубчета, а чушките на малки кубчета. Разбъркайте доматиите с чушките и лимоновия сок.

Етап 2

Поставете тази смес в купа 1 на уреда или в топлоустойчив съд, покрит с хартия за печене.

Етап 3

Изсипете кускуса в купата за ориз. Добавете 200 ml студена вода, разбъркайте и поставете купата за ориз в купа 2 на уреда.

Етап 4

Подправете филетата от барбун със сол и черен пипер и ги поставете в купа 3.

Етап 5

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 10 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.



БАРБУН С ТАБУЛЕ

Етап 6

Разбъркайте кускуса, доматиите и чушките в купа за салата. Поставете табулето в средата на чинията, като филетата от барбун са отгоре.



Можете също така да пригответе сос към филетата от барбун: Изсипете соса от готвенето на рибата в тиган. Добавете 100 ml бяло вино и редуцирайте. След това добавете 200 ml нискомаслена сметана, 1 стрък накълцана прясна мента и връзка листа от босилек. Разбъркайте и опитайте на вкус.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

РИБНИ КЮФТЕТА С ЛИМОН



P3

4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 600 г филета от бяла риба ■ 100 г нарязан хляб ■ 2 скилидки чесън ■ 1 яйце ■ 1 солен консервиран лимон ■ 2 малки връзки кориандър
- 150 г кисело мляко ■ 1 ч.л. хариса ■ Зехтин
- Сол ■ Черен пипер



РИБНИ КЮФТЕТА С ЛИМОН

Етап 1

В блендер или друг подходящ съд разбъркайте нарязаната на кубчета риба с хляба, кората на консервирания лимон, скилидките чесън, една връзка кориандър, яйцето и малко черен пипер, докато се смесят добре. От сместа оформете 16 кюфтета.

Етап 2

Поставете ги в купата на уреда.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и стартирайте програма за готвене Р3 за 20 минути.

Етап 4

Разбъркайте киселото мляко с останалия накълцан кориандър, харисата, 1 с.л. зехтин и щипка сол. Сервирайте този сос с рибните кюфтета.



Добавете резен лимон и сервирайте с ориз.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

МАРИНОВАНА ПЛАТИКА



P3

4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 30 мин.

- 2 почистени от люспите и вътрешностите платики (по 500 г всяка)
- 2 стръка лимонова трева
- 1 ситно накълцан зелен лук
- 1 тиквичка ■ 200 г броколи
- 3,5 с.л. соев сос ■ 2 с.л. олио



МАРИНОВАНА ПЛАТИКА

Етап 1

Нарежете тиквичката на филийки, а броколите на розички и ги поставете в купа 1 на уреда. Поръсете отгоре с 2 с.л. соев сос.

Етап 2

Обелете и изхвърлете външния слой на лимоновата трева. След това накълцайте останалата част с накълцания зелен лук. Разбъркайте ги с 1,5 с.л. соев сос и олиото.

Етап 3

Направете 3 големи разреза от всяка страна на платиката, като разрежете чак до костта. Разпределете сместа с лимонова трева между разрезите и поставете платиката в купа 2 на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и стартирайте програма за готвене Р3 за 20 минути.



Накълцана лимонова трева се предлага в секторите за замразени храни на някои магазини. Като алтернатива можете да използвате настъргана кора от лайм.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ПУЕШКИ РУЛЦА В СТИЛ „КОРДОН БЛЪО“ (С ШУНКА И СИРЕНЕ)



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 4 тънки пуешки ескалопа (450 g)
- 4 резена шунка
- 100 g Ементал
- 2 с.л. дижонска горчица
- 1 с.л. олио



ПУЕШКИ РУЛЦА В СТИЛ „КОРДОН БЛЪО“ (С ШУНКА И СИРЕНЕ)

Етап 1

Разбъркайте горчицата с олиото и намажете ескалопите от двете страни. Нарежете сиренето на 4 дебели пръчици. Поставете резен шунка върху всеки ескалоп, след което сложете по една пръчица сирене в единия край и навийте ескалопа на рулце. Използвайте клечки за зъби, за да забодете краищата, и поставете рулцата в купа 1 на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P5, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 3

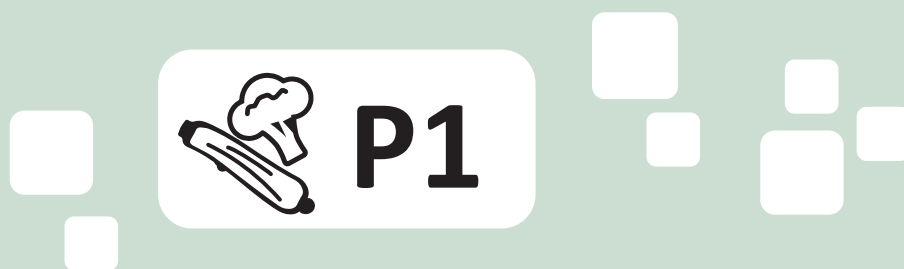
След като рулцата са готови, ги сервирайте веднага, докато сиренето е разтопено.



Сервирайте пуешкото кордон блъо със зелени зеленчуци или салата.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

АСПЕРЖИ С ПЪЛНЕНО ПИЛЕШКО



4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 4 броя пилешки гърди ■ 16 стръка аспержи
- 50 ml соев сос ■ 30 g горчица от естрагон
- Сол и черен пипер



АСПЕРЖИ С ПЪЛНЕНО ПИЛЕШКО

Етап 1

Обелете аспержите.

Етап 2

Подправете всяко парче пилешки гърди със сол и черен пипер, преди да ги напръскате със соевия сос и да ги намажете с горчица.

Етап 3

Поставете 3 стръка аспержи върху всяко парче пилешки гърди, след което го навийте на рулце, като оставите върховете на аспержите да стърчат навън. Забодете ги, като използвате коктейлни пръчици, ако е необходимо.

Етап 4

Поставете пилешкото месо в купата на уреда.

Етап 5

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P1 за 15 минути.



Можете също така да пригответе сос от аспержи към това ястие: Първо, запазете горните 12 cm от всеки стрък аспержи за поставяне върху пилешките гърди и оставете стъблата на аспержите настрана. Поставете стъблата в купата на уреда до пилешкото месо и ги гответе едновременно. След като са готови, сложете 400 ml пилешки бульон да заври, добавете сварените стъбла от аспержи и разбъркайте всичко. Прецедете и добавете 200 ml нискомаслена сметана. Сервирайте в чиния и полейте пилешкото месо със соса.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ТЕЛЕШКИ РУЛЦА



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 12 мин.

- 8 тънки телешки ескалопа (прибл. по 50 г всеки)
- 8 големи листа спанак
- 120 г прясно козе сирене
- 1 с.л. прясна мента
- 1 с.л. нискомаслена сметана
- Сол и черен пипер



ТЕЛЕШКИ РУЛЦА

Етап 1

Накълцайте на ситно ментата.

Етап 2

Разбъркайте прясното козе сирене със сметаната и ментата. Подправете със сол и черен пипер. Намажете всеки ескалоп с тази смес.

Етап 3

След това навийте всеки ескалоп на рулце в лист спанак, като забодете всяко рулце с коктейлна пръчица. Поставете ги в купата за ориз на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 12 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 5

Поставете рулцата в чиния и отстранете пръчиците. Съвет. Можете да замените телешките ескалопи с тънко нарязани пуешки ескалопи.



ОСНОВНО ЯСТИЕ

ПИЛЕШКО С ЦИТРУСОВ СОС



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 400 г пилешки гърди
- 1 ч.л. мед • 1 червена чушка
- 4 портокала • 30 г кетчуп
- 2 тиквички
- Сол и черен пипер



Пилешко с цитрусов сос

Етап 1

Нарежете пилешките гърди на кубчета от 2 cm. Нарежете чушката и необелените тиквички на кубчета.

Етап 2

Настържете кората на един портокал, след което изцедете сока от него и от още един.

Етап 3

За да пригответе Вашия кебап, нанижете последователно парчета пиле, чушка и тиквичка върху шишчетата (с макс. дължина 22 cm). Разбъркайте меда с портокаловия сок, портокаловата кора, малко количество кетчуп, сол и черен пипер. Изсипете в чиния и оставете да се маринова за няколко минути.

Етап 4

Поставете шишчетата в купата за ориз на уреда.



Пилешко с цитрусов сос

Етап 5

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и започнете да готвите с програма Р1 за 15 минути.

Етап 6

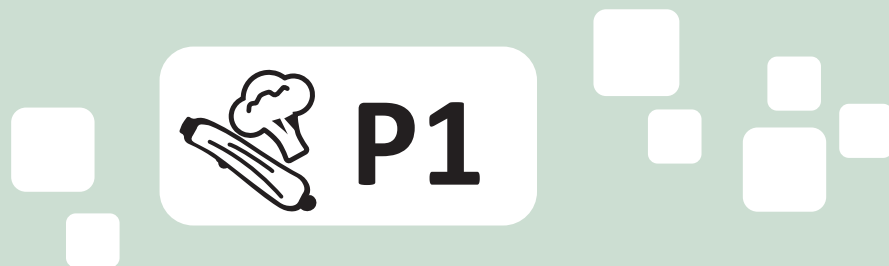
Разрежете останалите 2 портокала наполовина и ги нанижете върху кебапа.



Ако желаете, можете да редуцирате малко маринатата в тиган и да оваляте шишчетата в нея.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

РУЛЦА С ЛИВАНСКА МУСАКА



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 1 патладжан
- 4 резена варена шунка
- 4 домата ■ 1 глава лук
- 3 скилидки чесън
- 1 връзка кориандър
- 50 ml зехтин



РУЛЦА С ЛИВАНСКА МУСАКА

Етап 1

Отрежете 12 резена патладжан. Нарежете доматиите на четвъртинки. Накълцайте лука. Счукайте чесъна. Накълцайте на ситно кориандъра.

Етап 2

В купата на уреда подредете резените патладжан, доматиите, лука, скилидките чесън и кориандъра.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и стартирайте програма за готвене P1 за 15 минути.

Етап 4

След като са готови, прехвърлете съставките в купа за салата и ги поръсете с малко зехтин. Смесете всичко с намачкване с вилица и опитайте на вкус. Поставете пълнежа върху резен шунка и го навийте на рулце.



Това ястие може да се сервира топло или студено със салата и върху филийка препечен селски хляб.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ТАЖИН С АГНЕШКО



P1

4 порции

Подготовка 40 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 600 g агнешко ■ 1 глава лук ■ 2 стръка целина ■ 2 домата
- 1 червена чушка ■ 1 връзка кориандър ■ Няколко листа мента
- 150 ml агнешки бульон ■ 20 g пресен джинджирил ■ 1 скилидка чесън ■ Къри на прах, шафран, quatre épices (френска смес от четири подправки, съдържаща смлян черен пипер, карамфил, индийско орехче и джинджирил) ■ 20 g мед
- 20 g консервирани лимони ■ Сол и черен пипер



ТАЖИН С АГНЕШКО

Етап 1

Нарежете агнешкото на тънки ивици. Нарежете на малки кубчета целината и доматиите. Нарежете чушката на тънки резени. Накълцайте на ситно лука, кориандъра и ментата.

Етап 2

Мариновайте месото със зеленчуците, подправките, меда и лимона за 15 минути. Подправете със сол и черен пипер.

Етап 3

Поставете всичко в основната купа на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P1 за 15 минути.

Етап 5

През това време на котлона редуцирайте леко агнешкия бульон и добавете половината от кориандъра.

Етап 6

Точно преди сервиране прецедете агнешкия сос, опитайте на вкус и добавете останалия накълцан кориандър.



Сервирайте с кускус или киноа. За да приготвите *quatre-épics*, разбъркайте 2 с.л. прясно смлян бял пипер, 1 с.л. смлян джинджифил, 1 с.л. смляно индийско орехче и 1 с.л. смлян карамфил. Съхранявайте в херметично затворен съд.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ПИКАНТНИ ПИЛЕШКИ РУЛЦА



4 порции

Подготовка 30 мин.

Време за готвене 25 мин.

- 4 броя пилешки гърди
- 4 малки сурови наденици чоризо
- 1 ябълка
- 12 сушени домата
- 150 г сирене фета
- 4 шепи смесени листа за салата
- Зехтин
- Оцет



ПИКАНТНИ ПИЛЕШКИ РУЛЦА

Етап 1

Разрежете пилешките гърди наполовина хоризонтално, за да получите тънък ескалоп. Подправете.

Етап 2

Обелете ябълката и я нарежете на тънки пръчици. Накълцайте на ситно сушените домати.

Етап 3

Отстранете обвивката на чоризото и поставете месото от наденицата върху нарязаното пиле с малко ябълка, сушените домати и натрошеното сирене фета.

Етап 4

Навийте парчето пилешки гърди на рулце, като започнете от долната част. Направете стегнато рулце и го увийте във фолио, подходящо за използване в микровълнова фурна.

Етап 5

Поставете рулцата в купа 1 на уреда.

Етап 6

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и стартирайте програма за готвене P5 за 25 минути.

Етап 7

Отстранете фолиото от рулцата и сервирайте с подправените смесени листа за салата и останалите ябълкови пръчици.



ОСНОВНО ЯСТИЕ

ПЪЛНЕНИ ТИКВИЧКИ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 4 кръгли тиквички
- 240 г сварен ориз басмати
- 120 г култивирани печурки
- 1 връзка кориандър
- 40 г консервирани домати
- 1 с.л. настърган пармезан
- 1 с.л. зехтин
- Едра сол и черен пипер



ПЪЛНЕНИ ТИКВИЧКИ

Етап 1

Издълбайте тиквичките, като оставите горната част за по-късно. Нарежете домати и гъбите на кубчета.

Етап 2

Разбъркайте ориза, гъбите, пармезана, зехтина, накълцания кориандър и нарязаните на кубчета домати.

Етап 3

Напълнете тиквичките с тази смес и ги поставете в купата за ориз на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и започнете да готвите с програма P1, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 5

Сервирайте веднага.



Можете да използвате и несварен ориз. Само трябва първо да го сварите в тиган или в купата за ориз на уреда за готвене на пара.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ФОРМИ ЗА МЪФИН С ПУШЕНА СЪОМГА, СПАНАК И ЯЙЦА



4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 4 яйца
- 50 г бейби спанак
- 50 г пушена съомга
- 4 с.л. пълномаслена сметана
- Сол
- Черен пипер



ФОРМИ ЗА МЪФИН С ПУШЕНА СЪОМГА, СПАНАК И ЯЙЦА

Етап 1

Поставете бейби спанака на дъното на 4 форми.

Етап 2

Във всяка форма добавете по 1 супена лъжица сметана заедно с нарязаната на ивици пушена съомга, яйце, сол и черен пипер.

Етап 3

Поставете формите в две от купите на уреда за готвене.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и гответе в продължение на 15 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.



Опитайте различни варианти, като например шунка или кубчета сирене вместо пушена съомга. Можете също така да добавите чери домати или грах.

ОСНОВНО ЯСТИЕ

ИСПАНСКИ ОМЛЕТ СУФЛЕ



2 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 3 яйца ■ 50 ml обезмаслено мляко ■ 100 g червени чушки, нарязани на малки кубчета ■ 35 g чоризо (не много пикантно), нарязано на кубчета ■ 35 g ситно нарязан шалот ■ 3 g ситно накълцан чесън
- 1/2 връзка накълцан магданоз ■ 1 ч.л. накълцан див лук ■ 1 щипка еспелетски лют червен пипер на прах ■ Сол и черен пипер



ИСПАНСКИ ОМЛЕТ СУФЛЕ

Етап 1

Разбийте яйцата с млякото, солта и черния пипер. Разбъркайте чушките, чоризото, магданоза, дивия лук, чесъна, шалота и лютия червен пипер на прах. Изсипете сместа в купата за ориз и я поставете в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и гответе в продължение на 15 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

След като е готов, нарежете омлета на кубчета, поставете по една коктейлна пръчица във всяко парче и сервирайте.



За още повече цвят използвайте комбинация от червени, жълти и зелени чушки.

ГАРНИТУРИ

ПЮРЕ ОТ ТИКВА И КАРТОФИ



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 200 г тиква
- 100 г картофи
- От 1 до 2 ч.л. растително масло



ПЮРЕ ОТ ТИКВА И КАРТОФИ

Етап 1

Обелете и измийте картофите и тиквата. Нарежете ги на малки 2 cm кубчета. Поставете ги в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и стартирайте програма за готвене P1, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 3

След като са готови, ги прехвърлете в друг съд, добавете маслото и разбъркайте добре.



Тази рецепта може да се увеличи и за възрастни, като се умножат количествата по 4 и се удължи времето за готвене до 25 минути.

ГАРНИТУРИ

ПЮРЕ ОТ СЛАДЪК КАРТОФ И МОРКОВ



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 1 малък сладък картоф
- 1 морков
- От 1 до 2 ч.л. растително масло



ПЮРЕ ОТ СЛАДЪК КАРТОФ И МОРКОВ

Етап 1

Обелете и измийте моркова и сладкия картоф. Нарежете моркова на тънки резени. Разрежете сладкия картоф наполовина по дължина, а след това на резени. Поставете картофа в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и стартирайте програма за готвене P2, като зададете времето за готвене на 20 минути.

Етап 3

След като са готови, ги прехвърлете в друг съд, добавете маслото и разбъркайте.



Опитайте да добавите от 10 до 20 g несварени пилешки гърди, нарязани на кубчета, по време на готвенето.

Тази рецепта може да се увеличи и за възрастни, като се умножат количествата по 4 и се удължи времето за готвене до 25 минути.

ГАРНИТУРИ

МИКС ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 25 мин.

- 2 тиквички ■ 2 моркова ■ 2 червени чушки
- 1 глава лук ■ 8 малки репички ■ 2 с.л. зехтин
- 1 връзка кориандър ■ Сол и черен пипер



МИКС ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Етап 1

Нарежете тиквичките и морковите на пръчици, чушките на лентички, а лука на резени. Поставете ги в една или две купи на уреда заедно с репичките.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и стартирайте програма за готвене P2, като зададете времето за готвене на 25 минути.

Етап 3

Накълцайте кориандъра.

Етап 4

След като програмата приключи, разбъркайте зеленчуците със зехтина и добавете кориандъра.



Тези зеленчуци могат да се поставят също така върху препечен хляб, намазан с тапенада.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

ШОКОЛАДОВ ЛАВА КЕЙК



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 100 г натурален шоколад за готвене
- 100 г масло
- 2 яйца
- 100 г пудра захар
- 25 г универсално брашно
- 1/2 ч.л. бакпулвер



ШОКОЛАДОВ ЛАВА КЕЙК

Етап 1

Разтопете шоколада с маслото.

Етап 2

Разбийте яйцата със захарта с електрически миксер до получаване на лека и пухкава смес и разбъркайте в тях разтопения шоколад и маслото. Добавете брашното и бакпулвера и внимателно разбъркайте.

Етап 3

Разпределете тестото между четири намазнени форми. Поставете ги в една или две купи на уреда. Покрийте всяка форма с фолио, което е подходящо за използване в микровълнови фурни. Като алтернатива можете да отрежете четири парчета хартия за печене, малко по-малки от съда, и да ги поставите върху формите.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 15 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето. След като са готови, оставете кейковете леко да се охладят, преди внимателно да отстраните фолиото или хартията за печене. Сервирайте топли или студени.



*Поръсете с няколко червени боровинки точно преди сервиране.
За най-добри резултати при готвене използвайте 10 ст теракотени или керамични форми.*

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

МЪФИНИ С БОРОВИНКИ



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 40 мин.

- 130 g обикновено брашно ■ 1 ч.л. бакпулвер (5 g)
- 1 щипка сол ■ 80 g мусковадо (или кафява) захар
- 1 яйце ■ 3 с.л. слънчогледово олио (45 ml) ■ 3 с.л. мляко (45 ml) ■ 1 ч.л. екстракт от ванилия ■ 120 g замразени боровинки



МЪФИНИ С БОРОВИНКИ

Етап 1

Разбъркайте брашното с бакпулвера, солта и захарта.

Етап 2

В друга купа разбийте яйцето с олиото, млякото и екстракта от ванилия. Изсипете течните в сухите съставки и разбъркайте до получаване на гладка смес. Добавете замразените боровинки и разбъркайте внимателно.

Етап 3

Разпределете сместа между 4 хартиени формички за мъфини, поставени вътре във формите, след което ги поставете в една или две купи на уреда.

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 40 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 5

След като са готови, отстранете мъфините от формите и ги оставете да се охладят върху решетка за охлаждане.



За да може мъфините да се надигнат добре, сложете по една голяма щипка захар върху всеки мъфин преди приготвянето им, точно в средата.

За лесно отстраняване на мъфините, след като са готови, използвайте 10 ст теракотени или керамични форми.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

МИНИ КЕКСЧЕТА С ЛИМОН И МАКОВО СЕМЕ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 25 мин.

- 55 g оризово брашно ■ 25 g смлени бадеми
- 1 с.л. макови семена ■ 1 ч.л. бакпулвер ■ Щипка сол ■ 2 яйца ■ 60 g пудра захар ■ 1 с.л. олио
- 2 лимона



МИНИ КЕКСЧЕТА С ЛИМОН И МАКОВО СЕМЕ

Етап 1

Настържете кората на лимоните. Изцедете сока от един от лимоните.

Етап 2

С електрически миксер разбийте яйцата, захарта и лимоновата кора до пяна.

Етап 3

Внимателно добавете брашното, смлените бадеми, бакпулвера, солта и маковите семена, след което добавете олиото и лимоновия сок. Разбъркайте.

Етап 4

Намажете с мазнина четири форми или малки индивидуални формички и ги застелете с хартия за печене. Разпределете тестото между формите и ги поставете в една или две от купите на уреда.



МИНИ КЕКСЧЕТА С ЛИМОН И МАКОВО СЕМЕ

Етап 5

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 25 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 6

След като програмата приключи, оставете кексчетата леко да се охладят. След това ги отстранете от формичките им и ги оставете да се охладят напълно върху решетка за охлаждане.



Пригответе глазура, като разбъркате 40 g пудра захар с 1 или 2 ч.л. лимонов сок. Разпределете я с изсипване върху кексчетата и поръсете с макови семена.

Благодарение на оризовото брашно тези малки кексчета без глютен получават много мека текстура, но Вие можете да използвате универсално брашно вместо оризово.

За най-добри резултати при готвене използвайте 10 cm теракотени или керамични форми.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

ШОКОЛАДОВИ КРЕМОВЕ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 25 мин.

- 150 ml мляко
- 150 ml сметана за готвене
- 115 g натурален шоколад за готвене или чипс от натурален шоколад
- 1 разбито яйце ■ 1 яйчен жълтък



ШОКОЛАДОВИ КРЕМОВЕ

Етап 1

Нарежете шоколада на малки парченца и го поставете в голяма купа. Ако използвате шоколадов чипс, можете направо да го изсипете.

Етап 2

Изсипете сметаната в малък тиган и оставете да къкри на слаб огън (това трябва да отнеме около 5 минути). След като сметана достигне точката на кипене, я изсипете направо върху шоколада и оставете за 30 секунди. След това го разбъркайте с шпатула, докато получите гладка смес. Добавете яйцето и яйчения жълтък, като разбърквате внимателно. Накрая добавете млякото.

Етап 3

Изсипете сместа в 4 стъклени буркана (с размер на кофичка кисело мляко). След това покрийте с капак, фолио, което е подходящо за използване в микровълнови фурни, или с хартия за печене.



ШОКОЛАДОВИ КРЕМОВЕ

Етап 4

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и гответе в продължение на 25 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 5

След като програмата приключи, оставете съдовете с крем леко да се охладят, преди да ги поставите в хладилника за няколко часа.



За по-малко интензивен шоколадов вкус използвайте млечен шоколад или пралина.

Можете да използвате останалия белтък, за да пригответе целувки, например. Загрейте предварително фурната на 100°C. Разбийте белтъка с щипка сол. След като се оформят твърди връхчета, малко по малко добавете 60 g пудра захар. След това оформете малки топчета целувки върху хартия за печене. Печете във фурната 2 часа.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

ЧИЙЗКЕЙКОВЕ С БИСКВИТИ SPECULOOS



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 300 g обикновено крема сирене
- 2 с.л. сметана (30 ml)
- 45 g пудра захар
- 2 яйца
- 2 ч.л. лимонов сок
- 2 капки екстракт от ванилия
- Малка щипка едра сол
- 70 g бисквити Speculoos
- 25 g масло



ЧИЙЗКЕЙКОВЕ С БИСКВИТИ SPECULOOS

Етап 1

Разтопете маслото. Натрошете на ситно бисквитите Speculoos. Добавете разтопеното масло, разбъркайте и натиснете плътно сместа на дъното на 4 отделни форми.

Етап 2

Разбъркайте крема сиренето със сметаната, захарта, яйцата, лимоновия сок, екстракта от ванилия и солта до получаване на гладка смес. Разпределете сместа между формите. Покрийте всяка форма с фолио, което е подходящо за използване в микровълнови фурни, или с хартия за печене и ги поставете в една или две купи на уреда.

Етап 3

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и гответе в продължение на 20 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето. След като програмата приключи, оставете чийзкейка леко да се охлади във формите, преди внимателно да отстраните покритията. Поставете в хладилника. Сервирайте студен.



За най-добри резултати при готвене използвайте теракотени или керамични форми.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

КОМПОТ ОТ ЯБЪЛКИ И КРУШИ



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 10 мин.

- *1 голяма ябълка*
- *1/2 круша*



КОМПОТ ОТ ЯБЪЛКИ И КРУШИ

Етап 1

Измийте и обелете ябълката и половината круша. Отстранете сърцевините и нарежете месестите части на малки парчета. Поставете картофа в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 10 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

След като е готов, прехвърлете в съд, разбъркайте и оставете да се охлади, преди да го сервирате.



Тази рецепта е подходяща за деца или възрастни. Просто използвайте три ябълки и една круша, за да напълните четири бурканчета или форми.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

БАНАНОВО ПЮРЕ



1 порция

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 12 мин.

- ***1 голям банан***



БАНАНОВО ПЮРЕ

Етап 1

Измийте банана и отстранете двата края, без да го белите. Разрежете го наполовина и като използвате на върха на нож, разделете кората наполовина по дължина. Поставете двете половини в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 12 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

Оставете банана да се охлади напълно, преди да отстраните кората.

Етап 4

След това в отделен съд намачкайте месестата част на банана до гладкост или оставете с малки парченца.



Можете да добавите малко извара, докато блендирате банана. Тази рецепта е подходяща за деца или възрастни. Просто използвайте четири банана, за да напълните четири бурканчета или форми.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

КРУША С ШОКОЛАД И ПРАЛИНА



4 порции

Подготовка 10 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 4 круши
- 1 блокче натурален шоколад за готвене
- 2 с.л. пралина
- 1 пакетче ароматизиран чай по Ваш избор (напр. жасмин или бергамот)



КРУША С ШОКОЛАД И ПРАЛИНА

Етап 1

Обелете крушите. Оставете ги цели и ги поставете в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.), добавете пакетчето чай и гответе в продължение на 20 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

През това време разтопете шоколада на водна баня.

Етап 4

След като програмата приключи, поставете крушите в плитки купички, покрийте ги с разтопения шоколад и поръсете с пралина. Можете да замените пралината с препечени филирани бадеми. Сервирайте горещи.



ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

ПРАСКОВА С КРЕМ ОТ ВАНИЛИЯ И МАСКАРПОНЕ



4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 10 мин.

- 4 бели и жълти праскови
- 1 с.л. пудра захар
- 2 ч.л. ванилия на прах
- 250 г маскарпоне
- 30 г ситна пудра захар



ПРАСКОВА С КРЕМ ОТ ВАНИЛИЯ И МАСКАРПОНЕ

Етап 1

Изплакнете прасковите и ги нарежете на четвъртинки, като отстраните костилките. Поставете ги в купата за ориз заедно с пудрата захар и половината ванилия. Останалата част от ванилията оставете настрана за по-късно.

Етап 2

Поставете купата за ориз в купата на уреда. Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 10 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

След като са готови, ги оставете да се охладят. Разбъркайте маскарпонето със ситната пудра захар и останалата ванилия и сервирайте с прасковите и сиропа от готвенето им.



Добавете малко мащерка, за да обогатите вкуса на прасковите.

ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

ПОШИРАН АНАНАС С ПОДПРАВКИ



4 порции

Подготовка 15 мин.

Време за готвене 20 мин.

- 1 ананас
- 2 зърна карамфил
- 1 пръчка канела
- 1 звездовиден анасон
- 5 шушулки кардамон
- Семената от една шушулка ванилия
- 60 g кафява захар



ПОШИРАН АНАНАС С ПОДПРАВКИ

Етап 1

Обелете ананаса и го нарежете на кръгчета. Подредете кръгчетата ананас на слоеве в купата за ориз, като между всеки слой поръсвате със захарта и подправките. Поставете купата за ориз в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката МАХ (МАКС.) и гответе в продължение на 20 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

Изхвърлете подправките и сервирайте кръгчетата от ананас горещи или студени.



ДЕСЕРТИ И ЗАКУСКИ

КАША



4 порции

Подготовка 5 мин.

Време за готвене 15 мин.

- 200 г овесени ядки за каша ■ 500 ml мляко
- 4 ч.л. канела ■ 3 с.л. мед ■ 1 ябълка ■ 125 г боровинки ■ 1 шепа бадеми



КАША

Етап 1

В купата за ориз разбъркайте овесените ядки с млякото и канелата. Поставете купата за ориз в купата на уреда.

Етап 2

Напълнете резервоара за вода до маркировката MAX (МАКС.) и гответе в продължение на 15 минути, като използвате тъчпада +, за да зададете времето.

Етап 3

След като са готови, разбъркайте добре. Ако предпочитате по-рядка текстура, добавете още малко мляко. Разпределете в купички. Гарнирайте с резенчета ябълка, боровинки и бадеми. Поръсете с мед и сервирайте.



Можете да използвате или краве мляко, или мляко на растителна основа, в зависимост от Вашите предпочитания.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Vítejte

ve světě zdravého
a chutného vaření.



Díky spotřebiči **CONVENIENT SERIES DELUXE**, se můžete pustit do nespočtu fantastických rodinných receptů, od předkrmů až po dezerty.

Připravujte bez námahy až **TŘI POKRMY** najednou díky jednomu z **8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMŮ** nebo s manuálním nastavením času pomocí ovladačů +/- na dotykovém displeji.



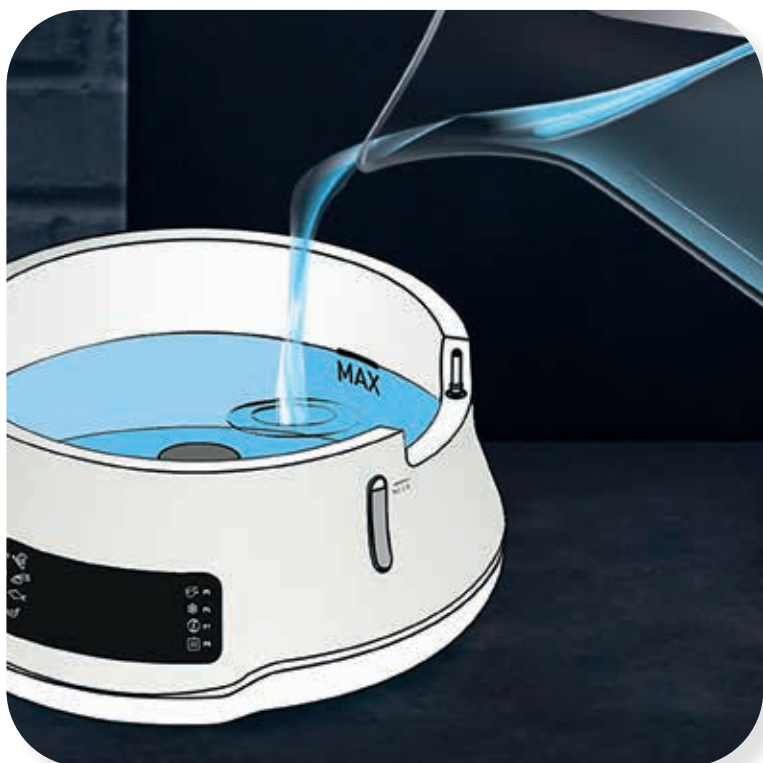
JEDNODUCHÝ A INTUITIVNÍ OVLÁDACÍ PANEL



8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMŮ PŘÍPRAVY

 Krátké vaření zeleniny	 Dlouhé vaření zeleniny	 Ryby	 Rýže, obiloviny, luštěniny
 Bílé maso	 Rozmrazování	 Ohřívání	 Udržování teploty

NĚKOLIK TIPŮ



Naplňte nádržku vodou po rysku maximální hladiny.



Nádoby umísťte ve správném pořadí:
nádobu 1 dolů, nádobu 2 doprostřed,
nádobu 3 nahoru.

V případě potravin s různou dobou přípravy:
potraviny, které vyžadují k přípravě nejdelší dobu,
umísťte do spodní nádoby.

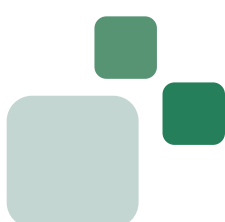
Během přípravy můžete přidávat
nádobu s potravinami, které vyžadují
kratší dobu přípravy.



Vyberte jeden z 8 automatických
programů pomocí dotykového
ovladače „Mode“, nebo ručně
nastavte čas pomocí ovladače +/-.



Dobu vaření můžete upravit
pomocí dotykových ovladačů + / -.
Vaření můžete pozastavit krátkým
zmáčknutím tlačítka Start/Stop.



Příprava se automaticky zastaví po
vypršení časovače.

TIPY

Doba přípravy je přibližná a může se lišit v závislosti na velikosti pokrmu, prostoru mezi jednotlivými surovinami v nádobě, množství jídla a individuálních preferencích.



K manipulaci s nádobami a víkem během přípravy používejte kuchyňské chňapky.

Pokud recept vyžaduje použití **potravinové fólie**, vždy používejte univerzální typ, vhodný pro použití v mikrovlnných troubách.



Pro dosažení nejlepších výsledků, přidávejte kousky surovin přibližně stejné velikosti, aby vaření probíhalo rovnoměrně.

Zmraženou zeleninu lze vařit v páře i bez předešlého rozmrazování. Měkkýše, drůbež a maso je však před vařením v páře nutné zcela rozmrazit.



SHRNUTÍ

PŘEDKRMY



Polévka z mrkve a pastináku

Pórková polévka

Brokolicová polévka

Zapečený vaječný pudink s kozím sýrem a cherry rajčátky

Chřest a vejce na měkko s parmskou šunkou

Salát z uzeného lososa, artyčokových srdíček, červené papriky a piniových oříšků

Salát ze zeleninových tyčinek s rajčaty

Salát z čerstvého tuňáka s nastrohaným parmazánem a bazalkovým dresingem

HLAVNÍ JÍDLA



Filet z tresky se špenátem

Steak z lososa se zeleninou a krupicí

Filet z mořského jazyka s olivovou tapenádou

Krevetové špízy s bílými fazolkami

Hřebenatky s pastinákovým pyré

Parmice červená se salátem tabbouleh

Rybí kuličky s citronem

Marinovaný cejn

Krůtí závitky na způsob „cordon bleu“ (se šunkou a sýrem)

Kuřecí maso plněné chřestovou nádivkou

Telecí závitky

Kuřecí špízy s citrusovou omáčkou

Libanonské závitky z musaky

Jehněčí tajine

Kořeněné kuřecí závitky

Plněné cukety

Zapékací misky s uzeným lososem, špenátem a vejcem

Španělská nadýchaná omeleta

PŘÍLOHY



Dýňovo-bramborové pyré

Pyré z batátů a mrkve

Míchaná zelenina

DEZERTY A SNÍDANĚ

Čokoládový lávový dort

Borůvkové muffiny

Citronovo-makové mini koláčky

Čokoládový krém

Cheesecake z karamelových sušenek



Jablečno-hruškový kompot

Banánové pyré

Hruška s čokoládou a pralinkami

Broskve s vanilkovým mascarpone krémem

Pošírovaný kořeněný ananas

Ovesná kaše



Recept vhodný pro malé děti
(na základě doporučení pediatrů)

PŘEDKRMY

POLÉVKA Z MRKVE A PASTINÁKU



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 pastinák (přibližně 100–150 g)
- 1 mrkev (přibližně 100–150 g)
- 1–2 lžičky rostlinného oleje



POLÉVKA Z MRKVE A PASTINÁKU

Krok 1

Pastinák a mrkev omyjte a oloupejte.

Krok 2

Pastinák rozkrojte podélně na čtvrtiny, odstraňte jádřinec (který bývá často trochu tvrdý) a poté pastinák nakrájejte na tenké plátky. Stejně tak nakrájejte i mrkev.

Krok 3

Zeleninu vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 5

Po skončení programu přemístěte zeleninu do jiné nádoby, přidejte rostlinný olej a dobře promíchejte.



K této polévce se hodí také trocha kmínu. K dosažení hustší konzistence můžete také přidat malé množství brambor.

Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete trojnásobné množství ingrediencí a prodloužíte dobu vaření na 30 minut.

PŘEDKRMY

PÓRKOVÁ POLÉVKA



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 velký pórek
- 1 snítka tymiánu (volitelné)
- 1–2 čajové lžičky smetany na vaření



PÓRKOVÁ POLÉVKA

Krok 1

Z póрку odřízněte kořeny a tmavě zelený konec. Pórek rozdělte na čtvrtiny a před nakrájením na malé kousky jej pečlivě omyjte. Nakrájený pórek a snítku tymiánu vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Po skončení programu vyjměte z polévky snítku tymiánu, polévku přelejte do jiné nádoby, přilijte smetanu a dobře promíchejte.



K póрку můžete přidat také 50 g omytých a oloupaných brambor, nakrájených na malé kostičky.

Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete trojnásobné množství ingrediencí a prodloužíte dobu vaření na 30 minut.

PŘEDKRMY

BROKOLICOVÁ POLÉVKA



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 velká brokolice ■ 1 cibule
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 100 ml smetany na vaření
- 500 ml teplého kuřecího vývaru
- sůl a pepř



BROKOLICOVÁ POLÉVKA

Krok 1

Růžičky brokolice spolu s nadrobno nakrájenou cibulí vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy tlačítkem P2 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Ke konci programu připravte kuřecí vývar. Vložte uvařenou zeleninu do mixéru nebo velké mísy. Přidejte kapku olivového oleje a smetanu. Poté dochuťte solí a pepřem a začněte mixovat. Po troškách přilévejte připravený kuřecí vývar, dokud nedosáhnete hladké konzistence.

Krok 4

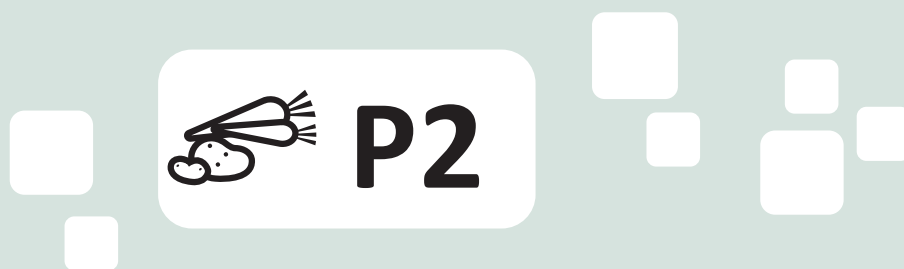
Polévku znovu ohřejte a rozdělte do čtyř misek.



Připravte si jinou verzi tohoto receptu s použitím 100 g měkkého modrého sýru namísto smetany. Polévku podávejte s tenkými plátky modrého sýru a posypte drcenými lískovými oříšky.

PŘEDKRMY

ZAPEČENÝ VAJEČNÝ PUDINK S KOZÍM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY



P2

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 25min.

- 200 g cherry rajčat
- 100 ml smetany na šlehání
- 2 vejce ■ 40 g kozího sýra
- 12 lístků bazalky ■ sůl a pepř



ZAPEČENÝ VAJEČNÝ PUDINK S KOZÍM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY

Krok 1

Smíchejte smetanu s vejci a rozdrobeným kozím sýrem. Přidejte jemně nasekané lístky bazalky, sůl a pepř a rozdělte směs do čtyř zapékacích misek. Přidejte cherry rajčátka.

Krok 2

Zapékací misky vložte do dvou nádob spotřebiče, přikryjte je pečicím papírem a okraje zastrčte dovnitř.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P2 a nastavte dobu přípravy na 25 minut.



Tyto malé slané zapékací misky podávejte teplé nebo studené se zeleným salátem.

PŘEDKRMY

CHŘEST A VEJCE NA MĚKKO S PARMskou ŠUNKOU



P1

4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 20 min.

- 16 zelených chřestových výhonků
- 4 vejce
- 4 plátky parmské šunky
- 80 g nastrohaného parmazánu
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a pepř



CHŘEST A VEJCE NA MĚKKO S PARMskou ŠUNKOU

Krok 1

Chřest omyjte a odkrojte konce. Vložte jej do nádoby 1, pokapejte olivovým olejem, osolte a opepřete.

Krok 2

Celá vejce vložte do nádoby 2.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu vaření na 12 minut.

Krok 4

Po dokončení programu vyjměte nádobu 2 s vejci a poté vařte chřest v nádobě 1 dalších 8 minut, přičemž k nastavení času použijte dotykový ovladač +.

Krok 5

Při podávání naaranžujte chřest na čtyři talíře spolu s jedním plátkem šunky na každou porci. Oloupejte vejce, rozkrojte je napůl a položte jedno na každý talíř. Posypte nastrohaným parmazánem a dochuťte pepřem.



PŘEDKRMY

SALÁT Z UZENÉHO LOSOSA, ARTYČOKOVÝCH SRDÍČEK, ČERVENÉ PAPRIKY A PINIOVÝCH OŘÍŠKŮ



P1

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 8 syrových čerstvých artyčokových srdíček
- 1 červená paprika ■ 4 stroužky česneku
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička kopru ■ 70 g uzeného lososa
- 1 čajová lžička hořčice ■ 40 g piniových oříšků
- tymián ■ sůl a pepř



SALÁT Z UZENÉHO LOSOSA, ARTYČOKOVÝCH SRDÍČEK, ČERVENÉ PAPRIKY A PINIOVÝCH OŘÍŠKŮ

Krok 1

Srdíčka artyčoku rozkrojte na poloviny a červenou papriku nakrájejte na silné proužky. Nasekejte česnek.

Krok 2

Artyčoky a červenou papriku vložte do nádoby spotřebiče. Navrch přidejte česnek a tymián.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 4

Mezitím nakrájejte uzeného lososa na proužky. Omáčku připravte smícháním oleje, hořčice a piniových oříšků. Okořeňte.

Krok 5

Vařenou zeleninu nechte mírně vychladnout. Poté zeleninu přelijte omáčkou a promíchejte. Ochutnejte a v případě potřeby dochuťte. Přidejte kopr a uzeného lososa. Servírujte.



PŘEDKRMY

SALÁT ZE ZELENINOVÝCH TYČINEK S RAJČATY



P1

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 mrkev ■ 2 cukety ■ bílá část 2 pórků
- 1 červená paprika ■ 1 žlutá paprika
- 100 g rajčatového pyré
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce piniových oříšků
- sůl a pepř



SALÁT ZE ZELENINOVÝCH TYČINEK S RAJČATY

Krok 1

Všechnu zeleninu nakrájejte na tenké tyčinky ve stylu julienne. Vložte zeleninu do jedné ze dvou nádob spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Zeleninu nechte vychladnout a vložte ji do salátové mísy. Smíchejte rajčatové pyré, olivový olej, sůl a pepř, poté salát přelijte a posypte piniovými oříšky.



Můžete zkusit přidat libovou šunku a cherry rajčátka.

PŘEDKRMY

SALÁT Z ČERSTVÉHO TUŇÁKA S NASTROUHANÝM PARMAZÁNEM A BAZALKOVÝM DRESINKEM



P3

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 280 g čerstvého tuňáka ■ 1 limetka
- 2 polévkové lžíce bazalky ■ 4 polévkové lžíce jemně nastrouhaného parmazánu ■ 5 sušených rajčat
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce balzamického octa
- 280 g směsi salátových listů ■ sůl a pepř



SALÁT Z ČERSTVÉHO TUŇÁKA S NASTROUHANÝM PARMAZÁNEM A BAZALKOVÝM DRESINKEM

Krok 1

Tuňáka nakrájejte na 4cm kostky. Namarinujte kostky tuňáka s 1 polévkovou lžící oleje, trochou jemně nastrouhané limetkové kůry a 1 lžičkou limetkové šťávy. Dochutěte solí a pepřem.

Krok 2

Přendejte směs do nádoby na rýži nebo do žáruvzdorné nádoby. Přikryjte ji potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě a vložte ji do nádoby spotřebiče.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P3 a nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 4

Mezitím nadrobno nasekejte bazalku a nakrájejte sušená rajčata na malé kousky. Smíchejte nastrouhaný parmazán, bazalku, rajčata a zbylý olej a ocet.

Krok 5

Po uvaření salátové listy obložte parmazánovou směsí a malé množství položte doprostřed talíře. Poté kolem salátu naaranžujte kostky tuňáka a zalijte je zbylou zálivkou.



HLAVNÍ JÍDLA

FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 10–20 g tresky (přizpůsobte množství podle věku dítěte)
- 200 g nasekaného zmrazeného špenátu
- 1 čajová lžička plnotučné zakysané smetany
- 1 čajová lžička rostlinného oleje



FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM

Krok 1

Mražený špenát vložte do spotřebiče do nádoby 1.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Filet z tresky nakrájejte na čtvrtky a dejte si pozor, aby v rybě nezůstaly kosti. Nakrájenou tresku vložte do nádoby 2.

Krok 4

Po ukončení programu P1 na zeleninu opatrně sejměte víko. Položte nádobu 2 na nádobu 1 a nasadte víko zpět. Zkontrolujte hladinu vody a v případě potřeby ji doplňte pomocí vnější plnicí zásuvky. Pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu vaření na dalších 5 minut.

Krok 5

Po skončení programu nechte špenát okapat a přendejte jej do jiné nádoby, poté přidejte zakysanou smetanu a dobře promíchejte.



FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM

Krok 6

Podle toho, na co je vaše dítě zvyklé, přidejte rybu buď nakrájenou na plátky, nebo nalámanou na kousky a položte ji na pyré.



Tento recept lze po úpravě množství připravit i pro dospělé. Při použití 550 g rybího filé prodlužte dobu vaření na 20 minut.

HLAVNÍ JÍDLA

STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 30 min.

- 4 malé steaky z lososa s kůží (560 g)
- 2 velké mrkve (250 g) ■ 1 cuketa (250 g)
- 150 g kuskusu ■ 2 polévkové lžíce oblíbené směsi koření (mexické, provensálské koření, kari atd.)
- 4 lžíce polotučné zakysané smetany
- sůl



STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM

Krok 1

Zeleninu nakrájejte na velmi tenké proužky pomocí škrabky nebo kráječe. Vložte ji do spotřebiče do nádoby 1.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Mezitím vložte steaky z lososa do nádoby 2. Smíchejte polotučnou zakysanou smetanu s 1 polévkovou lžící koření a špetkou soli a potřete směsí steaky.

Krok 4

Kuskus nasypete do nádoby na rýži. Přidejte 200 ml studené vody, zbývající koření a 1 lžičku soli. Smíchejte ingredience dohromady a rovnoměrně je rozprostřete. Nádobu na rýži vložte do spotřebiče do nádoby 3.

Krok 5

Po ukončení programu na zeleninu P1 opatrně sejměte víko. Položte nádoby 2 a 3 na nádobu 1 a nasadte zpět víko.



STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM

Krok 6

Zkontrolujte hladinu vody a v případě potřeby vodu doplňte pomocí vnější plnicí zásuvky. Poté spusťte program přípravy P1 na 15 minut.

Krok 7

Po skončení programu pečlivě promíchejte kuskus a zeleninu v míse. Podávejte s lososovými steaky a podle chuti přidejte trochu zakysané smetany.



Můžete použít některou z mnoha kořenících směsí dostupných v obchodech. Můžete si také připravit vlastní směs, třeba i s použitím čerstvých bylinek. Chcete-li si tento recept ještě více usnadnit, můžete použít předpřipravené balení restované zeleniny.

HLAVNÍ JÍDLA

FILET Z MOŘSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- 16 malých filetů mořského jazyka (300 g)
- 400 g cukety ■ 4 plátky opečeného žitného chleba
- 2 polévkové lžíce tapenády z černých nebo zelených oliv
- 2 polévkové lžíce nasekané bazalky
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 16 koktejlových tyčinek ■ sůl a pepř



FILET Z MOŘSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU

Krok 1

Filety z mořského jazyka potřete tapenádou. Jednotlivé filety srolujte a propíchněte koktejlovou tyčinkou nebo párátkem. Vložte je do spotřebiče do nádoby na rýži.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P1 a nastavte dobu vaření na 10 minut.

Krok 3

Mezitím připravte cuketové špagety pomocí škrabky, kráječe nebo spiralizéru. Špagety smíchejte s olivovým olejem, nasekanou bazalkou, solí a pepřem.

Krok 4

Potřete toasty česnekem a poté na ně naaranžujte ochucené špagety. Z filetů mořského jazyka odstraňte koktejlové tyčinky a položte filety na vrch toastu.



HLAVNÍ JÍDLA

KREKETOVÉ ŠPÍZY S BÍLÝMI FAZOLKAMI



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 12 vařených velkých neoloupaných krevet
- 4 silné plátky opečeného farmářského chleba (volitelné)
- 300 g vařených bílých fazolek
- 1 cibule ■ 1 kelímek jogurtu
- 50 ml olivového nebo ořechového oleje
- sůl a pepř



KREVETOVÉ ŠPÍZY S BÍLÝMI FAZOLKAMI

Krok 1

Nakrájejte cibuli. Do nádoby spotřebiče přidejte bílé fazolky a cibuli.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Oloupejte krevety a po třech je navlékněte na dřevěné špízy.

Krok 4

Po uvaření přendejte bílé fazolky do jiné nádoby a smíchejte je s jogurtem, abyste dosáhli hladké konzistence. V případě potřeby přidejte koření.

Krok 5

Na opečený chléb rozetřete fazolovou směs a navrch položte krevetový špíz. Pokapejte trochou olivového oleje.

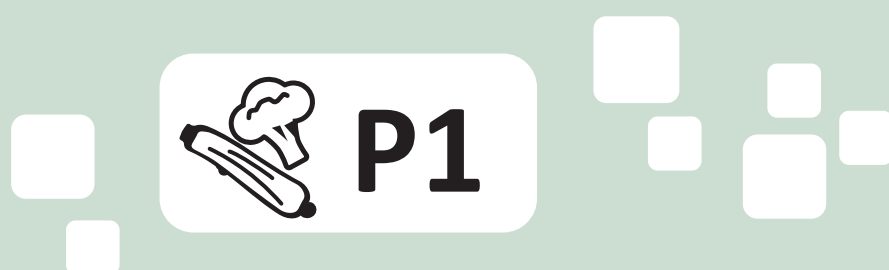


Pokud krevety nejsou uvařené nebo jsou mražené, můžete je uvařit ve spotřebiči (v případě mražených krevet použijte program P3 na dobu 20 minut).

Pokud nechcete podávat pokrm s chlebem, jednoduše podávejte krevety s fazolovou směsí místo omáčky.

HLAVNÍ JÍDLA

HŘEBENATKY S PASTINÁKOVÝM PYRÉ



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 400 g pastináku
- 12 hřebenatek dobré kvality
- 10 g másla
- sůl a pepř



HŘEBENATKY S PASTINÁKOVÝM PYRÉ

Krok 1

Pastinák oloupejte a nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Nakrájený pastinák spolu s hřebenatkami vložte do spotřebiče do nádoby na rýži.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 4

Po uvaření pastinák rozmačkejte vidličkou, přidejte máslo a dochuťte solí a pepřem.



Zkuste si k tomuto pastinákovému pyrė připravit lahodnou domácí omáčku z manga a maracuji. Jednoduše rozmixujte dužinu z maracuji s 1 polévkovou lžící olivového oleje a 1 mangem.

HLAVNÍ JÍDLA

PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- 150 g kuskusu
- 4 filety z parmice červené
- 2 rajčata
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- šťáva z 1 citronu
- sůl a pepř



PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH

Krok 1

Rajčata a papriku nakrájejte na malé kostičky. Rajčata smíchejte s paprikou a citronovou šťávou.

Krok 2

Tuto směs vložte do nádoby 1 ve spotřebiči nebo do žáruvzdorné nádoby pokryté pečicím papírem.

Krok 3

Kuskus nasypete do nádoby na rýži. Přidejte 200 ml studené vody, promíchejte a vložte nádobu na rýži do nádoby 2 ve spotřebiči.

Krok 4

Filety z parmice osolte a opepřete a vložte je do nádoby 3.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.



PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH

Krok 6

V salátové míse smíchejte kuskus, rajčata a papriky. Tabbouleh naservírujte doprostřed talíře a položte na něj filety z parmice červené.



K filetům z parmice můžete připravit také omáčku:

Štávu z procesu přípravy ryby přelijte na pánev. Přidejte 100 ml bílého vína a směs zredukujte. Poté přidejte 200 ml smetany na vaření, 1 snítku nasekané čerstvé máty a svazek lístků bazalky. Směs promíchejte a dle potřeby dochuťte.

HLAVNÍ JÍDLA

RYBÍ KULIČKY S CITRONEM



P3

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 600 g filetů z bílé ryby ■ 100 g nakrájeného chleba
- 2 stroužky česneku ■ 1 vejce
- 1 solený konzervovaný citron
- 2 malé svazky koriandru ■ 150 g jogurtu
- 1 čajová lžička harissy ■ olivový olej
- sůl ■ pepř



RYBÍ KULIČKY S CITRONEM

Krok 1

V mixéru nebo jiné vhodné nádobě rozmixujte na kostky nakrájenou rybu s chlebem, kůrou z konzervovaného citronu, stroužky česneku, jedním svazkem koriandru, vejcem a trochou pepře, aby se směs dobře spojila. Vytvarujte 16 kuliček.

Krok 2

Vložte je do nádoby ve spotřebiči.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P3 na dobu 20 minut.

Krok 4

Jogurt smíchejte se zbytkem nasekaného koriandru, harissou, 1 polévkovou lžící olivového oleje a špetkou soli. Tuto omáčku podávejte k rybím kuličkám.



Přidejte plátek citronu a podávejte s rýží.



HLAVNÍ JÍDLA

MARINOVANÝ CEJN



P3

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 2 vykuchaní cejní zbavení šupin (každý 500 g)
- 2 stonky citronové trávy
- 1 jemně nakrájená jarní cibulka
- 1 cuketa ■ 200 g brokolice
- 3,5 polévkové lžíce sójové omáčky
- 2 polévkové lžíce oleje



MARINOVANÝ CEJN

Krok 1

Cuketu nakrájejte na plátky a brokolici na růžičky a vložte je do nádoby 1 ve spotřebiči. Pokapejte 2 polévkovými lžícemi sójové omáčky.

Krok 2

Oloupejte a vyhoďte vnější vrstvu citronové trávy. Zbytek poté nasekejte a nasypťte k nakrájené jarní cibulce. Smíchejte s 1,5 polévkové lžíce sójové omáčky a olejem.

Krok 3

Na každé straně cejna udělejte 3 velké řezy až ke kosti. Mezi řezy vložte směs s citronovou trávou a vložte cejna do nádoby 2 ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P3 na dobu 20 minut.



Nasekaná citronová tráva je v některých obchodech k dostání v oddělení mražených potravin. Můžete také použít nastrouhanou limetkovou kůru.

HLAVNÍ JÍDLA

KRŮTÍ ZÁVITKY NA ZPŮSOB „CORDON BLEU“ (SE ŠUNKOU A SÝREM)



P5

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 4 tenké krůtí řízky (450 g)
- 4 plátky šunky
- 100 g ementálu
- 2 polévkové lžíce dijonské hořčice
- 1 polévková lžíce oleje



KRŮTÍ ZÁVITKY NA ZPŮSOB „CORDON BLEU“ (SE ŠUNKOU A SÝREM)

Krok 1

Smíchejte hořčici s olejem a potřete směsí obě strany krutích řízků. Sýr nakrájejte na 4 silné špalíčky. Na každý řízek položte plátek šunky, na jeden konec špalíček sýra a srolujte. Konce zajistěte párátky a vložte závitky do nádoby 1 ve spotřebiči.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P5 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

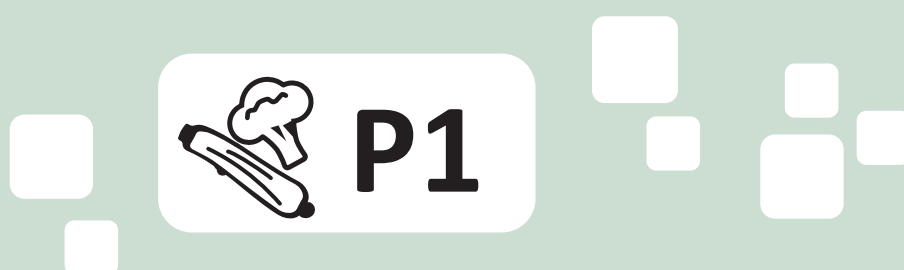
Po uvaření závitky ihned podávejte, aby sýr zůstal tekutý.



Krutí cordon bleu podávejte se zelenou zeleninou nebo salátem.

HLAVNÍ JÍDLA

KUŘECÍ MASO PLNĚNÉ CHŘESTOVOU NÁDIVKOU



P1

4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- *4 kuřecí prsa*
- *16 chřestových výhonků*
- *50 ml sójové omáčky*
- *30 g estragonové hořčice*
- *sůl a pepř*



KUŘECÍ MASO PLNĚNÉ CHŘESTOVOU NÁDIVKOU

Krok 1

Chřest oloupejte.

Krok 2

Každé kuřecí prso osolte a opepřete a poté je pokapejte sójovou omáčkou a potřete hořčicí.

Krok 3

Na každé kuřecí prso položte 3 chřestové výhonky a vše srolujte tak, aby špičky chřestu zůstaly odkryté. V případě potřeby je zajistěte pomocí koktejlových tyčinek.

Krok 4

Kuřecí prsa vložte do nádoby ve spotřebiči.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.



K tomuto pokrmu můžete také připravit chřestovou omáčku: Nechte si stranou horních 12 cm každého chřestového výhonku, abyste je mohli použít do rolády, a stonky chřestu použijte na přípravu omáčky. Stonky vložte do nádoby spotřebiče vedle kuřecího masa a vařte je současně. Po přípravě chřestu přiveďte k varu 400 ml kuřecího vývaru, přidejte uvažené stonky chřestu a vše promíchejte. Přeced'te a přidejte 200 ml nízkotučné smetany. Podávejte na talíři a kuřecí roládu přelijte omáčkou.

HLAVNÍ JÍDLA

TELECÍ ZÁVITKY



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 12 min.

- 8 tenkých telecích plátků (každý cca 50 g)
- 8 velkých listů špenátu
- 120 g čerstvého kozího sýra
- 1 polévková lžíce čerstvé máty
- 1 polévková lžíce smetany na vaření
- sůl a pepř



TELECÍ ZÁVITKY

Krok 1

Mátu najemno nasekejte.

Krok 2

Čerstvý kozí sýr smíchejte se smetanou a mátou. Dochutěte solí a pepřem. Touto směsí potřete každý plátek.

Krok 3

Poté každý plátek zabalte do špenátového listu a zajistěte jej koktejlovou tyčinkou. Vložte je do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 12 minut.

Krok 5

Položte závitky na talíř a vyjměte tyčinky. Tip. Telecí plátky můžete nahradit tenkými plátky krůtího masa.



HLAVNÍ JÍDLA

KUŘECÍ ŠPÍZY S CITRUSOVOU OMÁČKOU



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 15 min.

- 400 g kuřecích prsou ■ 1 lžička medu
- 1 červená paprika ■ 4 pomeranče
- 30 g kečupu ■ 2 cukety
- sůl a pepř



KUŘECÍ ŠPÍZY S CITRUSOVOU OMÁČKOU

Krok 1

Kuřecí prsa nakrájejte na 2cm kostky. Papriku a neoloupanou cuketu nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Nastrouhejte kůru jednoho pomeranče a poté z 2 pomerančů vymačkejte šťávu.

Krok 3

Pro přípravu špízu navlékejte střídavě kousky kuřete, papriky a cukety na jehlice (dlouhé max. 22 cm). Smíchejte med s pomerančovou šťávou, pomerančovou kůrou, malým množstvím kečupu a solí s pepřem. Nalijte směs do misky a maso v ní nechte několik minut marinovat.

Krok 4

Špízy vložte do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 6

Zbývajících 2 pomeranče rozkrojte na poloviny a špízy do nich zapíchněte.



Pokud chcete, můžete marinádu trochu zredukovat na pánvi a špízy v ní obalit.



HLAVNÍ JÍDLA

LIBANONSKÉ ZÁVITKY Z MUSAKY



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 lilek ■ 4 plátky vařené šunky
- 4 rajčata ■ 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 svazek koriandru
- 50 ml olivového oleje



LIBANONSKÉ ZÁVITKY Z MUSAKY

Krok 1

Lilek nakrájejte na 12 plátků. Rajčata nakrájejte na čtvrtky. Nakrájejte cibuli. Česnek rozdrťte. Koriandr nasekejte najemno.

Krok 2

Do nádoby spotřebiče vložte lilek, rajčata, cibuli, česnek a koriandr.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P1 na dobu 15 minut.

Krok 4

Po dokončení přípravy přendejte ingredience do salátové mísy a pokapejte trochou olivového oleje. Vše rozmačkejte vidličkou a dle potřeby dochuťte. Náplň rozprostřete na plátek šunky a šunku srolujte.



Tento pokrm můžete podávat teplý nebo studený se salátem a na plátku opečeného farmářského chleba.

HLAVNÍ JÍDLA

JEHNĚČÍ TAJINE



P1

4 osoby

Doba přípravy 40 min.

Doba vaření 15 min.

- 600 g jehněčího masa • 1 cibule • 2 řapíky celeru • 2 rajčata
- 1 červená paprika • 1 svazek koriandru • Několik lístků máty • 150 ml jehněčího vývaru • 20 g čerstvého zázvoru
- 1 stroužek česneku • kari, šafrán, quatre épices (francouzská směs čtyř koření z mletého pepře, hřebíčku, muškátového oříšku a zázvoru) • 20 g medu • 20 g konzervovaných citronů • sůl a pepř



JEHNĚČÍ TAJINE

Krok 1

Jehněčí maso nakrájejte na tenké proužky. Celer nakrájejte nadrobno a rajčata na kostičky. Papriku nakrájejte nadrobno. Cibuli, koriandr a mátu nasekejte najemno.

Krok 2

Maso marinujte se zeleninou, kořením, medem a citronem po dobu 15 minut. Dochutěte solí a pepřem.

Krok 3

Vše vložte do hlavní nádoby spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 5

Mezitím na plotně mírně zredukujte jehněčí vývar a přidejte polovinu koriandru.

Krok 6

Těsně před podáváním šťávu z jehněčího scedte, dle potřeby dochutěte a přidejte zbývající nasekaný koriandr.



Podávejte s kuskusem nebo quinoou. Chcete-li připravit quatre-épices, smíchejte 2 polévkové lžíce čerstvě mletého bílého pepře, 1 lžící mletého zázvoru, 1 lžící mletého muškátového oříšku a 1 lžící mletéhohřebíčku. Směs uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.

HLAVNÍ JÍDLA

KOŘENĚNÉ KUŘECÍ ZÁVITKY



P5

4 osoby

Doba přípravy 30 min.

Doba vaření 25 min.

- 4 kuřecí prsa ■ 4 malé nevařené klobásy chorizo
- 1 jablko ■ 12 sušených rajčat ■ 150 g sýra feta
- 4 hrsti míchaných salátových listů
- olivový olej ■ ocet



KOŘENĚNÉ KUŘECÍ ZÁVITKY

Krok 1

Kuřecí prsa rozkrojte podélně napůl, abyste vytvořili 2 tenké plátky. Okořeňte.

Krok 2

Jablko oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Sušená rajčata nakrájejte nadrobno.

Krok 3

Odstraňte slupku z klobásy chorizo a položte maso z klobásy na plátky kuřete s trochou jablka, sušenými rajčaty a rozdrobeným sýrem feta.

Krok 4

Kuřecí prsa srolujte – začněte odspodu. Vytvořte těsný závitek a zabalte jej do potravinové fólie vhodné pro použití v mikrovlnné troubě.

Krok 5

Vložte závitky do nádoby 1 ve spotřebiči.

Krok 6

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P5 na dobu 25 minut.

Krok 7

Odstraňte ze závitků potravinovou fólii a podávejte je s dochuceným listovým salátem a zbytkem nakrájeného jablka.



HLAVNÍ JÍDLA

PLNĚNÉ CUKETY



P1

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 4 kulaté cukety
- 240 g vařené rýže basmati
- 120 g žampionů
- 1 svazek koriandru
- 40 g konzervovaných rajčat
- 1 polévková lžíce strouhaného parmazánu
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- hrubá sůl a pepř



PLNĚNÉ CUKETY

Krok 1

Vydlabejte cukety a vrchní část si nechte stranou. Rajčata a žampiony nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Rýži, houby, parmazán, olivový olej, nasekaný koriandr a nakrájená rajčata smíchejte dohromady.

Krok 3

Touto směsí naplňte cukety a vložte je do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 5

Okamžitě podávejte.



Můžete použít i nevařenou rýži. Nejprve ji je však třeba uvařit na pánvi nebo v nádobě na rýži v parním hrnci.

HLAVNÍ JÍDLA

ZAPÉKACÍ MISKY S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A VEJCEM.



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 4 vejce
- 50 g baby špenátu
- 50 g uzeného lososa
- 4 polévkové lžíce plnotučné zakysané smetany
- sůl
- pepř



ZAPÉKACÍ MISKY S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A VEJCEM.

Krok 1

Na dno 4 zapékacích misek položte baby špenát.

Krok 2

Do každé z nich přidejte 1 lžíci zakysané smetany, uzeného lososa nakrájeného na proužky, vejce, sůl a pepř.

Krok 3

Umístěte zapékací misky do dvou nádob spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.



Zkuste použít různé varianty, například šunku nebo kostky sýra místo uzeného lososa. Můžete také přidat cherry rajčátka nebo hrášek.

HLAVNÍ JÍDLA

ŠPANĚLSKÁ NADÝCHANÁ OMELETA



2 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 15 min.

- 3 vejce ■ 50 ml odtučněného mléka
- 100 g červené papriky nakrájené na malé kostičky
- 35 g choriza (ne příliš pálivého) nakrájeného na kostičky
- 35 g nadrobno nakrájené šalotky
- 35 g nadrobno nasekaného česneku
- ½ svazku nasekané petrželky
- 1 lžička nasekané pažitky
- 1 špetka mletého chilli Espelette
- sůl a pepř



ŠPANĚLSKÁ NADÝCHANÁ OMELETA

Krok 1

Vejce rozšlehejte s mlékem, solí a pepřem. Vmíchejte pepř, chorizo, petrželku, pažitku, česnek, šalotku a mleté chilli. Směs nalijte do nádoby na rýži a vložte ji do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy omeletu nakrájejte na kostky, do každého kousku zapíchněte koktejlovou tyčinku a podávejte.



Pro barevnější výsledek použijte červenou, žlutou a zelenou papriku.

PŘÍLOHY

DÝŇOVO-BRAMBOROVÉ PYRÉ



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 200 g dýně
- 100 g brambor
- 1–2 lžíce rostlinného oleje



DÝŇOVO-BRAMBOROVÉ PYRÉ

Krok 1

Brambory a dýni oloupejte a omyjte. Nakrájejte je na malé, 2 cm kostky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P1 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy přendejte obsah do jiné nádoby, přidejte olej a dobře promíchejte.



Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete čtyřnásobné množství a prodloužíte dobu vaření na 25 minut.

PŘÍLOHY

PYRÉ Z BATÁTŮ A MRKVE



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- *1 malý batát*
- *1 mrkev*
- *1–2 lžičky rostlinného oleje*



PYRÉ Z BATÁTŮ A MRKVE

Krok 1

Oloupejte a omyjte mrkev a batát. Mrkev nakrájejte na tenké plátky. Batát rozkrojte podélně napůl a poté na kousky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P2 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

Po uvaření přendejte do jiné nádoby, přidejte olej a promíchejte.



Během vaření zkuste přidat 10-20 g syrových kuřecích prsou nakrájených na kostičky. Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete čtyřnásobné množství a prodloužíte dobu vaření na 25 minut.

PŘÍLOHY

MÍCHANÁ ZELENINA



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- 2 cukety ■ 2 mrkve ■ 2 červené papriky
- 1 cibule ■ 8 malých ředkviček
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 svazek koriandru
- sůl a pepř



MÍCHANÁ ZELENINA

Krok 1

Cukety, mrkev a papriku a cibuli nakrájejte na tenké plátky. Vložte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče spolu s ředkvičkami.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P2 a nastavte dobu vaření na 25 minut.

Krok 3

Nasekejte koriandr.

Krok 4

Po skončení programu zeleninu smíchejte s olivovým olejem a přidejte koriandr.



Tato zelenina se také dobře hodí na opečený chléb namazaný tapenádou.

ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ DORT



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 100 g hořké čokolády na vaření
- 100 g másla
- 2 vejce
- 100 g cukru krupice
- 25 g hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva



ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ DORT

Krok 1

Rozpusťte čokoládu s máslem.

Krok 2

Vejce s cukrem ušlehejte elektrickým mixérem do světlé a nadýchané pěny a vmíchejte rozpuštěnou čokoládu a máslo. Přidejte mouku a prášek do pečiva a jemně promíchejte.

Krok 3

Těsto rozdělte do čtyř vymazaných zapékacích misek. Umístěte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče. Každou zapékací misku zakryjte potravinovou fólií, která je vhodná pro použití v mikrovlnné troubě. Případně nastříhejte čtyři kusy pečicího papíru o něco menší než je průměr zapékací misky a položte je navrch.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut. Po uvaření nechte pokrm mírně vychladnout a poté opatrně odstraňte potravinovou fólii nebo pečicí papír. Podávejte teplé nebo studené.



Těsně před podáváním posypte několika kousky lesního ovoce.

Pro dosažení nejlepších výsledků vaření použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

DEZERTY A SNÍDANĚ

BORŮVKOVÉ MUFFINY



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 40 min.

- 130 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva (5 g)
- 1 špetka soli
- 80 g třtinového (nebo hnědého) cukru
- 1 vejce
- 3 polévkové lžíce slunečnicového oleje (45 ml)
- 3 polévkové lžíce mléka (45 ml)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 120 g mražených borůvek



BORŮVKOVÉ MUFFINY

Krok 1

Smíchejte mouku s práškem do pečiva, solí a cukrem.

Krok 2

V jiné nádobě rozšlehejte vejce s olejem, mlékem a vanilkovým extraktem. Směs vlijte do suchých ingrediencí a promíchejte dohladka. Přidejte mražené borůvky a jemně promíchejte.

Krok 3

Směs rozdělte do 4 papírových košíčků na muffiny umístěných v zapékacích miskách a poté je vložte do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 40 minut.

Krok 5

Po dokončení přípravy vyjměte muffiny ze zapékacích misek a nechte je vychladnout na chladicí mřížce.



Aby vám muffiny dobře vykynuly, položte před pečením doprostřed každého muffinu velkou špetku cukru.

Pro snadné vyjmutí muffinů po upečení použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- 55 g rýžové mouky
- 25 g mletých mandlí
- 1 polévková lžíce máku
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli ■ 2 vejce
- 60 g cukru krupice
- 1 polévková lžíce oleje
- 2 citrony



CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY

Krok 1

Nastrouhejte citrónovou kůru. Vymačkejte šťávu z jedno citronu.

Krok 2

Vejce, cukr a citronovou kůru vyšlehejte elektrickým mixérem do pěny.

Krok 3

Opatrně vmíchejte mouku, mleté mandle, prášek do pečiva, sůl a mák a poté přidejte olej a citronovou šťávu. Vše smíchejte.

Krok 4

Vymažte čtyři zapékačí misky nebo malé samostatné formy a vyložte je pečicím papírem. Rozdělte těsto do zapékačích misek a vložte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.



CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 25 minut.

Krok 6

Po skončení programu nechte koláčky mírně vychladnout. Poté je vyjměte z forem a nechte zcela vychladnout na chladicí mřížce.



Připravte polevu smícháním 40 g moučkového cukru s 1 nebo 2 lžičkami citronové šťávy. Touto polevou polijte koláčky a posypte je mákem. Rýžová mouka dodává těmto malým bezlepkovým koláčkům velmi jemnou konzistenci, ale můžete místo ní použít i obyčejnou hladkou mouku.

Pro dosažení nejlepších výsledků vaření použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

ČOKOLÁDOVÝ KRÉM



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- *150 ml mléka*
- *150 ml smetany na šlehání*
- *115 g hořké čokolády na vaření nebo kousků hořké čokolády*
- *1 rozšlehané vejce*
- *1 žloutek*



ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

Krok 1

Čokoládu nakrájejte na malé kousky a dejte ji do velké mísy. Pokud používáte kousky čokolády, můžete je přidat rovnou.

Krok 2

Smetanu nalijte na malou pánev a na mírném plameni ji přiveďte k varu (mělo by to trvat asi 5 minut). Jakmile smetana dosáhne bodu varu, nalijte ji přímo na čokoládu a nechte 30 sekund odstát. Poté promíchejte čokoládu se smetanou stěrkou, dokud nezískáte hladkou směs. Přidejte vejce a žloutek a opatrně promíchejte. Nakonec přidejte mléko.

Krok 3

Směs nalijte do 4 sklenic (o velikosti jogurtového kelímku). Poté sklenice přikryjte víčkem a potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě nebo pečicím papírem.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 25 minut.



ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

Krok 5

Po skončení programu nechte sklenice se smetanou mírně vychladnout a poté je na několik hodin uložte do chladničky.



Pro méně intenzivní čokoládovou chuť použijte mléčnou nebo pralinkovou čokoládu.

Zbylý bílek můžete použít například na výrobu pusinek. Přehřejte troubu na 100 °C. Ušlehejte bílek se špetkou soli. Jakmile se vytvoří tuhé špičky, přidejte po troškách 60 g cukru krupice. Poté na kusu pečicího papíru vytvořte malé kuličky pusinek. Pečte v troubě 2 hodiny.

DEZERTY A SNÍDANĚ

CHEESECAKE Z KARAMELOVÝCH SUŠENEK



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 300 g obyčejného smetanového sýra
- 2 polévkové lžíce zakysané smetany (30 ml)
- 45 g cukru krupice ■ 2 vejce
- 2 lžičky citronové šťávy
- 2 kapky vanilkového extraktu
- malá špetka hrubé soli
- 70 g karamelových sušenek (typu Lotus)
- 25 g másla



CHEESECAKE Z KARAMELOVÝCH SUŠENEK

Krok 1

Rozehřejte máslo. Karamelové sušenky rozdrťte najemno. Přidejte rozpuštěné máslo, promíchejte a směs pevně vtlačte na dno 4 samostatných zapékacích misek.

Krok 2

Smetanový sýr smíchejte se zakysanou smetanou, cukrem, vejci, citronovou šťávou, vanilkovým extraktem a solí, aby vznikla hladká směs. Směs rozdělte do zapékacích misek. Každou z nich zakryjte buď potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě, nebo pečicím papírem a umístěte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut. Po skončení programu nechte misky mírně vychladnout a poté opatrně sejměte kryty. Vložte je do chladničky. Podávejte studené.



Pro dosažení nejlepších výsledků přípravy použijte terakotové nebo keramické zapékací misky.

JABLEČNO-HRUŠKOVÝ KOMPOT



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- *1 velké jablko*
- *1/2 hrušky*



JABLEČNO-HRUŠKOVÝ KOMPOT

Krok 1

Omyjte a oloupejte jablko a polovinu hrušky. Odstraňte jádřince a nakrájejte ovoce na malé kousky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy přendejte pokrm do nádoby, promíchejte a před podáváním nechte vychladnout.



Tento recept je vhodný pro děti i dospělé. K naplnění čtyř skleniček nebo zapékacích misek stačí použít tři jablka a jednu hrušku.

DEZERTY A SNÍDANĚ

BANÁNOVÉ PYRÉ



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 12 min.

- ***1 velký banán***



BANÁNOVÉ PYRÉ

Krok 1

Banán omyjte a odstraňte z něj oba konce, aniž byste ho oloupali. Rozkrojte ho napůl a špičkou nože podélně rozřízněte slupku. Obě poloviny vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 12 minut.

Krok 3

Než odstraníte slupku, nechte banán zcela vychladnout.

Krok 4

Poté v nádobě rozmixujte banánovou dužinu dohladka nebo ji nechte mírně rozmělněnou.



Při mixování banánu můžete přidat trochu sýru cottage.

Tento recept je vhodný pro děti i dospělé. K naplnění čtyř skleniček nebo zapékacích misek stačí použít čtyři banány.

DEZERTY A SNÍDANĚ

HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKAMI



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- *4 hrušky*
- *1 tabulka hořké čokolády na vaření*
- *2 polévkové lžíce pralinek*
- *1 vonný čajový sáček podle vlastního výběru (např. jasmínový nebo bergamotový)*



HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKAMI

Krok 1

Oloupejte hrušky. Vcelku je vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, přidejte čajový sáček a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Mezitím rozpustíte čokoládu ve vodní lázni.

Krok 4

Po skončení programu vložte hrušky do mělkých misek, obalte je rozpuštěnou čokoládou a posypte pralinkami. Pralinky můžete nahradit opraženými plátky mandlí. Podávejte horké.



DEZERTY A SNÍDANĚ

BROSKVE S VANILKOVÝM MASCARPONE KRÉMEM



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 10 min.

- *4 bílé a žluté broskve*
- *1 polévková lžíce cukru krupice*
- *2 lžičky vanilkového prášku*
- *250 g mascarpone*
- *30 g moučkového cukru*



BROSKVE S VANILKOVÝM MASCARPONE KRÉMEM

Krok 1

Broskve opláchněte, nakrájejte na čtvrtky a odstraňte pecky. Nakrájené broskve vložte do nádoby na rýži s cukrem krupice a polovinou vanilky. Zbytek vanilky si nechte stranou na později.

Krok 2

Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče. Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy nechte pokrm vychladnout. Mascarpone smíchejte s moučkovým cukrem a zbytkem vanilky a podávejte s broskvemi a broskvovým sirupem.



K dochucení broskví můžete přidat malé množství tymiánu.

POŠÍROVANÝ KOŘENĚNÝ ANANAS



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- *1 ananas*
- *2 hřebíčky*
- *1 tyčinka skořice*
- *1 badyán*
- *5 kardamonových lusků*
- *semínka z vanilkového lusku*
- *60 g hnědého cukru*



POŠÍROVANÝ KOŘENĚNÝ ANANAS

Krok 1

Ananas oloupejte a nakrájejte na kolečka. Kolečka ananasu naaranžujte do nádoby na rýži a každou jednotlivou vrstvu posypte cukrem a kořením. Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Vyhodťte koření a pokrm podávejte teplý nebo studený.



DEZERTY A SNÍDANĚ

OVESNÁ KAŠE



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 200 g ovesné kaše
- 500 ml mléka
- 4 lžičky skořice
- 3 polévkové lžíce medu
- 1 jablko
- 125 g borůvek
- 1 hrst mandlí



OVESNÁ KAŠE

Krok 1

V nádobě na rýži smíchejte ovesné vločky s mlékem a skořicí. Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy kaši důkladně promíchejte. Pokud dáváte přednost řidší konzistenci, přidejte trochu mléka navíc. Rozdělte kaši do misek. Ozdobte plátky jablka, borůvkami a mandlemi. Pokapejte medem a podávejte.



Dle libosti můžete použít buď kravské, nebo rostlinné mléko.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Dobrošli

u zdravo i ukusno kuhanje.

HR

Uz uređaj **CONVENIENT SERIES DELUXE**, možete otkriti niz fantastičnih recepata za cijelu obitelj za vaše kuhalo na paru, od predjela do deserta.

Pripremite do **TRI JELA** istodobno bez napora s pomoću jednog od **OSAM AUTOMATSKIH PROGRAMA** ili tako da sami postavite vrijeme s pomoću dodirnih tipki +/-.

JEDNOSTAVNO I INTUITIVNO SUČELJE



8 AUTOMATSKIH PROGRAMA PRIPREME HRANE



Kratko kuhanje
povrća



Dugo kuhanje
povrća



Riba



Riža
Žitarice Mahunarke



Bijelo meso



Odmrzavanje

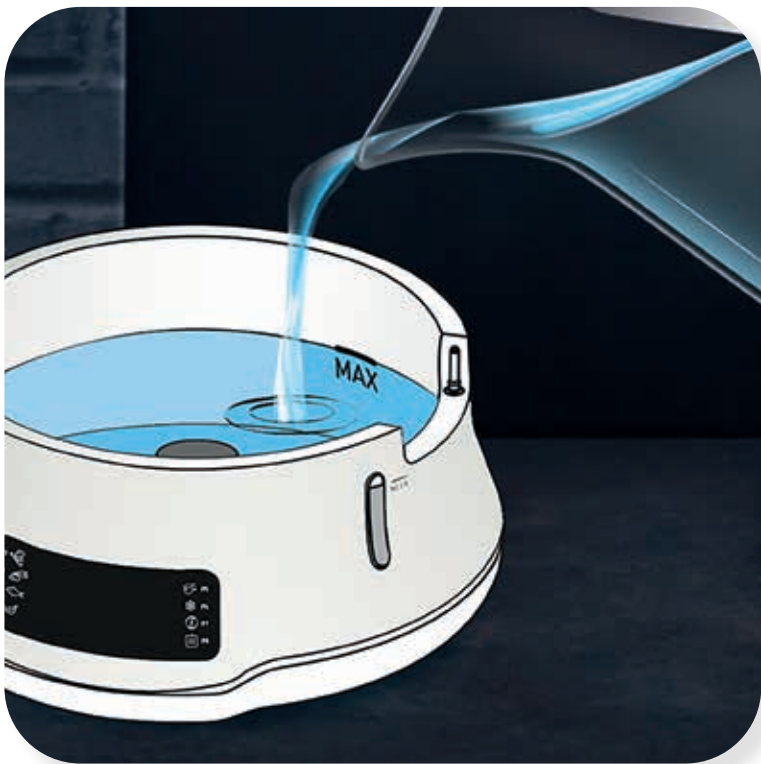


Podgrijavanje



Održavanje
topline

NEKOLIKO SAVJETA



Napunite spremnik s vodom do maksimalne razine.



Stavite posude odgovarajućim redoslijedom: posudu 1 na dno, posudu 2 u sredinu i posudu 3 na vrh. U slučaju hrane s drugačijim vremenom kuhanja: stavite hranu kojoj je potrebno najviše vremena u donju košaru.

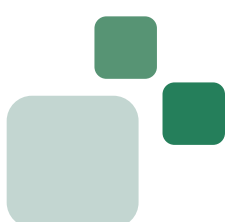
Tijekom pripreme hrane možete dodavati posude s hranom koja zahtijeva kraću pripremu.



Odaberite jedan od osam automatskih programa s pomoću dodirne tipke za način rada ili ručno postavite vrijeme s pomoću dodirnih tipki +/-.



Vrijeme pripreme hrane možete namjestiti s pomoću dodirnih ploča +/- . Ili zaustaviti kuhanje pritiskom na "Start/Stop".



Priprema će se automatski zaustaviti na kraju vremena na timeru.

SAVJETI

Vremena za pripremu hrane okvirna su i mogu se razlikovati ovisno o veličini hrane, prostoru između hrane, količini hrane i vlastitim preferencijama.



Rabite rukavice za pećnicu za rukovanje košarama i poklopcem tijekom kuhanja.

Ako recept zahtijeva uporabu **folije za kuhanje**, uvijek rabite onu koja se preporučuje za uporabu u mikrovalnim pećnicama.



Za najbolje rezultate rabite komadiće hrane otprilike jednake veličine kako bi se skuhalo u približno vrijeme.

Smrznuto povrće može se pariti bez prethodnog odmrzavanja. Sve školjke, sva perad i svo meso mora se u potpunosti odmrznuti prije kuhanja na pari.



SAŽETAK

PREDJELA



Juha od mrkve i pastirnjaka

Juha od poriluka

Juha od brokule

Puding od cherry rajčica

Šparoge i meko kuhana jaja s pršutom

Salata od artičoka, paprika i pinjola

Salata od povrća s rajčicom

Marinirana tuna sa salatoma

GLAVNA JELA



File bakalara sa špinatom

File lososa s povrćem i grizom

File lista s tapenadom od maslina

Ražnjići sa škampima

Jakobove kapice s pireom od pastirnjaka

Cipal s tabbouleh salatoma

Riblje okruglice s limunom

Marinirana deverika

Rolice od puretine u stilu „cordon bleu” (sa šunkom i sirom)

Šparoga s punjenom peradi

Rolice od teletine

Perad s umakom od citrusa

Libanonske musaka rolice

Tajine od janjetine

Začinjene pileće rolice

Punjene tikvice

Puding od jaja s lososom i špinatom

„Dignuti” španjolski omlet

PRILOZI



Pire od bundeve

Pire od batata i mrkve

Miješano povrće

DESERTI I DORUČAK

Čokoladna lava torta

Muffini od borovnica

Mini tortice od limuna i maka

Čokoladna krema

Cheesecake sa speculoos keksima



Kompot od jabuke i kruške

Pire od banane

Kruška s čokoladom i pralinama

Breskva s kremom od vanilije i mascarponea

Poširani ananas sa začinima

Kaša



Recept pogodan za malu djecu
(prema savjetu pedijatra)

PREDJELA

JUHA OD MRKVE I PASTRNJAKA



1 osoba

Priprema 10 minuta

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 1 pastarnjak (otprilike 100 – 150 g)
- 1 mrkva (otprilike 100 – 150 g)
- 1 do 2 žličice biljnog ulja



JUHA OD MRKVE I PASTRNJAKA

Korak 1

Pastrnjak i mrkvu operite i ogulite.

Korak 2

Pastrnjak uzdužno prerežite na četvrtine, uklonite jezgru (koja često može biti vlaknasta) i zatim ga narežite na tanke ploške. Narežite i mrkvu.

Korak 3

Stavite povrće u posudu uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 5

Nakon završetka programa prebacite sadržaj u drugu posudu, dodajte ulje i dobro promiješajte.



Dodajte malo kumina, odlično paše u ovoj juhi. Možete dodati i malo krumpira za gušću teksturu.

Recept se može povećati za odrasle povećanjem količine sastojaka za 3 puta i uz duže vrijeme pripreme od 30 minuta.

PREDJELA

JUHA OD PORILUKA



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanaj 15 min.

- 1 veliki poriluk
- 1 grančica majčine dušice (nije obavezno)
- 1 do 2 žličice vrhnja



JUHA OD PORILUKA

Korak 1

Narežite korijen i zeleni dio poriluka. Prerežite ga na četvrtine i temeljito operite prije nego ga narežete na manje komade. Stavite narezani poriluk i grančicu majčine dušice u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 3

Nakon završetka programa izvadite majčinu dušicu, prebacite sadržaj u drugu posudu, dodajte vrhnje i dobro promiješajte.



Poriluku možete dodati i 50 g opranog i oguljenog krumpira, narezanog na kockice.

Recept se može povećati za odrasle povećanjem količine sastojaka za 3 puta i uz duže vrijeme pripreme od 30 minuta.

PREDJELA

JUHA OD BROKULE



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 velika brokula ■ 1 luk
- 1 žlica maslinovog ulja
- 100 ml vrhnja
- 500 ml toplog pilećeg temeljca
- sol i papar



JUHA OD BROKULE

Korak 1

Brokulu narežite na manje dijelove i sitno nasjeckajte luk. Stavite ih u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P2, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Nakon završetka programa pripremite pileći temeljac, stavite kuhano povrće u blender ili veliku posudu. Dodajte malo maslinovog ulja i vrhnje. Začinite solju i paprom i počnite s miješanjem. Malo po malo ulijevajte pripremljeni pileći temeljac dok ne dobijete glatku teksturu.

Korak 4

Podgrijte juhu i podijelite u četiri zdjelice.



Možete napraviti i drugačiju verziju ovog recepta tako da umjesto vrhnja stavite 100 g mekog plavog sira. Poslužite juhu s tankim kriškama plavog sira i malo usitnjenih lješnjaka.

PREDJELA

CHERRY RAJČICA I KOZJI SIR U KERAMIČKOM KALUPU



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 200 g cherry rajčica
- 100 ml punomasnog vrhnja
- 2 jaja ■ 40 g kozjeg sira
- 12 listova bosiljka
- sol i papar



CHERRY RAJČICA I KOZJI SIR U KERAMIČKOM KALUPU

Korak 1

Pomiješajte vrhnje s jajima i namrvljenim kozjim sirom. Dodajte sitno narezane listove bosiljka, sol i papar te podijelite u četiri keramička kalupa. Dodajte cherry rajčice.

Korak 2

Stavite keramičke kalupe u dvije posude uređaja i pokrijte papirom za pečenje tako da rubove umetnete u kalup.

Korak 3

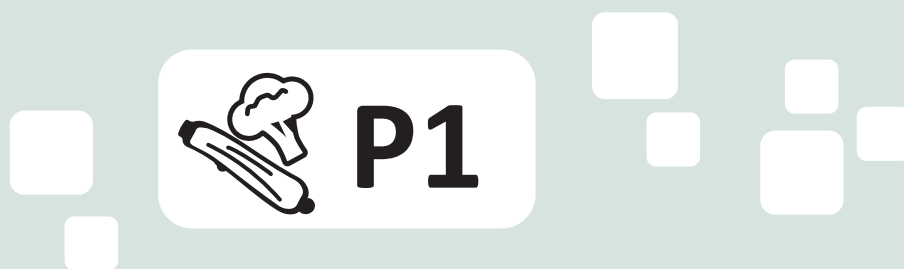
Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P2, a vrijeme postavite na 25 minuta.



Poslužite ove male ukusne kalupe tople ili hladne sa zelenom salatom.

PREDJELA

ŠPAROGE I MEKO KUHANO JAJE S PRŠUTOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 16 zelenih šparoga
- 4 jaja • 4 kriške pršuta
- 80 g naribanog parmezana
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol i papar



ŠPAROGE I MEKO KUHANO JAJE S PRŠUTOM

Korak 1

Operite šparoge i izrežite krajeve. Stavite ih u posudu 1, pokapajte maslinovim uljem i začinite solju i paprom.

Korak 2

Stavite jaja (cijela) u posudu 2.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P1, a vrijeme postavite na 12 minuta.

Korak 4

Nakon završetka programa izvadite posudu 2 s jajima, a šparoge u posudi 1 kuhajte još 8 minuta. Vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 5

Poslužite tako da šparoge rasporedite na četiri tanjura, zajedno s jednom kriškom pršuta po tanjuru. Ogulite jaja, izrežite ih na pola i stavite na vrh svake porcije. Pospite parmezanom i začinite paprom.



PREDJELA

SALATA OD DIMLJENOG LOSOSA, SREDINE ARTIČOKE, CRVENE PAPRIKE I PINJOLA



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 8 sirovih svježih sredina artičoke
- 1 crvena paprika ■ 4 režnja češnjaka
- 1 žlica maslinovog ulja ■ 1 žličica kopra
- 70 g dimljenog lososa
- 1 žličica senfa ■ 40 g pinjola
- majčina dušica ■ sol i papar



SALATA OD DIMLJENOG LOSOSA, SREDINE ARTIČOKE, CRVENE PAPRIKE I PINJOLA

Korak 1

Narežite sredinu artičoka na pola, a crvenu papriku na debele trake. Nasjeckajte češnjak.

Korak 2

Stavite sredinu artičoka i crvenu papriku u posudu uređaja. Dodajte češnjak i majčinu dušicu na vrh.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane s programom P1 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu narežite dimljeni losos na trake. Napravite umak tako da pomiješate ulje, senf i pinjole. Začinite.

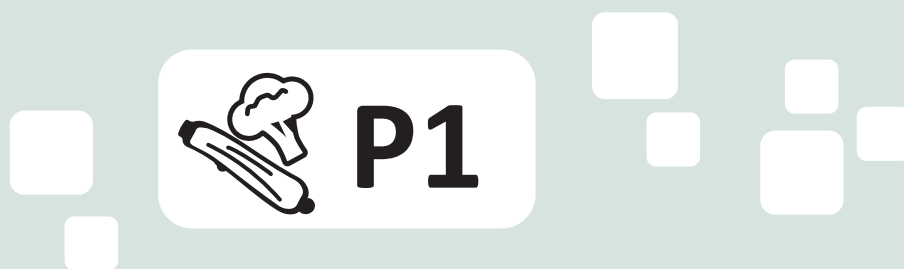
Korak 5

Ostavite da se kuhano povrće malo ohladi. Zatim umak prelijte preko povrća i promiješajte. Provjerite treba li još začiniti. Dodajte kopar i dimljeni losos. Poslužite.



PREDJELA

SALATA OD POVRĆA S RAJČICOM



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 mrkva ■ 2 tikvice ■ bijeli dio od 2 poriluka
- 1 crvena paprika ■ 1 žuta paprika
- 100 g passate od rajčica
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žlica pinjola ■ sol i papar



SALATA OD POVRĆA S RAJČICOM

Korak 1

Narežite svo povrće na tanke julienne trakice. Stavite povrće u jednu od dvije posude uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Ohladite povrće i stavite ga u posudu za salatu. Pomiješajte passatu od rajčica, maslinovo ulje i sol i papar, a zatim prelijte preko salate i pospite pinjolima.



Možete dodati malo krte šunke i cherry rajčica.

PREDJELA

SALATA OD SVJEŽE TUNE

S NARIBANIM PARMEZANOM I DRESINGOM OD BOSILJKA



P3

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 280 g svježe tunjevine ■ 1 limeta ■ 2 žlice bosiljka
- 4 žlice naribanog parmezana ■ 5 sušenih rajčica
- 4 žlice maslinovog ulja ■ 1 žlica balzamičnog octa
- 280 g listova miješane salate ■ sol i papar



SALATA OD SVJEŽE TUNE S NARIBANIM PARMEZANOM I DRESINGOM OD BOSILJKA

Korak 1

Tunjevinu narežite na kockice od 4 cm. Marinirajte kockice tunjevine 1 žlicom ulja, malo naribane korice limete i 1 žličicom soka od limuna. Začinite solju i paprom.

Korak 2

Prebacite u posudu rižu ili posudu otpornu na toplinu. Poklopite prijanjajućom folijom koja se može rabiti u mikrovalnoj pećnici i stavite u posudu uređaja.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P3, a vrijeme postavite na 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu sitno narežite bosiljak, a sušenu rajčicu narežite na male komade. Pomiješajte naribani parmezan, bosiljak, rajčice i preostalo ulje i ocat.

Korak 5

Nakon završetka pripreme začinite listove salate mješavinom s parmezanom i stavite malu količinu u sredinu tanjura. Zatim oko salate poslužite kockice tunjevine i prelijte ih ostatkom dresinga.



GLAVNA JELA

FILE BAKALARA SA ŠPINATOM



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 10 - 20 g bakalara (količinu prilagodite djetetovoj dobi)
- 200 g narezanog smrznutog špinata
- 1 žličica punomasnog kiselog vrhnja
- 1 žličica biljnog ulja



FILE BAKALARA SA ŠPINATOM

Korak 1

Stavite smrznuti špinat u posudu 1 uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane s programom P1 15 minuta.

Korak 3

Narežite file bakalara na četvrtine, pazeći da nema kosti. Stavite komade ribe u posudu 2 uređaja.

Korak 4

Nakon završetka programa P1 za pripremu povrća, pažljivo skinite poklopac. Stavite posudu 2 na vrh posude 1 i zamijenite poklopac. Provjerite razinu vode i nadopunite, ako je potrebno, s pomoću ladice za vanjsko punjenje. Postavite vrijeme kuhanja na još 5 minuta s pomoću dodirne tipke +.

Korak 5

Nakon završetka programa iscijedite špinat i prebacite ga u drugu posudu prije nego što dodate kiselo vrhnje i dobro promiješate.



FILE BAKALARA SA ŠPINATOM

Korak 6

Ovisno o tome na što je vaše dijete naviklo, dodajte ribu, u tankim komadima ili natrganu na komadiće, i stavite na vrh pirea.



Ovaj recept može se povećati za odrasle osobe prilagodbom količina. Za 550 g fileta ribe vrijeme pripreme hrane povećajte na 20 minuta.

GLAVNA JELA

FILE LOSOSA S POVRĆEM I KUS-KUSOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 30 min.

- 4 mala fileta lososa s kožom (560 g)
- 2 velike mrkve (250 g) ■ 1 tikvica (250 g)
- 150 g kus-kusa
- 2 žlica vaše omiljene mješavine začina (meksička, provansalska, curry itd.)
- 4 žlica kiselog vrhnja ■ sol



FILE LOSOSA S POVRĆEM I KUS-KUSOM

Korak 1

Narežite povrće na vrlo tanke trakice s pomoću ribeža ili mandoline. Stavite ga u posudu 1 uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane s programom P1 15 minuta.

Korak 3

U međuvremenu filete lososa stavite u posudu 2. Pomiješajte kiselo vrhnje s 1 žlicom začina i prstohvatom soli, zatim premažite preko fileta.

Korak 4

Kus-kus stavite u posudu za rižu. Dodajte 200 ml hladne vode, preostale začine i 1 žličicu soli. Pomiješajte i zatim izravnavajte vrh. Stavite posudu za rižu u posudu 3 uređaja.

Korak 5

Nakon završetka programa P1 za pripremu povrća pažljivo skinite poklopac. Stavite posude 2 i 3 na vrh posude 1 i zamijenite poklopac.



FILE LOSOSA S POVRĆEM I KUS-KUSOM

Korak 6

Provjerite razinu vode i nadopunite, ako je potrebno, s pomoću posude za vanjsko punjenje. Zatim pokrenite program za pripremu hrane P1 s vremenom od 15 minuta.

Korak 7

Nakon završetka programa pažljivo pomiješajte kus-kus i povrće u posudi. Poslužite s filetima lososa i po želji dodajte malo kiselog vrhnja.



Možete isprobati jednu od mnogih začinskih mješavina dostupnih u trgovinama. A možete napraviti i vlastitu mješavinu sa svježim začinskim biljem. Ovaj recept možete pojednostavniti tako da rabite unaprijed pripremljeno pakiranje prženog povrća.

GLAVNA JELA

FILE LISTA S TAPENADOM OD MASLINA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- 16 malih fileta lista (300 g) • 400 g tikvica
- 4 kriške tostiranog raženog kruha
- 2 žlica tapenade od crnih ili zelenih maslina
- 2 žlica narezanog bosiljka • 2 žlica maslinovog ulja
- 16 štapića za ražnjiće • sol i papar



FILE LISTA S TAPENADOM OD MASLINA

Korak 1

Premažite filete lista tapenadom. Zarolajte ih i pričvrstite štapićem za ražnjiće ili čačkalicom. Stavite ih u posudu za rižu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P1, a vrijeme postavite na 10 minuta.

Korak 3

U međuvremenu od tikvica napravite špagete s pomoću ribeža, mandoline ili spiralizatora. Pomiješajte špagete s maslinovim uljem, narezanim bosiljkom, solju i paprom.

Korak 4

Tostirani kruh premažite češnjakom prije nego na njega stavite začinjene špagete. Izvadite čačkalice iz fileta lista i stavite filete na vrh tostiranog kruha.



GLAVNA JELA

RAŽNJIĆI OD ŠKAMPA S BIJELIM GRAHOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 12 kuhanih velikih cijelih škampa
- 4 debele kriške tostiranog kruha (nije obavezno)
- 300 g kuhanog bijelog graha • 1 luk • 1 čašica jogurta
- 50 ml maslinovog ulja ili bučinog ulja
- sol i papar



RAŽNJIĆI OD ŠKAMPA S BIJELIM GRAHOM

Korak 1

Narežite luk. Dodajte bijeli grah i luk u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 3

Ogulite škampe i stavite tri na svaki drveni ražnjić.

Korak 4

Kad je kuhan, prebacite bijeli grah u drugu posudu i pomiješajte s jogurtom dok ne dobijete glatku teksturu. Dodajte začine, ako je potrebno.

Korak 5

Rasporedite mješavinu s grahom na tostirani kruh i na vrh stavite ražnjić sa škampima. Prelijte s malo maslinovog ulja.



Ako škampi nisu kuhani ili su smrznuti, možete ih pripremiti u uređaju (smrznute škampe pripremajte 20 minuta u programu P3). Ako ne želite kruh, samo poslužite ražnjiće sa škampima s umakom od smjese s grahom.

GLAVNA JELA

JAKOBOVE KAPICE S PIREOM OD PASTRNJAKA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 400 g pastrnjaka
- 12 jakobovih kapica dobre kvalitete
- 10 g maslaca
- sol i papar



JAKOBOVE KAPICE S PIREOM OD PASTRNJAKA

Korak 1

Ogulite i narežite pastrnjak.

Korak 2

Nasjeckani pastrnjak i jakobove kapice stavite u posudu za rižu uređaja.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 4

Kad su kuhani, vilicom zgnječite pastrnjaka, dodajte maslac i začinite solju i paprom.



Probajte napraviti ukusni, domaći umak od manga i marakuje koji izvrsno paše uz pire od pastrnjaka. Napravite ga tako da pulpu marakuje pomiješate s 1 žlicom maslinovog ulja i 1 mangom.

GLAVNA JELA

CIPAL S TABBOULEH SALATOM



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- *150 g kus-kusa*
- *4 fileta crvenog cipla*
- *2 rajčice*
- *1 crvena paprika*
- *1 zelena paprika*
- *sok 1 limuna*
- *sol i papar*



CIPAL S TABBOULEH SALATOM

Korak 1

Nasjeckajte rajčicu i narežite papriku na male kockice. Pomiješajte rajčicu s paprikama i limunovim sokom.

Korak 2

Mješavinu stavite u posudu 1 uređaja ili u posudu otpornu na toplinu i prekrijte papirom za pečenje.

Korak 3

Kus-kus stavite u posudu za rižu. Dodajte 200 ml hladne vode, pomiješajte i stavite posudu za rižu u posudu 2 uređaja.

Korak 4

Filete cipla začinite solju i paprom i stavite u posudu 3.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.



CIPAL S TABBOULEH SALATOM

Korak 6

U posudi za salatu pomiješajte kus-kus, rajčice i paprike. Stavite tabbouleh u sredinu tanjura, a na vrh filete cipla.



*Možete napraviti umak koji ide uz filete cipla:
Umak od kuhanja ulijte u tavu. Dodajte 100 ml bijelog vina i reducirajte. Zatim dodajte 200 ml vrhnja, 1 grančicu nasjeckane svježe mente i puno listova bosiljka. Promiješajte i začinite ako je potrebno.*

GLAVNA JELA

RIBLJE OKRUGLICE S LIMUNOM



P3

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 600 g fileta bijele ribe ■ 100 g narezanog kruha
- 2 režnja češnjaka ■ 1 jaje
- 1 slanog konzerviranog limuna
- 2 male šake korijandera
- 150 g jogurta ■ 1 žličica harisse
- maslinovo ulje ■ sol ■ papar



RIBLJE OKRUGLICE S LIMUNOM

Korak 1

U blenderu ili nekoj drugo posudi pomiješajte narezanu ribu s kruhom, koricom konzerviranog limuna, režnjevima češnjaka, šakom korijandera, jajetom i malo soli i papra dok se ne sjedini. Oblikujte 16 okruglica.

Korak 2

Stavite ih u posudu uređaja.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P3 20 minuta.

Korak 4

Pomiješajte jogurt s ostatkom narezanog korijandera, harissom, 1 žlicom maslinovog ulja i prstohvatom soli. Poslužite umak s ribljim okruglicama.



Dodajte krišku limuna i poslužite s rižom.

GLAVNA JELA

MARINIRANA DEVERIKA



P3

4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 30 min.

- 2 očišćene deverike (500 g svaka)
- 2 stabljike limunske trave
- 1 sitno narezani mladi luk ■ 1 tikvica
- 200 g brokule ■ 3,5 žlice umaka od soje
- 2 žlica ulja



MARINIRANA DEVERIKA

Korak 1

Narežite tikvice na kriške i brokulu na komade te ih stavite u posudu 1 uređaja. Prelijte s 2 žlice umaka od soje.

Korak 2

Ogulite i maknite vanjski sloj limunske trave. Zatim narežite ostatak s narezanim mladim lukom. Pomiješajte d 1,5 žlicom umaka od soje i uljem.

Korak 3

Napravite 3 veća reza na svakoj strani deverike, skroz do kosti. Podijelite mješavinu s limunskom travom u stavite u rezove na ribi, pa ribu stavite u posudu 2 uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P3 20 minuta.



Nasjeckanu limunsku travu možete pronaći u zamrzivačima u nekim trgovinama. A možete rabiti i naribanu koricu limuna.

GLAVNA JELA

ROLICE OD PURETINE U STILU „CORDON BLEU” (SA ŠUNKOM I SIROM)



P5

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 tankih purećih odrezaka (450 g)
- 4 kriške šunke
- 100 g ementalera
- 2 žlice dijon senfa
- 1 žlica ulja



ROLICE OD PURETINE U STILU „CORDON BLEU” (SA ŠUNKOM I SIROM)

Korak 1

Pomiješajte senf s uljem i premažite obje strane odreska. Sir narežite na 4 deblja štapića. Stavite krišku šunke na svaki odrezak, pa komad sira na jedan kraj i zarolajte. Čačkalicom pričvrstite krajeve i odreske stavite u posudu 1 uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P5, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

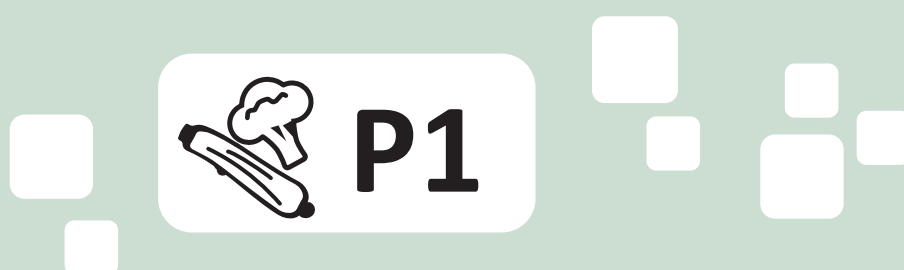
Nakon završetka pripreme rollice odmah poslužite dok je sir još uvijek otopljen.



Poslužite pureći cordon bleu sa zelenim povrćem ili salatom.

GLAVNA JELA

ŠPAROGE S PUNJENOM PERADI



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 4 pileća prsa
- 16 vrhova šparoga
- 50 ml umaka od soje
- 30 g tarragon senfa
- sol i papar



ŠPAROGE S PUNJENOM PERADI

Korak 1

Ogulite šparoge.

Korak 2

Svaki komad pilećih prsa začinite solju i paprom, pa preko prelijte umak od soje i premažite ih senfom.

Korak 3

Stavite 3 vrha šparoge na svaki komad pilećih prsa i zarolajte tako da su vrhovi šparoge vidljivi. Čačkalicama pričvrstite rolice.

Korak 4

Piletinu stavite u posudu uređaja.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.



Možete napraviti i umak od šparoga uz ovo jelo:

Prvo, 12 cm od svake šparoge sačuvajte za pileća prsa, a stabljike ostavite sa strane. Stabljike stavite u posudu uređaja pokraj piletine i kuhajte ih isto vrijeme. Kad su kuhane, skuhaite i 400 ml pilećeg temeljca do vrenja, dodajte kuhane stabljike šparoga i sve promiješajte. Ocijedite i dodajte 200 ml vrhnja s malo masnoće. Poslužite na tanjuru i umak prelijte preko piletine.

GLAVNA JELA

ROLICE OD TELETINE



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 12 min.

- 8 tanka teleća odreska (približno 50 g svaki)
- 8 velikih listova špinata
- 120 g svježeg kozjeg sira
- 1 žlica svježe metvice
- 1 žlica vrhnja
- sol i papar



ROLICE OD TELETINE

Korak 1

Sitno narežite metvicu.

Korak 2

Kozji sir pomiješajte s vrhnjem i metvicom. Začinite solju i paprom. Mješavinu premažite preko svakog odreska.

Korak 3

Zatim zarolajte svaki odrezak u list špinata i pričvrstite štapićem. Stavite u posudu za rižu uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 12 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

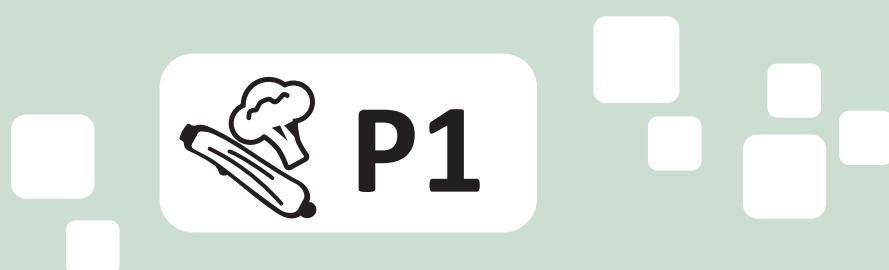
Korak 5

Rolice stavite na tanjur i izvadite štapiće. Savjet. Teleće odreske možete zamijeniti tankim purećim odrescima.



GLAVNA JELA

PERAD S UMAKOM OD CITRUSA



4 osobe

Vrijme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 12 min.

- 400 g pilećih prsa • 1 žličica meda
- 1 crvena paprika • 4 naranče
- 30 g kečapa • 2 tikvice
- sol i papar



PERAD S UMAKOM OD CITRUSA

Korak 1

Pileća prsa narežite na kockice od 2 cm. Papriku i neoguljene tikvice narežite na kockice.

Korak 2

Naribajte koricu jedne naranče i iscijedite sok od dvije naranče.

Korak 3

Da biste napravili ražnjiće, možete staviti komade piletine, paprike i tikvice na štapiće (maks. Duljine 22 cm). Pomiješajte med sa sokom naranče, narančinom koricom, malo kečapa, solju i paprom. Stavite u posudu i ostavite da se marinira nekoliko minuta.

Korak 4

Ražnjiće stavite u posudu za rižu ovog uređaja.

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 6

Narežite preostale 2 naranče na pola i stavite ih na ražnjiće.



Ako želite, možete malo reducirati marinadu u tavi i time premazati ražnjiće.

GLAVNA JELA

LIBANONSKE MUSAKA ROLICE



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 1 patlidžan ■ 4 kriške kuhane šunke
- 4 rajčice ■ 1 luk
- 3 režnja češnjaka
- 1 šaka korijandera
- 50 ml maslinovog ulja



LIBANONSKE MUSAKA ROLICE

Korak 1

Narežite 12 kriški patlidžana. Rajčicu narežite na četvrtine. Narežite luk. Zgnječite češnjak. Sitno narežite korijander.

Korak 2

Posložite kriške patlidžana, rajčice, luk, režnjeve češnjaka i korijander u posudu uređaja.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 4

Nakon završetka pripreme prebacite sastojke u zdjelu za salatu i prelijte s malo maslinovog ulja. Sve usitnite vilicom i začinite ako je potrebno. Punjenje stavite na krišku šunke i zarolajte.



Jelo možete poslužiti toplo ili hladno sa salatom ili na kriški domaćeg kruha.

GLAVNA JELA

TAJINE OD JANJETINE



P1

4 osobe

Vrijeme pripreme 40 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 600 g janjetine • 1 luk • 2 stabljike celera • 2 rajčice
- 1 crvena paprika • 1 šaka korijandera • par listića metvice
- 150 ml temeljca od janjetine • 20 g svježeg đumbira
- 1 režanj češnjaka • curry u prahu, šafran, quatre épices (francuska mješavina od četiri začina, mljevenog papra, klinčića, muškarnog oraščića i đumbira)
- 20 g meda • 20 g konzerviranog limuna • sol i papar



TAJINE OD JANJETINE

Korak 1

Janjetinu narežite na tanke trakice. Sitno nasjeckajte celer i narežite rajčicu. Sitno narežite papriku. Sitno narežite luk, korijander i metvicu.

Korak 2

Marinirajte meso s povrćem, začinima, medom i limunom 15 minuta. Začinite solju i paprom.

Korak 3

Sve stavite u glavnu posudu uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P1 15 minuta.

Korak 5

U međuvremenu na kuhalu malo reducirajte temeljac od janjetine i dodajte polovicu korijandera.

Korak 6

Netom prije serviranja procijedite umak od janjetine, provjerite treba li još začiniti i dodajte ostatak nasjeckanog korijandera.



Poslužite s kus-kusom ili kvinojom. Kako biste napravili mješavinu začina quatre-épices, pomiješajte 2 žlice sitno mljevenog bijelog papra, 1 žlicu mljevenog đumbira, 1 žlicu mljevenog muškarnog oraščića i 1 žlicu mljevenih klinčića. Spremite u hermetičku posudu.

GLAVNA JELA

ZAČINJENE PILEĆE ROLICE



P5

4 osobe

Vrijeme pripreme 30 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 4 pileća prsa
- 4 male nekuhane chorizo kobasice
- 1 jabuka ■ 12 sušenih rajčica
- 150 g feta sira
- 4 šake listova miješane salate
- maslinovo ulje ■ ocat.



ZAČINJENE PILEĆE ROLICE

Korak 1

Narežite pileća prsa po pola kako biste dobili dva tanka odreska. Začinite.

Korak 2

Ogulite jabuku i narežite je na tanke trake. Sitno nasjeckajte sušene rajčice.

Korak 3

Skinite kožu na chorizo kobasici i stavite meso kobasice na narezanu piletinu s malo jabuke, sušenim rajčicama i namrvljenim feta sirom.

Korak 4

Zarolajte pileća prsa počevši od dna. Napravite usku rolicu i zamotajte je u prijanjajuću foliju koja se može rabiti u mikrovalnoj pećnici.

Korak 5

Rolice stavite u posudu 1 uređaja.

Korak 6

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom hrane u programu P5 25 minuta.

Korak 7

Skinite prijanjajuću foliju s rolica i poslužite sa začinjenim listovima miješane salata i preostalim komadima jabuke.



GLAVNA JELA

PUNJENE TIKVICE



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 okrugle tikvice
- 240 g kuhane basmati riže
- 120 g šampinjona
- 1 šaka korijandera
- 40 g konzervirane rajčice
- 1 žlica ribanog parmezana
- 1 žlica maslinovog ulja
- Sol i papar



PUNJENE TIKVICE

Korak 1

Izdubite tikvice, a vrh sačuvajte za kasnije. Narežite rajčice i gljive.

Korak 2

Pomiješajte rižu, gljive, parmezan, maslinovo ulje, narezani korijander i narezane rajčice.

Korak 3

Tikvice napunite tom mješavinom i stavite u posudu za rižu uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 5

Poslužite odmah.



Možete rabiti i nekuhanu rižu. Samo će biti potrebno skuhati je u tavi ili posudi za rižu kuhala na paru.

GLAVNA JELA

DIMLJENI LOSOS, ŠPINAT I JAJE U KERAMIČKIM KALUPIMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 4 jaja
- 50 g baby špinata
- 50 g dimljenog lososa
- 4 žlice punomasnog kiselog vrhnja
- sol
- papar



DIMLJENI LOSOS, ŠPINAT I JAJE U KERAMIČKIM KALUPIMA

Korak 1

Stavite baby špinat na dno 4 keramička kalupa.

Korak 2

Dodajte jednu žlicu kiselog vrhnja u svaki kalup, zajedno s dimljenim lososom narezanim na trakice, jajetom, solju i paprom.

Korak 3

Keramičke kalupe stavite u posude uređaja, dva u svaku posudu.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.



Isprobajte razne verzije ovog jela, primjerice sa šunkom ili kockicama sira umjesto dimljenog lososa. Možete dodati i cherry rajčice ili grašak.

GLAVNA JELA

ŠPANJOLSKI SOUFFLÉ OMLET



2 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 3 jaja ■ 50 ml obranog mlijeka
- 100 g crvene paprike narezane na kockice
- 35 g chorizo kobasice (ne prezačinjene) narezane na kocke
- 35 g sitno narezane ljutike
- 3 g sitno nasjeckanog češnjaka
- ½ šake narezanog peršina
- 1 žličica narezanog vlasca
- 1 prstohvat Espelette čilija u prahu
- sol i papar



ŠPANJOLSKI SOUFFLÉ OMLET

Korak 1

Umutite jaja s mlijekom, solju i paprom. Umiješajte paprike, chorizo kobasicu, peršin, ljutiku, češnjak i čili u prahu. Ulijte smjesu u posudu za rižu i stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Kad kuhanje završi, omlet narežite na kocke, umetnite drveni štapić u svaki komad i poslužite.



Za više boje rabite crvenu, žutu i zelenu papriku.

PRILOZI

PIRE OD BUNDEVE I KRUMPIRA



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 200 g bundeve
- 100 g krumpira
- 1 do 2 žličice biljnog ulja



PIRE OD BUNDEVE I KRUMPIRA

Korak 1

Ogulite i operite krumpir i bundevu. Narežite ih na male kockice od 2 cm. Stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P1, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Nakon završetka pripreme prebacite ih u drugu posudu, dodajte ulje i dobro promiješajte.



Recept se može povećati za odrasle povećanjem količine sastojaka za 4 puta i uz duže vrijeme pripreme od 25 minuta.

PRILOZI

PIRE OD BATATA I MRKVE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- *1 mali batat*
- *1 mrkva*
- *1 do 2 žličice biljnog ulja*



PIRE OD BATATA I MRKVE

Korak 1

Ogulite i operite mrkvu i batat. Mrkvu narežite na tanke ploške. Batat prepolovite po dužini, a zatim ga narežite na ploške. Stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P2, a vrijeme postavite na 20 minuta.

Korak 3

Nakon završetka pripreme prebacite ih u drugu posudu, dodajte ulje i promiješajte.



Možete dodati i 10 do 20 g nekuhanih nasjeckanih pilećih prsa tijekom kuhanja. Recept se može povećati za odrasle povećanjem količine sastojaka za 4 puta i uz duže vrijeme pripreme od 25 minuta.

MIJEŠANO POVRĆE



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 2 tikvice ■ 2 mrkve ■ 2 crvene paprike
- 1 luk ■ 8 male rotkvice
- 2 žlica maslinovog ulja
- 1 šaka korijandera
- sol i papar



MIJEŠANO POVRĆE

Korak 1

Narežite tikvice i mrku na štapiće, paprike narežite na trakice i nasjeckajte luk. Stavite ih u jednu ili dvije posude uređaja, zajedno s rotkvicama.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i počnite s pripremom u programu P2, a vrijeme postavite na 25 minuta.

Korak 3

Narežite korijander.

Korak 4

Nakon završetka programa povrće pomiješajte s maslinovim uljem i dodajte korijander.



To povrće možete poslužiti na vrh tostirane kriške kruha s tapenadom.

ČOKOLADNA LAVA TORTA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- 100 g tamne čokolade za kuhanje
- 100 g maslaca
- 2 jaja
- 100 g šećera
- 25 g višenamjenskog brašna
- ½ žličice praška za pecivo



ČOKOLADNA LAVA TORTA

Korak 1

Otopite čokoladu s maslacem.

Korak 2

Mikserom umutite jaja sa šećerom dok smjesa ne postane lagana i prozračna, pa umiješajte otopljenu čokoladu i maslac. Dodajte brašno i prašak za pecivo te nježno sve promiješajte.

Korak 3

Tijesto podijelite na četiri prethodno namašćena keramička kalupa. Stavite ih u jednu ili dvije posude uređaja. Poklopite svaki kalup s prijanjajućom folijom koja se može rabiti i u mikrovalnoj pećnici. Isto tako, možete narezati četiri komada papira za pečenje da je malo manje veličine od posude i staviti ga preko kalupa.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +. Nakon završetka pripreme ostavite da se ohlade prije nego što maknete prijanjajuću foliju ili papir za pečenje. Poslužite toplo ili hladno.



Pospite s malo bobičastog voća prije posluživanja.

Za najbolje rezultate rabite keramičke kalupe ili kalupe od terakote veličine 10 cm.

MUFFINI OD BOROVNICA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 40 min.

- 130 g višenamjenskog brašna
- 1 žličica praška za pecivo (5 g)
- 1 prstohvat soli
- 80 g muscovado (ili smeđeg) šećera
- 1 jaje
- 3 žlica suncokretovog ulja (45 ml)
- 3 žlica mlijeka (45 ml)
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 120 g smrznutih borovnica



MUFFINI OD BOROVNICA

Korak 1

Pomiješajte brašno s praškom za pecivo, solju i šećerom.

Korak 2

U drugoj posudi umutite jaje s uljem, mlijekom i ekstraktom vanilije. Tu smjesu ulijte u suhe sastojke i miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Dodajte smrznute borovnice i nježno promiješajte.

Korak 3

Smjesu podijelite na 4 kalupa za muffine koje zatim stavite u keramičke kalupe pa u jednu ili dvije posude uređaja.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 40 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 5

Nakon završetka pripreme izvadite muffine iz kalupa i ostavite da se ohlade na šipki za hlađenje.



Da bi vam se muffini dosta igli, stavite veliki prstohvat šećera na svaki muffin prije pripreme, točno u sredinu.

Za lako vađenje muffina nakon završetka pečenja rabite keramičke kalupe ili kalupe od terakote veličine 10 cm.

MINI TORTICE OD LIMUNA I MAK



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 55 g rižinog brašna
- 25 g mljevenih badema
- 1 žlica sjemenki maka
- 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat soli
- 2 jaja • 60 g šećera
- 1 žlica ulja
- 2 limuna



MINI TORTICE OD LIMUNA I MAK

Korak 1

Naribajte koricu limuna. Iscijedite sok limuna.

Korak 2

Električnim mikserom umutite jaja , šećer i koricu limuna dok ne dobijete prozračnu smjesu.

Korak 3

Nježno umiješajte brašno, mljevene bademe, prašak za pecivo, sol i sjemenke maka, a zatim dodajte ulje i limunov sok. Promiješajte.

Korak 4

Namastite četiri keramička kalupa ili male, pojedinačne kalupe te na njih stavite papir za pečenje. Tijesto podijelite na sve kalupe i stavite ih u jednu ili dvije posude uređaja.



MINI TORTICE OD LIMUNA I MAK

Korak 5

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 25 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 6

Nakon završetka programa ostavite torte da se ohlade. Zatim ih izvadite iz kalupa i ostavite da se u potpunosti ohlade na šipki za hlađenje.



Napravite glazuru tako da pomiješate 40 g šećera u prahu s 1 ili 2 žličice limunovog soka. Prelijte preko tortica i pospite makom.

Rižino brašno ovim torticama bez glutena daje meku teksturu, no možete rabiti i obično višenamjensko brašno.

Za najbolje rezultate rabite keramičke kalupe ili kalupe od terakote veličine 10 cm.

ČOKOLADNA KREMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 25 min.

- 150 ml mlijeka
- 150 ml punomasnog vrhnja
- 115 g tamne čokolade za kuhanje ili komadića tamne čokolade
- 1 umučeno jaje
- 1 žumanjak



ČOKOLADNA KREMA

Korak 1

Čokoladu narežite na manje komade i stavite u veliku posudu. Ako rabite komadiće čokolade, možete ih odmah staviti u posudu.

Korak 2

Vrhnje ulijte u malu tavu i pustite da krčka (otprilike 5 minuta). Kad se vrhnje zagrije, odmah ga prelijte preko čokolade i ostavite 30 sekundi. Zatim promiješajte špatulom dok ne dobijete glatku teksturu. Dodajte jaje i žumanjak i nježno promiješajte. Na kraju dodajte mlijeko.

Korak 3

Ulijte smjesu u 4 staklene posude (veličine posude za jogurt). Zatim prekrijte poklopcem, prijanjajućom folijom koja se može rabiti u mikrovalnoj pećnici ili papirom za pečenje.

Korak 4

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 25 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.



ČOKOLADNA KREMA

Korak 5

Nakon završetka programa ostavite posude s kremom da se malo ohlade prije nego što ih stavite u hladnjak na nekoliko sati.



Za manje intenzivan čokoladni okus rabite mliječnu čokoladu ili čokoladne praline.

Bjelanjak koji vam je ostao od jednog jajeta možete rabiti za puslice. Prethodno zagrijte pećnicu na 100 °C. Umiješajte bjelanjaka s prstohvatom soli. Kad dobijete snijeg od bjelanjka, dodavajte 60 g šećera, malo po malo. Zatim napravite malene loptice of meringe na komadu papira za pečenje. Pecite u pećnici 2 sata.

CHEESECAKE SA SPECULOOS KEKSIMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 300 g običnog krem sira
- 2 žlica kiselog vrhnja (30 ml)
- 45 g šećera
- 2 jaja
- 2 žličica limunovog soka
- 2 kapljice ekstrakta vanilije
- Mali prstohvat soli
- 70 g speculas keksa
- 25 g maslaca



CHEESECAKE SA SPECULOOS KEKSIMA

Korak 1

Otopite maslac. Usitnite speculas kekse. Dodajte rastopljeni maslac, promiješajte i smjesu utisnite u dno 4 odvojena kalupa.

Korak 2

Pomiješajte krem sir, kiselo vrhnje, šećer, jaja, limunov sok, ekstrakt vanilije i sol dok ne dobijete glatku smjesu. Podijelite smjesu na četiri kalupa. Prekrijte svaki ili prijanjajućom folijom koja se može rabiti u mikrovalnoj pećnici ili papirom za pečenje te ih stavite u dvije posude uređaja.

Korak 3

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 20 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +. Nakon završetka programa ostavite da se malo ohlade u kalupima prije nego što maknete foliju. Stavite ih u hladnjak. Poslužite hladne.



Za najbolje rezultate rabite keramičke kalupe ili kalupe od terakote.

KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- *1 velika jabuka*
- *½ kruške*



KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE

Korak 1

Operite i ogulite jabuku i pola kruške. Izvadite jezgru i narežite voće na komadiće. Stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Nakon završetka pripreme prebacite u posudu, promiješajte i ostavite da se ohladi prije posluživanja.



Ovaj recept prikladan je za djecu i odrasle. Samo povećajte količinu sastojaka na tri jabuke i jednu krušku kako biste napunili četiri čašice ili kalupa.

PIRE OD BANANE



1 osoba

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 12 min.

- ***1 velika banana***



PIRE OD BANANE

Korak 1

Operite bananu i skinite joj krajeve bez da je ogulite. Vrškom noža narežite je na pola, odvojite koru na pola po dužini. Stavite obje polovice u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 12 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Ostavite da se u potpunosti ohladi prije skidanja kore od banane.

Korak 4

Zatim u posudi pomiješajte meso banane dok ne postane glatko ili ostavite smjesa bude malo grublja.



Tijekom miješanja banani možete dodati malo svježeg sira.

Ovaj recept prikladan je za djecu i odrasle. Samo povećajte količinu sastojaka na četiri banane kako biste napunili četiri čašice ili kalupa.

KRUŠKA S ČOKOLADOM I PRALINAMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 10 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 4 kruške
- 1 red tamne čokolade za kuhanje
- 2 žlica pralina
- 1 vrećica čaja po vašem izboru
(npr. jasmin ili bergamot)



KRUŠKA S ČOKOLADOM I PRALINAMA

Korak 1

Ogulite kruške. Ostavite ih cijele, stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX, dodajte vrećicu čaja i kuhajte 20 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

U međuvremenu rastopite čokoladu na pari.

Korak 4

Nakon završetka programa kruške stavite u plitke posude, prelijte ih rastopljenom čokoladom i pospite pralinama. Praline možete zamijeniti tostiranim listićima badema. Poslužite toplo.



BRESKVA S KREMOM OD VANILIJE I MASCARPONEA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 10 min.

- 4 bijelih i žutih breskvi
- 1 žlica šećera
- 2 žličica ekstrakta vanilije
- 250 g mascarponea
- 30 g šećera u prahu



BRESKVA S KREMOM OD VANILIJE I MASCARPONEA

Korak 1

Operite breskve i narežite ih na četvrtine i izvadite koštice. Stavite ih u posudu za rižu sa šećerom u prahu i pola žličice vanilije. Ostatak vanilije stavite sa strane za kasnije.

Korak 2

Stavite posudu za rižu u posudu uređaja. Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 10 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Nakon pripreme ostavite da se ohladi. Pomiješajte mascarpone sa šećerom u prahu i ostatkom vanilije pa poslužite s breskvama i njihovim sirupom.



Dodajte malo majčine dušice za dodatan okus.

POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA



4 osobe

Vrijeme pripreme 15 min.

Vrijeme kuhanja 20 min.

- 1 ananas
- 2 klinčića
- 1 štapić cimeta
- 1 zvjezdasti anis
- 5 komadića kardamoma
- sjemenke mahune vanilije
- 60 g smeđeg šećera



POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA

Korak 1

Ogulite ananas i narežite na krugove. Stavite krugove ananasa u slojevima u posudu za rižu, pospite šećerom i začinima između svakoje sloja. Stavite posudu za rižu u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 20 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Izvadite začine i poslužite toplo ili hladno.



KAŠA



4 osobe

Vrijeme pripreme 5 min.

Vrijeme kuhanja 15 min.

- *200 g zobu za kašu*
- *500 ml mlijeka*
- *4 žličice cimeta*
- *3 žlice meda*
- *1 jabuka*
- *125 g borovnica*
- *1 šaka badema*



KAŠA

Korak 1

U posudi za rižu pomiješajte zob s mlijekom i cimetom. Stavite posudu za rižu u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite spremnik za vodu do oznake MAX i kuhajte 15 minuta, a vrijeme postavite s pomoću dodirne tipke +.

Korak 3

Nakon pripreme dobro promiješajte. Ako preferirate rjeđu teksturu, dodajte još malo mlijeka. Podijelite u posude. Ukrasite komadićima jabuke, borovnicama i bademima. Pospite medom i poslužite.



Možete rabiti kravlje mlijeko ili biljno mlijeko, ovisno o vašim željama.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Tere tulemast

tutvuma tervisliku ja
maitsva toidu valmistamisega.

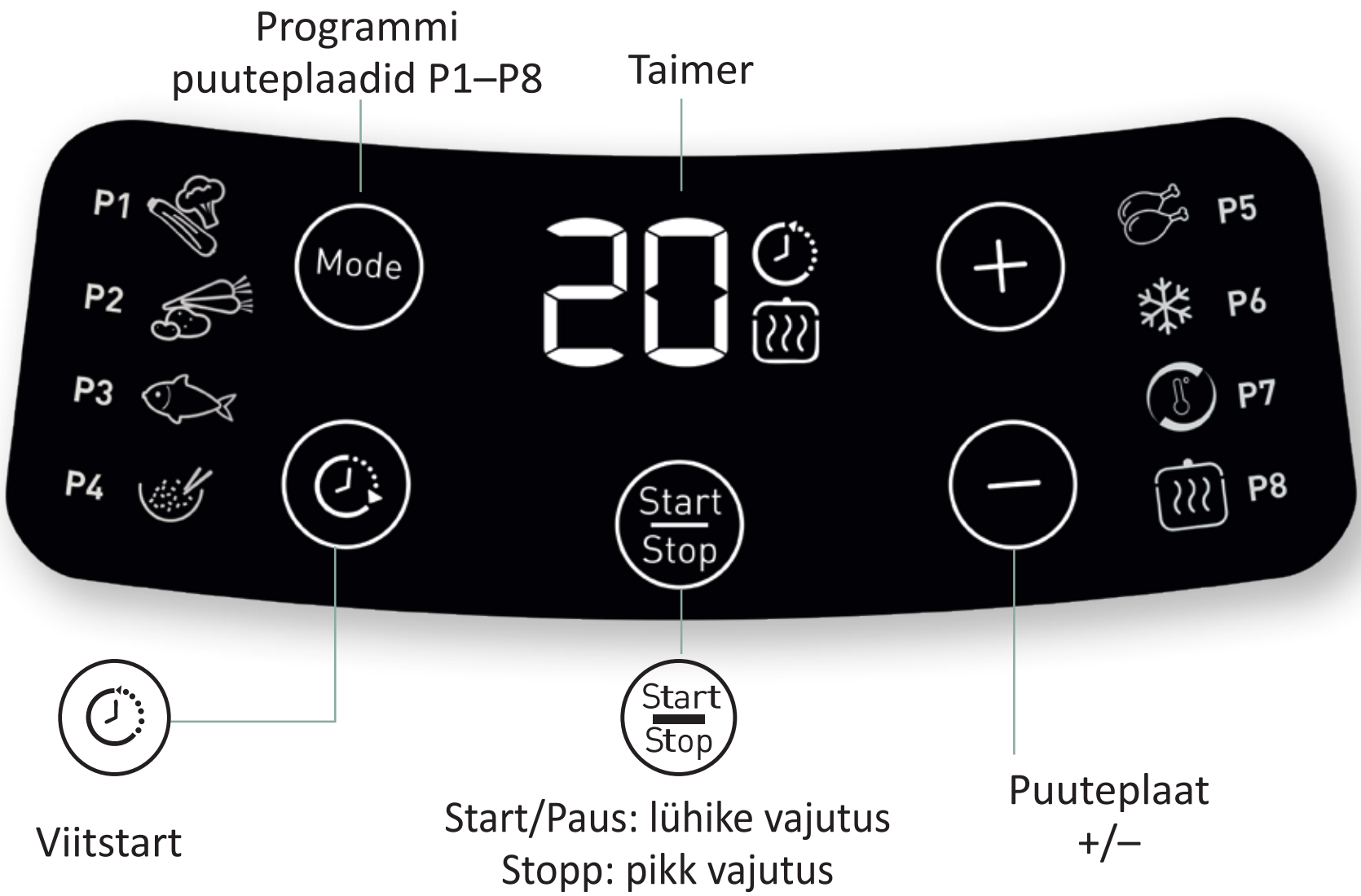


CONVENIENT SERIES DELUXE toodete abil avastate hulgaliselt fantastilisi peresõbralikke retsepte oma aurutijaoks, alates eelroogadest kuni magustoitudeneni.

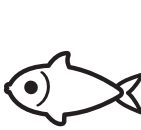
Valmistage vaevata üheaegselt kuni **KOLM ROOGA**, kasutades mõnda **KAHEKSAST AUTOMAATPROGRAMMIST** või seadistades ise aja +/- puuteplaatidega.



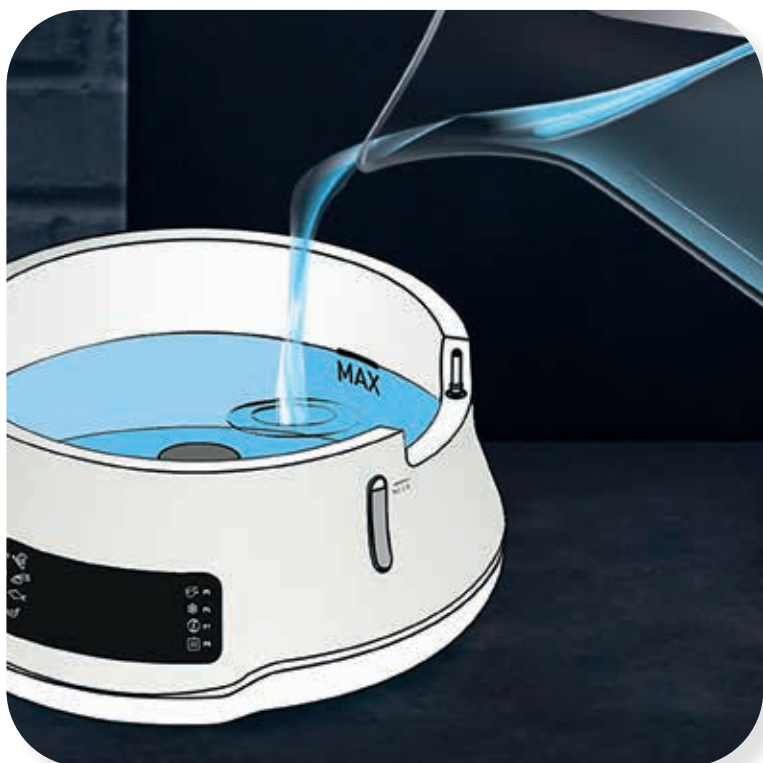
LIHTNE JA INTUITIIVNE TÖÖLAUD



8 AUTOMAATSET TOIDUVALMISTUSPROGRAMMI

 Lühikese valmistusajaga köögiviljad	 Pika valmistusajaga köögiviljad	 Kala	 Riis, teravili, kaunviljad
 Valge liha	 Sulatamine	 Ülessoojendamine	 Soojana hoidmine

MÕNED NÕUANDED



Täitke paak veega maksimumtasemeni.



Paigutage nõud õiges järjekorras: korv 1 alla, korv 2 keskele ja korv 3 peale.

Erinevate valmistusaegadega toidu puhul:
pange kõige kauem valmiv toit
kõige alumisse korvi.

Toidu valmimise ajal võite lisada
korve toiduga, millel on
lühem valmistusaeg.



Valige üks 8 automaatprogrammist
puuteplaadi „Režiim“ abil või valige
ise aeg puuteplaatidega +/-.



Toiduvalmistusaega saate
reguleerida puuteplaatidega +/-.
või peatage küpsetamine, vajutades
korra nuppu Start/Stop.



Toiduvalmistamine lõppeb
automaatselt, kui taimer jõuab nulli.

NÕUANDED

Toituvalmistusajad on ligikaudsed ja olenevad toiduainete suurusest, vahedest, kogusest ja isiklikest eelistustest.



Kasutage korvi ja kaane käsitsemiseks toituvalmistamise ajal pajakindaid.

Kui retsept nõuab toidukile kasutamist, kasutage alati mikrolaineahjus kasutamiseks mõeldud universaalset **toidukilet**.



Parima tulemuse saamiseks kasutage enam-vähem ühesuursi tükke, et need ühel ajal valmiks.

Külmutatud köögivilju saab aurutada ilma eelneva sulatamiseta. Koorikloomad, linnuliha ja liha tuleb enne aurutamist täielikult üles sulatada.



KOKKUVÕTE

EELROAD



Porgandi ja pastinaagi supp

Porrusupp

Brokkolisupp

Kirsstomatipuding

Spargel ja pehmeks keedetud muna
Parma singiga

Artišoki, paprika ja
seedermännipähkli salat

Köögiviljapulgasalat tomatiga

Marineeritud tuunikala salatiga

PEAROOG



Tursafilee
spinatiga

Lõhesteik köögiviljade ja semolinaga

Merikeele filee oliivitapenaadiga

Krevetivardad

Kammkarbid pastinaagipüreega

Meripoisur tabbouleh'ga

Kalapallid sidruniga

Marineeritud latikas

Kalkunirullid cordon bleu stiilis (singi
ja juustuga)

Sparglid täidetud linnulihaga

Vasikaliharullid

Linnuliha tsitrusekastmes

Liibanoni moussakarullid

Lambaliha tajine

Vürtsikad kanarullid

Täidetud suvikõrvits

Munaroog lõhe ja spinatiga

Kergitatud hispaania omlett

LISANDID



Kõrvitsapüree

Bataadi- ja
porgandipüree

Köögiviljasegu

MAGUSTOIDUD JA HOMMIKUSÖÖGID

Šokolaadi laavakook

Mustikamuffinid

Sidruni-mooniseemne minikoogid

Šokolaadikreem

Speculoosi juustukoogid



Õuna-pirni kompott

Banaanipüree

Pirn šokolaadi ja pralineega

Virsik vanilli ja mascarpone kreemiga

Pošeeritud ananass vürtsidega

Puder



Retsept sobib väikestele lastele
(lastearsti soovitusel)

EELROAD

PORGANDI JA PASTINAAGI SUPP



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- *1 pastinaak (u 100 - 150 g)*
- *1 porgand (u 100 - 150 g)*
- *1 - 2 tl taimeõli*



PORGANDI JA PASTINAAGI SUPP

Samm 1

Peske ja koorige pastinaak ja porgand.

Samm 2

Lõigake pastinaak pikisuunas veeranditeks, eemaldage südamik (mis on sageli veidi keeruline) ja seejärel lõigake pastinaak peenikesteks viiludeks. Viilutage ka porgand.

Samm 3

Pange köögiviljad seadme korvi

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 5

Kui programm on lõppenud, tõstke toit teise nõusse, lisage taimeõli ja segage hoolikalt.



Selle supi sisse sobib ka veidi köömneid. Samuti võite lisada veidi kartulit, et tekstuur paksem saaks.

Seda retsepti saab kohandada ka täiskasvanutele, suurendades koguseid 3 korda ja pikendades valmistusaega 30 minutini.

EELROAD

PORRUSUPP



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- *1 suur porru*
- *1 tüümianioks (valikuline)*
- *1 - 2 tl koort*



PORRUSUPP

Samm 1

Lõigake porru juured ja tumerohelised otsad ära.
Lõigake porru veeranditeks ja peske hoolikalt ning lõigake seejärel väiksesteks tükkideks. Pange tükeldatud porru ja tüümianioks seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 3

Kui programm on lõppenud, eemaldage tüümianioks, tõstke toit teise nõusse, lisage koor ja segage hoolikalt.



Koos porruga võite panna seadmesse ka 50 g pestud ja kooritud ning väikesteks kuubikuteks lõigatud kartuleid.

Seda retsepti saab kohandada ka täiskasvanutele, suurendades koguseid 3 korda ja pikendades valmistusaega 30 minutini.

EELROAD

BROKKOLISUPP



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 1 suur brokkoli ■ 1 sibul
- 1 sl oliiviõli
- 100 ml koort
- 500 ml sooja kanapuljongit
- soola ja pipart



BROKKOLISUPP

Samm 1

Lõigake brokkoli õisikuteks ja hakkige sibul peeneks. Pange need seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P2.

Samm 3

Programmi lõpus valmistage kanapuljong, pange valminud köögiviljad blenderisse või suurde kaussi. Lisage veidi oliiviõli ja koor. Seejärel maitsestage soola ja pipraga ning segage blenderis. Valage vähehaaval juurde kanapuljongit, kuni saavutate ühtlase konsistentsi.

Samm 4

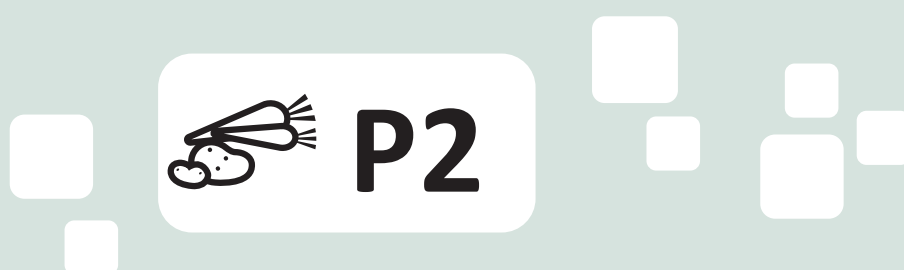
Soojendage supp uuesti ja jagage nelja kauss.



Selle supi erineva variandi valmistamiseks kasutage koore asemel 100 g pehmet sinihallitusjuustu. Serveerige suppi koos õhukeste sinihallitusjuustu viiludega ja puistake üle purustatud metsapähklitega.

EELROAD

KIRSSTOMATI JA KITSEJUUSTU RAKEMIN-VORMID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 25 min.

- *200 g kirsstomateid*
- *100 ml vahukoort*
- *2 muna*
- *40 g kitsejuustu*
- *12 basiilikulehti*
- *soola ja pipart*



KIRSSTOMATI JA KITSEJUUSTU RAKEMIN-VORMID

Samm 1

Segage koor munadega ja murendatud kitsejuustuga. Lisage peeneks hakitud basiilikulehed, sool ja pipar ning jagage nelja väiksesse ramekin-vormi. Lisage kirsstomatid.

Samm 2

Pange ramekin-vormid kahte seadme korvi ja katke küpsetuspaberiga, toppides servad sisse.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 25 minutit programmi P2.



Serveerige neid väikseid maistvaid ramekin-roogi soojalt või külmalt koos rohelse salatiga.

EELROAD

SPARGEL JA PEHMEKS KEEDETUD MUNA PARMA SINGIGA



P1

4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 16 peenikesi rohelist spargleid
- 4 muna
- 4 viilu Parma sinki
- 80 g parmesanilaaste
- 2 sl oliiviõli
- soola ja pipart



SPARGEL JA PEHMEKS KEEDETUD MUNA PARMA SINGIGA

Samm 1

Peske spargel ja lõigake otsad ära. Pange spargel korvi 1, niristage peale oliiviõli ning maitsestage soola ja pipraga.

Samm 2

Pange munad (tervelt) korvi 2.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 12 minutit programmi P1.

Samm 4

Kui programm on lõppenud, eemaldage korv 2 munadega, seejärel kuumutage sparglit korvis 1 veel 8 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 5

Serveerimiseks paigutage sparglid neljale taldrikule ja pange igale taldrikule üks singiviil. Koorige munad, lõigake need pooleks ja pange iga portsjoni peale. Puistake peale parmesanilaaste ja maitsestage pipraga.



EELROAD

SUITSULÕHE, ARTIŠOKISÜDAME, PAPRIKA JA SEEDERMÄNNIPÄHKLI SALAT



P1

4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 8 värske artišoki südant ■ 1 punane paprika
- 4 küuslauguküünt ■ 1 sl oliiviõli ■ 1 tl tilli
- 70 g suitsulõhet ■ 1 tl sinepit
- 40 g seedermännipähkleid ■ tüümianit
- soola ja pipart



SUITSULÕHE, ARTIŠOKISÜDAME, PAPRIKA JA SEEDERMÄNNIPÄHKLI SALAT

Samm 1

Lõigake artišokisüdamed pooleks ja punane paprika jämedateks ribadeks. Hakkige küüslauk.

Samm 2

Pange artišokid ja punane paprika seadme korvi. Kõige peale pange küüslauk ja tüümian.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 4

Vahepeal lõigake suitsulõhe ribadeks. Valmistage kaste, segades õli, sinepi ja seedermännipähklid. Maitsestage.

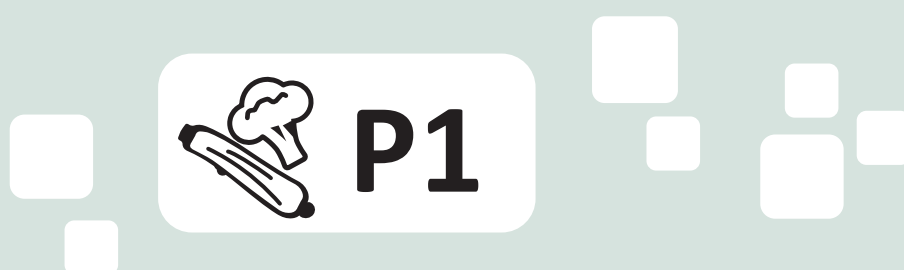
Samm 5

Laske valminud köögiviljadel veidi jahtuda. Seejärel valage kaste köögiviljadele ja segage. Maitске. Lisage till ja suitsulõhe. Serveerige.



EELROAD

KÖÖGIVILJAPULGASALAT TOMATIGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 1 porgand ■ 2 suvikõrvitsat ■ 2 porru valge osa
- 1 punane paprika ■ 1 kollane paprika
- 100 g tomatipüreed ■ 1 sl oliiviõli
- 1 sl seedermännipähkleid ■ soola ja pipart



KÖÖGIVILJAPULGASALAT TOMATIGA

Samm 1

Lõigake kõik köögiviljad peenikesteks ribadeks (julienne). Pange köögiviljad ühte seadme kahest korvist.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P1.

Samm 3

Jahutage köögiviljad ja pange salat kaussi. Segage tomatipüree, oliiviõli, sool ja pipar, valage segu salatile ja puistake üle seedermännipähklitega.



Samuti võite lisada veidi lahjat sinki ja kirsstomateid.

EELROAD

VÄRSKE TUUNIKALA SALAT

RIIVITUD PARMESANI JA BASIILIKUKASTMEGA.



P3

4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 280 g värsket tuunikala ■ 1 laim ■ 2 sl basiilikut
- 4 sl peeneks riivitud parmesani
- 5 päikesekuivatatud tomatit ■ 4 sl oliiviõli
- 1 sl balsamiädikat ■ 280 g erinevate salatisortide lehti ■ soola ja pipart



VÄRSKE TUUNIKALA SALAT

RIIVITUD PARMESANI JA BASIILIKUKASTMEGA.

Samm 1

Lõigake tuunikala 4 cm kuubikuteks. Marineerige tuunikalakuubikuid 1 sl oliiviõli, peeneks riivitud sidrunikoore ja 1 sl laimimahla segus. Maitsestage soola ja pipraga.

Samm 2

Asetage kala riisikorvi või kuumuskindlasse nõusse. Katke mikrolaineahju sobiva toidukilega ja pange seadme korvi.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P3.

Samm 4

Vahepeal hakkige basiilik peeneks ja lõigake päikesekuivatatud tomatid väikesteks tükkideks. Segage riivitud parmesan, basiilik, tomatid ja ülejäänud õli ning äädikas.

Samm 5

Kui toit on valmis, katke salatilehed parmesaniseguga ja asetage väike kogus taldriku keskele. Seejärel sättige tuunikalakuubikud salati ümber ja katke need ülejäänud kastmega.



PEAROOG

TURSAFILEE SPINATIGA



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 10–20 g turska (kohandage kogust lapse vanusega)
- 200 g hakitud sügavkülmutatud spinatit
- 1 tl täisrasvast köögikoort
- 1 tl taimeõli



TURSAFILEE SPINATIGA

Samm 1

Pange sügavkülmutatud spinat seadme korvi 1.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 3

Lõigake tursafilee neljaks ja veenduge, et filees ei ole luid. Pange kalatükid seadme korvi 2.

Samm 4

Kui köögiviljade valmistamise programm P1 on lõppenud, eemaldage ettevaatlikult kaas. Pange korv 2 korvi 1 peale ja pange kaas tagasi. Kontrollige veetaset ja lisage vajadusel vett välise täitesahtli kaudu. Seadistage toiduvalmistusajaks veel 5 minutit, kasutades puuteplaati +.

Samm 5

Kui programm on lõppenud, nõrutage spinat ja pange see teise nõusse ning lisage seejärel köögikoort ja segage hoolikalt.



TURSAFILEE SPINATIGA

Samm 6

Olenevalt sellest, millega teie laps harjunud on, lisage kala kas suurte või väikeste tükkidena ja asetage need püree peale.



Seda retsepti saab kohandada ka täiskasvanutele, muutes koguseid. 550 g kalafilee kohta suurendage toiduvalmistusaega 20 minutini.

PEAROOG

LÕHESTEIK KÖÖGIVILJADE JA KUSKUSSIGA



P1

4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 30 min.

- 4 väikest lõhesteiki koos nahaga (560 g)
- 2 suurt porgandit (250 g) ■ 1 suvikõrvits (250 g)
- 150 g kuskussi ■ 2 sl teie lemmik-maitseainesegu (Mehhiko, Herbes de Provence, karri jne)
- 4 sl poolrasvast toidukoort ■ soola



LÕHESTEIK KÖÖGIVILJADE JA KUSKUSSIGA

Samm 1

Lõigake köögiviljad väga peenikesteks lintideks, kasutades koorimisnuga või köögiviljalõikurit. Asetage need seadme korvi 1.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 3

Vahepeal pange lõhesteigid kaussi 2. Segage poolrasvane köögikoor 1 sl maitseainetega ja näpuotsatäie soolaga ning katke sellega steigid.

Samm 4

Valage kuskuss riisikorvi. Lisage 200 ml külma vett, ülejäänud maitseained ja 1 tl soola. Segage ja tasandage. Pange riisikorv seadme korvi 3.

Samm 5

Kui köögiviljade valmistamise programm P1 on lõppenud, eemaldage ettevaatlikult kaas. Pange korv 2 ja 3 korvi 1 peale ning pange kaas tagasi.



LÕHESTEIK KÖÖGIVILJADE JA KUSKUSSIGA

Samm 6

Kontrollige veetaset ja lisage vajadusel vett välise täitesahtli kaudu. Seejärel kasutage 15 minutit programmi P1.

Samm 7

Kui programm on lõppenud, segage kausis ettevaatlikult kuskuss ja köögiviljad. Serveerige lõhesteigid, lisades soovi korral veidi köögikoort.



Proovige kasutada mõnda paljudest poes müüdavatest maitseaineseadest. Te võite ka ise segu valmistada, kasvõi värsketest maitsetaimedest. Retsepti veelgi lihtsamaks muutmiseks kasutage valmis vokimaitseainet.

PEAROOG

MERIKEELE FILEE OLIIVITAPENAADIGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 10 min.

- 16 väikest merikeelefileed (300 g)
- 400 g suvikõrvitsat ■ 4 röstitud rukkileivaviilu
- 2 sl musta või rohelise oliivi tapenaadi
- 2 sl hakitud basiilikut ■ 2 sl oliiviõli
- 16 kokteilitikku ■ soola ja pipart



MERIKEELE FILEE OLIIVITAPENAADIGA

Samm 1

Määrige tapenaad merikeelefileedele. Keerake fileed rulli ja kinnitage kokteilitiku või hambatikuga. Pange need seadme riisikorvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 10 minutit programmi P1.

Samm 3

Vahepeal valmistage koorimisnoaga, köögiviljalõikuriga või spiraalilõikuriga suvikõrvitsa spagetid. Segage spagetid oliiviõliga, hakitud basiilikaga, soola ja pipraga.

Samm 4

Määrige röstleibu küüslauguga ja sättige nendele maitsestatud spagetid. Eemaldage kokteilitikud merikeelefileedest ja asetage need röstleivale.



PEAROOG

KREVETIVARDAD AEDUBADEGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 12 suurt kuumtöödeldud koorimata krevetti
- 4 paksu suurt saiaviilu (valikuline)
- 300 g keedetud valgeid aedube
- 1 sibul ■ 1 tops jogurtit
- 50 ml oliiviõli või pähkliõli ■ soola ja pipart



KREKETIVARDAD AEDUBADEGA

Samm 1

Hakkige sibul. Lisage aedoad ja sibul seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 3

Koorige krevetid ja torgake iga puidust varda otsa kolm tükki.

Samm 4

Kui krevetid on küpsenud, pange aedoad teise nõusse ja segage jogurtiga ühtlaseks. Vajadusel täiendage maitseainesegu.

Samm 5

Määrige oasegu röstsaiale ja asetage sellele krevetivarras. Nõristage peale veidi oliiviõli.

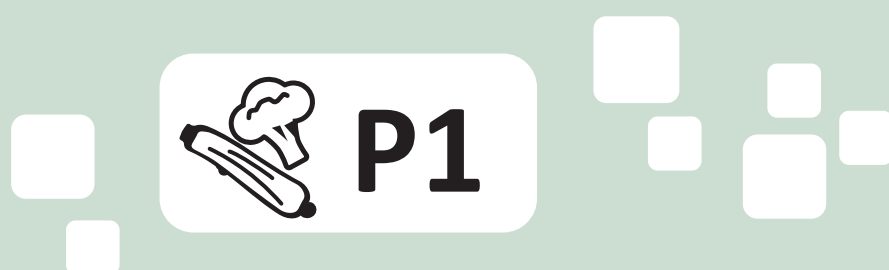


Kui krevetid on toored või sügavkülmutatud, võite neid seadmes kuumtöödelda (sügavkülmutatud krevettide puhul kasutage 20 minutit programmi P3).

Kui te ei taha leiba, kasutage oasegu krevetivarraste serveerimisel lihtsalt kastmena.

PEAROOG

KAMMKARBID PASTINAAGIPÜREEGA



P1

4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 400 g pastinaaki
- 12 kõrgekvaliteedilist kammkarpi
- 10 g võid
- soola ja pipart



KAMMKARBID PASTINAAGIPÜREEGA

Samm 1

Koorige ja tükeldage pastinaagid.

Samm 2

Pange tükeldatud pastinaak ja kammkarbid seadme riisikorvi.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 4

Kui pastinaagid on valmis, purustage need kahvliga, lisage võid ning maitsestage soola ja pipraga.



Proovige valmistada pastinaagipüree juurde ka maitsev mango- ja passioonikaste. Selleks segage passiooni viljaliha 1 sl oliiviõli ja 1 mangoga.

MERIPOISUR TABBOULEH'GA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 10 min.

- 150 g kuskussi
- 4 meripoisuri fileed
- 2 tomatit ■ 1 punane paprika
- 1 roheline paprika
- 1 sidruni mahl
- soola ja pipart



MERIPOISUR TABBOULEH'GA

Samm 1

Tükeldage tomatid ja lõigake paprikad väikesteks kuubikuteks. Segage tomatid paprika ja sidrunimahlaga.

Samm 2

Pange segu seadme korvi 1 või küpsetuspaberiga kaetud kuumuskindlasse nõusse.

Samm 3

Valage kuskuss riisikorvi. Lisage 200 ml külma vett, segage ja pange riisikorv seadme korvi 2.

Samm 4

Maitsestage meripoisuri fileed soola ja pipraga ning pange need korvi 3.

Samm 5

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 10 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 6

Segage kuskuss, tomatid ja paprikad salatikausis. Pange tabbouleh taldriku keskele ja selle peale meripoisuri fileed.

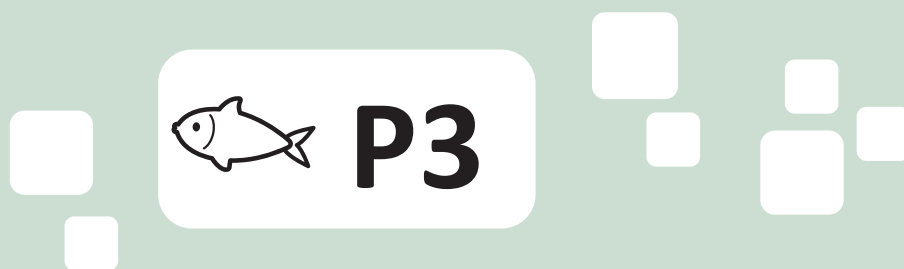


Meripoisuri fileede juurde võite ka kastme valmistada.

Valage kala valmistamisel tekkinud mahl pannile. Lisage 100 ml valget veini ja redutseerige. Seejärel lisage 200 ml koort, 1 värske hakitud mündioks ja kimp basiilikulehti. Segage kaste kokku ja maitse.

PEAROOG

KALAPALLID SIDRUNIGA



P3

4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 600 g valge kala fileed ■ 100 g saiaviile
- 2 küüslauguküünt
- 1 muna ■ 1 soolatud konserveeritud sidrun
- 2 väikest kimpu koriandrit
- 150 g jogurtit ■ 1 tl harissat
- oliiviõli ■ soola ■ pipart



KALAPALLID SIDRUNIGA

Samm 1

Segage blenderis või muus sobivas nõus tükeldatud kala saiaga, konserveeritud sidruni koor, küüslauguküüned, üks koriandrikimp, muna ja veidi pipart. Vormige segu 16 palliks.

Samm 2

Pange need seadme korvi.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P3.

Samm 4

Segage jogurt ülejäänud hakitud koriandriga, harissaga, 1 sl oliiviõliga ja näpuotsatäie soolaga. Serveerige kastet kalapallidega.



PEAROOG

MARINEERITUD LATIKAS



P3

4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 30 min.

- 2 roogitud latikat (kumbki 500 g)
- 2 sidrunheina vart
- 1 peeneks hakitud roheline sibul
- 1 suvikõrvits ■ 200 g brokkolit
- 3,5 sl sojakastet ■ 2 sl õli



MARINEERITUD LATIKAS

Samm 1

Lõigake suvikõrvits viiludeks ja brokkoli õisikuteks ning pange need seadme korvi 1. Niristage peale 2 sl sojakastet.

Samm 2

Koorige ja pange kõrvale sidrunheina väline kiht. Seejärel hakkige ülejäänud sidrunhein ja roheline sibul. Segage need 1,5 sl sojakastmega ja õliga.

Samm 3

Tehke kala mõlemale küljele 3 suurt sisselõiget kuni luudeni. Jagage sidrunheina segu sisselõigetesse ja pange kala seadme korvi 2.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P3.



Hakitud sidrunheina müüakse mõnede poodide sügavkülmutatud toodete osakonnas. Alternatiivina võite kasutada riivitud sidrunikoort.

PEAROOG

KALKUNIRULLID CORDON BLEU STIILIS (SINGI JA JUUSTUGA)



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- *4 õhukest kalkuniliha lõiku (450 g)*
- *4 singiviilu*
- *100 g Emmentali juustu*
- *2 sl Dijoni sinepit*
- *1 sl õli*



KALKUNIRULLID CORDON BLEU STIILIS (SINGI JA JUUSTUGA)

Samm 1

Segage sinep õliga ja määrige kalkunilihaviilude mõlemale poolele. Lõigake juust 4 jämedaks pulgaks. Pange igale kalkuniviilule singiviil ja seejärel ühte serva juustupulk ning rullige kokku. Kinnitage rulli otsad hambatikuga ja pange rullid seadme korvi 1.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P5.

Samm 3

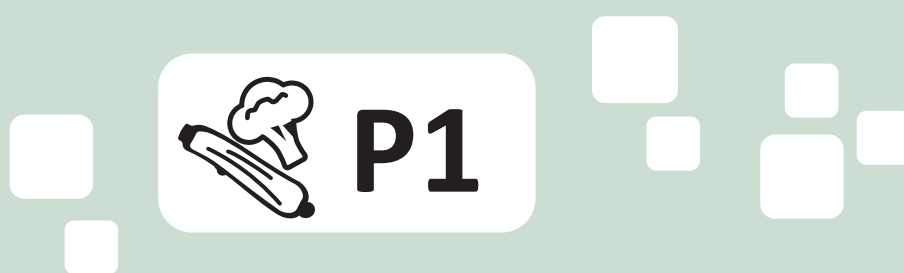
Kui rullid on valmis, serveerige need kohe, kuni juust vedel on.



Serveerige cordon bleu kalkunit roheliste köögiviljadega või salatiga.

PEAROOG

SPARGLID TÄIDETUD LINNULIHAGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- *4 kana rinnafileed*
- *16 sparglikt*
- *50 ml sojakastet*
- *30 g estragonisinepit*
- *soola ja pipart*



SPARGLID TÄIDETUD LINNULIHAGA

Samm 1

Koorige sparglid.

Samm 2

Maitsestage iga kana rinnafilee soola ja pipraga ning niristage peale sojakastet ja pintseldage üle sinepiga.

Samm 3

Pange igale kana rinnafileele 3 sparglit ja keerake rulli, jättes spargliotsad välja. Kinnitage rullid vajadusel kokteilitikkudega.

Samm 4

Pange kana seadme korvi.

Samm 5

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.



Roa juurde võite ka ise sparglikastme valmistada. Kõigepealt võtke 12 cm pikkused spargli tipud kana rinnafileede jaoks ja pange varred kõvale. Pange varred seadme korvi kana kõrvale ja kuumutage neid kanaga samal ajal. Pärast valmimist ajage 400 ml kanapuljongit keema, lisage sparglivarred ja segage kokku. Kurnake ja lisage 200 ml lahjat koort. Serveerige taldrikul ja valage kaste kanale.

VASIKALIHARULLID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 12 min.

- *8 õhukest vasikaliha eskaloppi (igaüks umbes 50 g)*
- *8 suurt spinatilehte*
- *120 g värsket kitsejuustu*
- *1 sl värsket münti*
- *1 sl koort*
- *soola ja pipart*



VASIKALIHARULLID

Samm 1

Hakkige münt peeneks.

Samm 2

Segage värske kitsejuust koore ja mündiga. Maitsestage soola ja pipraga. Laotage segu igale eskalopile.

Samm 3

Seejärel keerake eskalopp spinatilehe sisse ja kinnitage iga rull kokteilitikuga. Asetage need seadme riisikorvi.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 12 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

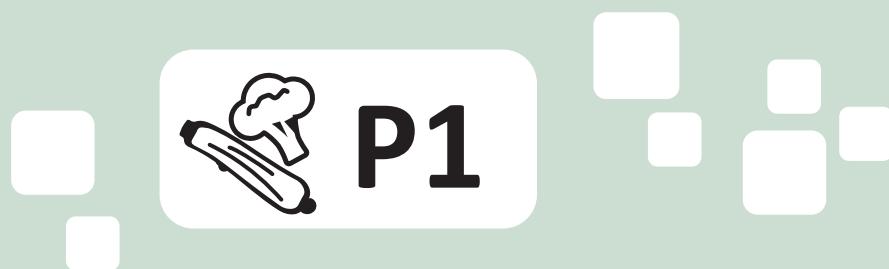
Samm 5

Pange rullid taldrikule ja eemaldage pulgad. Nõuanne. Vasikaeskaloppide asemel võite kasutada ka kalkunliha viile.



PEAROOG

LINNULIHA TSITRUSEKASTMES



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 400 g kana rinnafileed
- 1 tl mett ■ 1 punane paprika
- 4 apelsini ■ 30 g ketšupit
- 2 suvikõrvitsat
- soola ja pipart



LINNULIHA TSITRUSEKASTMES

Samm 1

Lõigake kana rinnafileed 2 cm kuubikuteks. Lõigake paprika ja koorimata suvikõrvitsad kuubikuteks.

Samm 2

Koorige üks apelsin, seejärel pigistage selle ja veel ühe apelsini mahl välja.

Samm 3

Kebabi valmistamiseks torgake varrastele (max 22 cm pikkused) vaheldumisi kana, paprika ja suvikõrvitsa tükid. Segage mesi apelsinimahla, apelsinikoore, väikese koguse ketšupi, soola ja pipraga. Valage nõusse ja laske paar minutit marineerida.

Samm 4

Pange vardad seadme riisikorvi.

Samm 5

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 6

Lõigake ülejäänud 2 apelsini pooleks ja torgake kebabivarraste otsa.



Soovi korral võite marinaadi pannil veidi redutseerida ja vardaid selles veeretada.

PEAROOG

LIIBANONI MOUSSAKARULLID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 1 baklažaan
- 4 keedusingi viilu
- 4 tomatit ■ 1 sibul
- 3 küüslauguküünt
- 1 kimp koriandrit
- 50 ml oliiviõli



LIIBANONI MOUSSAKARULLID

Samm 1

Lõigake 12 baklažaaniviilu. Lõigake tomat veeranditeks. Hakkige sibul. Purustage küüslauk. Hakkige koriander peeneks.

Samm 2

Paigutage baklažaaniviilud, tomatid, sibul, küüslauguküüned ja koriandes seadme korvi.

Samm 3

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 4

Pärast valmimist pange koostisosad salatikaussi ja nõristage peale veidi oliiviõli. Purustage kõik kahvliga ja maitske. Pange täidis singiviilule ja keerake rulli.



Seda rooga võib serveerida soojalt või külmalt salatiga ning suurel röstitud saiaviilul.

PEAROOG

LAMBALIHA TAJINE



4 inimest

Ettevalmistusaeg 40 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 600 g lambaliha
- 1 sibul
- 2 sellerivart
- 2 tomatit
- 1 punane paprika
- 1 kimp koriandrit
- mõned mündilehed
- 150 ml lambalihapuljongit
- 20 g värsket ingverit
- 1 küüslauguküüs
- karripulbrit, safranit, Prantsuse nelja maitseaine segu (jahvatatud pipar, nelk, muskaatpähkel ja ingver)
- 20 g mett
- 20 g konserveeritud sidrunit
- soola ja pipart



LAMBALIHA TAJINE

Samm 1

Lõigake lambaliha õhukesteks ribadeks. Hakkige seller peeneks ja tükeldage tomatid. Lõigake paprika peenteks viiludeks. Hakkige sibul, koriander ja münt peeneks.

Samm 2

Marineerige liha koos köögiviljade, maitseainete, mee ja sidruniga 15 minutit. Maitsestage soola ja pipraga.

Samm 3

Asetage kõik seadme põhikorvi.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 15 minutit programmi P1.

Samm 5

Vahepeal redutseerige lambalihapuljongit veidi pliidil ja lisage pool koriandrist.

Samm 6

Vahetult enne serveerimist kurnake lambaliha mahlad, maitske ja lisage ülejäänud hakitud koriander.



Serveerige kuskussi või kinoaga. Prantsuse nelja maitseaine segu valmistamiseks segage 2 sl värskelt jahvatatud valget pipart, 1 sl jahvatatud ingverit, 1 sl jahvatatud muskaatpähklit ja 1 sl jahvatatud nelki. Säilitage õhukindlas nõus.

PEAROOG

VÜRTSIKAD KANARULLID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 30 min.

Söögitegemise aeg 25 min.

- 4 kana rinnafileed ■ 4 väikest chorizo toorvorsti ■ 1 õun
- 12 päikesekuivatatud tomatit ■ 150 g fetajuustu
- 4 peotäit erinevaid salatilehti ■ oliiviõli ■ äädikat



VÜRTSIKAD KANARULLID

Samm 1

Lõigake kana rinnafileed õhukest eskaloppide saamiseks horisontaalselt pooleks. Maitsestage.

Samm 2

Koorige õun, lõigake see peenikesteks pulkadeks. Hakkige päikesekuivatatud tomatid peeneks.

Samm 3

Eemaldage chorizo nahk ja pange vorstide sisu kanalihaviiludele koos õunte, päikesekuivatatud tomatite ning murendatud fetajuustuga.

Samm 4

Keerake kana rinnafileed rulli, alustades alumisest otsast. Tehke tihe rull ja keerake see mikrolaineahju sobivasse toidukillesse.

Samm 5

Pange rullid seadme korvi 1.

Samm 6

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 25 minutit programmi P5.

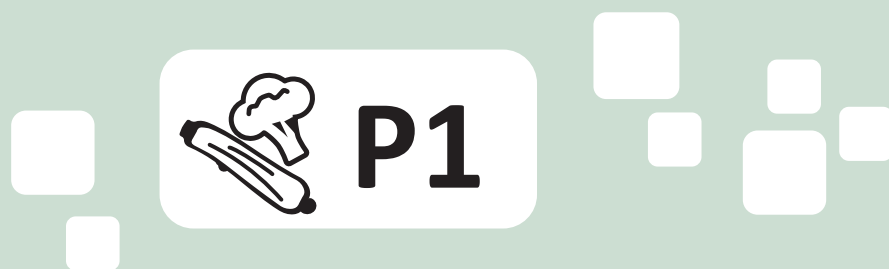
Samm 7

Eemaldage toidukile rullide ümbert ja serveerige maitsestatud salatilehtede ning ülejäänud õunapulkadega.



PEAROOG

TÄIDETUD SUVIKÕRVITSAD



P1

4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 4 ümmargust suvikõrvitsat
- 240 g keedetud basmati riisi
- 120 g aedšampinjone
- 1 kimp koriandrit
- 40 g konservtomatit
- 1 sl riivitud parmesani
- 1 sl oliiviõli
- jämedat soola ja pipart



TÄIDETUD SUVIKÕRVITSAD

Samm 1

Õõnestage suvikõrvitsad ja jätke ülemine osa alles.
Tükeldage tomatid ja seened.

Samm 2

Segage riis, šampinjonid, parmesan, oliiviõli, hakitud koriander ja tükeldatud tomatid.

Samm 3

Täitke suvikõrvitsad seguga ja pange need seadme riiskorvi.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P1.

Samm 5

Serveerige kohe.



Võite kasutada ka keetmata riisi. Seda tuleb siis eelnevalt potis või auruti riiskorvis keeta.

PEAROOG

SUITSULÕHE, SPINATI JA MUNA RAMEKIN-ROOG



4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- *4 muna*
- *50 g beebispinatit*
- *50 g suitsulõhet*
- *4 sl täisrasvast köögikoort*
- *soola*
- *pipart*



SUITSULÕHE, SPINATI JA MUNA RAMEKIN-ROOG

Samm 1

Pange beebispinat 4 väikse ramekin-vormi põhja.

Samm 2

Lisage igasse vormi 1 sl köögikoort, ribadeks lõigatud suitsulõhe, üks muna, soola ja pipart.

Samm 3

Pange ramekin-vormid kahte seadme korvi.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 15 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.



Proovige kasutada suitsulõhe asemel näiteks singi- või juustukuubikuid. Samuti võite lisada kirsstomateid või herneid.

PEAROOG

HISPAANIA SUFLEEOMLETT



2 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 3 muna ■ 50 ml kooritud piima
- 100 g punast paprikat, väikesteks kuubikuteks lõigatud
- 35 g chorizot (mitte liiga vürtsikat), kuubikuteks lõigatud
- 35 g peeneks viilutatud šalottsibulaid
- 3 g peeneks hakitud küüslauku
- ½ kimpu peterselli
- 1 tl hakitud murulauku
- 1 näpuotsatäis Espelette'i tšillipulbrit
- soola ja pipart



HISPAANIA SUFLEEOMLETT

Samm 1

Kloppige munad piima, soola ja pipraga. Segage paprika, chorizo, petersell, murulauk, küüslauk, šalottsibulad ja tšillipulber. Valage segu riisikorvi ja pange korv seadmesse.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 15 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Pärast valmimist lõigage omlett kuubikutekst, torgake igasse tükki kokteilitikk ja serveerige.



Värvi lisamiseks kasutaga punast, kollast ja rohelist paprikat.

LISANDID

KÕRVITSA- JA KARTULIPÜREE



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 200 g kõrvitsat
- 100 g kartuleid
- 1 - 2 tl taimeõli



KÕRVITSA- JA KARTULIPÜREE

Samm 1

Koorige ja peske kartulid ja kõrvits. Lõigake need väikesteks 2 cm kuubikuteks.. Pange need seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P1.

Samm 3

Pärast valmimist tõstke toit teise nõusse, lisage õli ja segage hoolikalt.



Seda retsepti saab kohandada ka täiskasvanutele, suurendades koguseid 4 korda ja pikendades valmistusaega 25 minutini.

LISANDID

BATAADI- JA PORGANDIPÜREE



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 1 väike bataat
- 1 porgand
- 1 - 2 tl taimeõli



BATAADI- JA PORGANDIPÜREE

Samm 1

Koorige ja peske porgandid ja bataat. Lõigake porgand õhukesteks viiludeks.. Lõigake bataat pikuti pooleks ja seejärel viilutage. Asetage need seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 20 minutit programmi P2.

Samm 3

Pärast valmimist tõstke toit teise nõusse, lisage õli ja segage.



Proovige lisada toidu valmimise ajal 10 - 20 g toorest tükeldatud kana rinnafileed. Seda retsepti saab kohandada ka täiskasvanutele, suurendades koguseid 4 korda ja pikendades valmistusaega 25 minutini.

LISANDID

KÖÖGIVILJASEGU



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 25 min.

- 2 suvikõrvitsat ■ 2 porgandit
- 2 paprikat ■ 1 sibul
- 8 väikest redist ■ 2 sl oliiviõli
- 1 kimp koriandrit ■ soola ja pipart



KÖÖGIVILJASEGU

Samm 1

Lõigake suvikõrvitsad ja porgandid pulkadeks, lõigake paprikad ribadeks ja viilutage sibul. Pange kõik koos redistega ühte või kahte seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja alustage toiduvalmistamist, kasutades 25 minutit programmi P2.

Samm 3

Peenestage koriander.

Samm 4

Kui programm on lõppenud, segage köögiviljad oliiviõliga ja lisage koriandrit.



Need köögiviljad sobivad hästi ka tapenaadiga röstsaiale.

MAGUSTOIDUD JA HOMMIKUSÖÖGID

ŠOKOLAADI LAAVAKOOK



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- *100 g tumedat toiduvalmistamisšokolaadi*
- *100 g võid*
- *2 muna*
- *100 g peeneteralist suhkrut*
- *25 g jahu*
- *1/2 tl küpsetuspulbrit*



ŠOKOLAADI LAAVAKOOK

Samm 1

Sulatage šokolaad koos võiga.

Samm 2

Vahustage munad ja suhkur elektrilise mikseriga kergeks ja kohevaks ning segage sulatatud šokolaadi ja või hulka. Lisage jahu ja küpsetuspulber ning segage ettevaatlikult tõstes.

Samm 3

Jagage tainas nelja eelnevalt määratud väiksesse ramekin-vormi. Pange need ühte või kahte seadme korvi. Katke iga ramekin-vorm mikrolaineahju sobiva toidukilega. Alternatiivina lõigake küpsetuspaber neljaks nõust veidi väiksemaks tükiks ja pange ramekin-vormidele.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 15 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +. Pärast valmimist laske toidul veidi jahtuda ja eemaldage seejärel toidukile või küpsetuspaber. Serveerige soojalt või külmalt.



Puistake enne serveerimist peale mõned punased marjad.

Parimate tulemuste saamiseks kasutage 10 cm läbimõõduga savist või keraamilist ramekin-vormi.

MUSTIKAMUFFINID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 40 min.

- 130 g jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit (5 g)
- 1 näpuotsatäis soola
- 80 g muscovado-suhkrut (või pruuni suhkrut)
- 1 muna | 3 sl päevalilleõli (45 ml)
- 3 sl piima (45 ml) | 1 tl vanilliekstrakti
- 120 g sügavkülmutatud mustikaid



MUSTIKAMUFFINID

Samm 1

Segage jahu küpsetuspulbri, soola ja suhkruga.

Samm 2

Kloppige teises kausis muna õliga, piimaga ja vanilliekstraktiga. Segage see kuivainete sekka ja segage ühtlaseks seguks. Lisage sügavkülmutatud mustikad ja segage õrnalt.

Samm 3

Jagage segu 4 ramekin-vormi sisse asetatud paberist muffinivormi ning pange need ühte või kahte seadme korvi.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 40 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 5

Pärast valmimist eemaldage muffinid ramekin-vormidest ja laske jahtumisrestil jahtuda.



Selleks, et muffinid hästi kerkiksid, pange enne küpsetamist igale muffinile täpselt keskele näpuotsatäis suhkrut.

Küpsenud muffinite eemaldamise lihtsustamiseks kasutage 10 cm läbimõõduga savist või keraamilisi ramekin-vorme.

SIDRUNI-MOONISEEMNE MINIKOOGID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 25 min.

- 55 g riisijahu
- 25 g jahvatatud mandleid
- 1 st mooniseemneid
- 1 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsatäis soola
- 2 muna
- 60 g peeneteralist suhkrut
- 1 sl õli ■ 2 sidrunit



SIDRUNI-MOONISEEMNE MINIKOOGID

Samm 1

Koorige sidrunid. Pigistage ühe sidruni mahl välja.

Samm 2

Kloppige elektrivispliga munad, suhkur ja sidrunikoor vahtu.

Samm 3

Segage õrnalt kokku jahu, jahvatatud mandlid, küpsetuspulber, sool ja mooniseemned ning lisage seejärel õli ja sidrunimahl. Segage.

Samm 4

Määrige neli väikest ramekin-vormi ja või muud väikest vormi ja vooderdage need küpsetuspaberiga. Jagage tainas nelja väiksesse ramekin-vormi ja pange need ühte või kahte seadme korvi.



SIDRUNI-MOONISEEMNE MINIKOOGID

Samm 5

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 25 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 6

Kui programm on lõppenud, laske kookidel veidi jahtuda. Seejärel eemaldage need vormidest ja laske jahtumisrestil täielikult jahtuda.



Valmistage glasuur, segades 40 g tuhksuhkrut 1 või 2 tl sidrunimahlaga. Valage segu kookidele ja puistake üle mooniseemnetega.

Riisijahu annab nendele väikestele gluteenivabadele kookidele väga pehme teekstuuri, aga te võite kasutada ka tavalist jahu. Parimate tulemuste saamiseks kasutage 10 cm läbimõõduga savist või keraamilist ramekin-vormi.

ŠOKOLAADIKREEM



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 25 min.

- *150 ml piima*
- *150 ml vahukoort*
- *115 g tumedat toiduvalmistamisšokolaadi või tumeda šokolaadi nööpe*
- *1 klopitud muna*
- *1 munakollane*



ŠOKOLAADIKREEM

Samm 1

Lõigake šokolaad väikesteks tükkideks ja pange suurde kaussi. Kui kasutate šokolaadinööpe, võite need kohe sisse panna.

Samm 2

Valage koor väiksesse potti ja laske madalal kuumusel keema tõusta (see võtab umbes 5 minutit). Kui koor keemistemperatuurile jõuab, valage see kohe šokolaadile ja laske 30 sekundit seista. Seejärel segage segu spaatliga ühtlaseks. Lisage ettevaatlikult segades muna ja munakollane. Lõpuks lisage piim.

Samm 3

Valage segu 4 klaaspurki (jogurtitopsi suurust). Seejärel katke purgid kaanega, mikrolaineahju sobiva toidukilega või küpsetuspaberiga.

Samm 4

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 25 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.



ŠOKOLAADIKREEM

Samm 5

Kui programm on lõppenud, laske kreemiga purkidel veidi jahtuda ja pange need seejärel mõneks tunniks külmkappi.



Kui soovite vähem intensiivset šokolaadimaitset, kasutage piima või pralineešokolaadi.

Järelejäänud muna võite kasutada näiteks beseede valmistamiseks. Eelsoojendage ahi 100°C-ni. Vahustage munavalged näpuotsatäie soolaga. Kui on moodustunud jäigad vahutipud, lisage vähehaaval 60 g peeneteralist suhkrut. Seejärel valmistage küpsetuspaberil väikesed beseepallid. Küpsetage ahjus 2 tundi.

SPECULOOSI JUUSTUKOOGID



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- 300 g maitsestatamata toorjuustu
- 2 sl köögikoort (30 ml)
- 45 g peeneteralist suhkrut ■ 2 muna
- 2 tl sidrunimahla
- 2 tilka vanilliekstrakti
- väike näpuotsatäis jämesoola
- 70 g speculoosi küpsiseid
- 25 g võid



SPECULOOSI JUUSTUKOOGID

Samm 1

Sulatage või. Purustage speculoosi küpsised peeneks puruks. Lisage sulatatud või, segage ja suruge segu tugevasti 4 väikese ramekin-vormi põhja. Segage toorjuust köögikoorega, suhkruga, munadega, sidrunimahlaga, vanilliekstraktiga ja soolaga ühtlaseks seguks. Jagage segu ramekin-vormidesse. Katke iga vorm mikrolaineahju sobiva toidukilega või küpsetuspaberiga ja pange need ühte või kahte seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 20 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Kui programm on lõppenud, laske juustukookidel ramekin-vormides veidi jahtuda ja eemaldage seejärel katted. Pange külmkappi. Serveerige külmalt.



Parimate tulemuste saamiseks kasutage savist või keraamilist ahjuvormi.

ÕUNA-PIRNI KOMPOTT



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 10 min.

- *1 suur õun*
- *½ pirni*



ÕUNA-PIRNI KOMPOTT

Samm 1

Peske ja koorige õun ja pool pirni. Eemaldage südamed ja lõigake puuviljad väikseteks tükkideks. Asetage need seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 10 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Pärast valmimist pange puuviljad nõusse, segage ja laske enne serveerimist jahtuda.



See retsept sobib nii lastele kui ka täiskasvanutele. Kasutage nelja klaasi või ramekin-vormi täitmiseks lihtsalt kolme õuna ja ühte pirni.

BANAANIPÜREE



1 inimene

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 12 min.

- ***1 suur banaan***



BANAANIPÜREE

Samm 1

Peske banaan ja eemaldage mõlemad otsad ilma banaanil koorimata. Lõigake banaan pooleks ja lõigake noaotsa abil koor pikisuunas katki. Pange mõlemad pooled seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 12 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Laske banaanil enne koore eemaldamist täielikult jahtuda.

Samm 4

Seejärel segage nõus kooritud banaan ühtlaseks või kergelt tükiliseks seguks.



Banaani segamise ajal võite lisada ka veidi kodujuustu.

See retsept sobib nii lastele kui ka täiskasvanutele. Kasutage nelja klaasi või ramekin-vormi täitmiseks lihtsalt nelja banaanit.

MAGUSTOIDUD JA HOMMIKUSÖÖGID

PIRN ŠOKOLAADI JA PRALINEEGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 10 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- *4 pirni*
- *1 tumedat toiduvalmistamisšokolaadi*
- *2 sl pralineed*
- *1 maitsestatud tee kott*
(nt jasmiin või bergamott)



PIRN ŠOKOLAADI JA PRALINEEGA

Samm 1

Koorige pirnid. Pange terved pirnid seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX, lisage teekotike ja kuumutage 20 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Vahepeal sulatage šokolaad veevannil.

Samm 4

Kui programm on lõppenud, pange pirnid madalatesse kaussidesse, katke sulatatud šokolaadiga ja puistake peale pralineesid. Pralinee võite asendada röstitud mandlilaastudega. Serveerige soojalt.



MAGUSTOIDUD JA HOMMIKUSÖÖGID

VIRSIK VANILLI JA MASCARPONE KREEMIGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 10 min.

- *4 valget ja kollast virsikut*
- *1 sl peeneteralist suhkrut*
- *2 tl vanillipulbrit*
- *250 g mascarponet*
- *30 g tuhksuhkrut*



VIRSIK VANILLI JA MASCARPONE KREEMIGA.

Samm 1

Peske virsikud ja lõigake neljaks, eemaldades kivid. Pange virsikud riisikorvi koos peeneteralise suhkru ja poolega vanillipulbrist. Pange ülejäänud vanillipulber kõrvale.

Samm 2

Pange riisikorv seadme korvi. Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 10 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Pärast valmimist laske jahtuda. Segage mascarpone tuhksuhkruga ja ülejäänu vanilliga ning serveerige virsikute ja nende siirupiga.



Virsikutele maitse lisamiseks lisage väike kogus tüümiani.

POŠEERITUD ANANASS VÜRTSIDEGA



4 inimest

Ettevalmistusaeg 15 min.

Söögitegemise aeg 20 min.

- *1 ananass*
- *2 nelki*
- *1 kaneelipulk*
- *1 tähtaniis*
- *5 kardemonikauna*
- *vanillikauna seemned*
- *60 g pruuni suhkrut*



POŠEERITUD ANANASS VÜRTSIDEGA

Samm 1

Koorige ananass ja lõigake rõngasteks. Paigutage ananassirõngad kihtidena riisikorvi, puistates iga kihi vahele suhkrut ja vürtse. Pange riisikorv seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 20 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Eemaldage vürtsid ja serveerige soojalt või külmalt.



KAERAPUDER



4 inimest

Ettevalmistusaeg 5 min.

Söögitegemise aeg 15 min.

- 200 g kaerahelbeid
- 500 ml piima
- 4 tl kaneeli
- 3 sl mett
- 1 õun
- 125 g mustikaid
- 1 peotäit mandleid



KAERAPUDER

Samm 1

Segage riisikorvis kaerahelbed, piim ja kaneel. Pange riisikorv seadme korvi.

Samm 2

Täitke veepaak kuni tähiseni MAX ja kuumutage 15 minutit, kasutades aja seadistamiseks puuteplaati +.

Samm 3

Pärast valmimist segage hoolikalt. Kui eelistate vedelamat tekstuuri, lisage piima. Jagage kaussidesse. Kaunistage õunaviilude, mustikate ja mandlitega. Niristage peale mett ja serveerige.



Sõltuvalt eelistusest võite kasutada lehmapiima või taimset piima.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Üdvözljük

az egészséges és ízletes ételek világában!



ACONVENIENTSERIESDELUXE, készülékkel számos fantasztikus, családbarát receptet fedezhet fel párolójához, az előételektől egészen a desszertekig.

ANYOLCAUTOMATIKUS PROGRAM egyikével egyszerre akár **HÁROM ÉTELT** főzhet erőfeszítés nélkül, illetve a +/- érintőgombokkal saját maga is beállíthatja az időt.



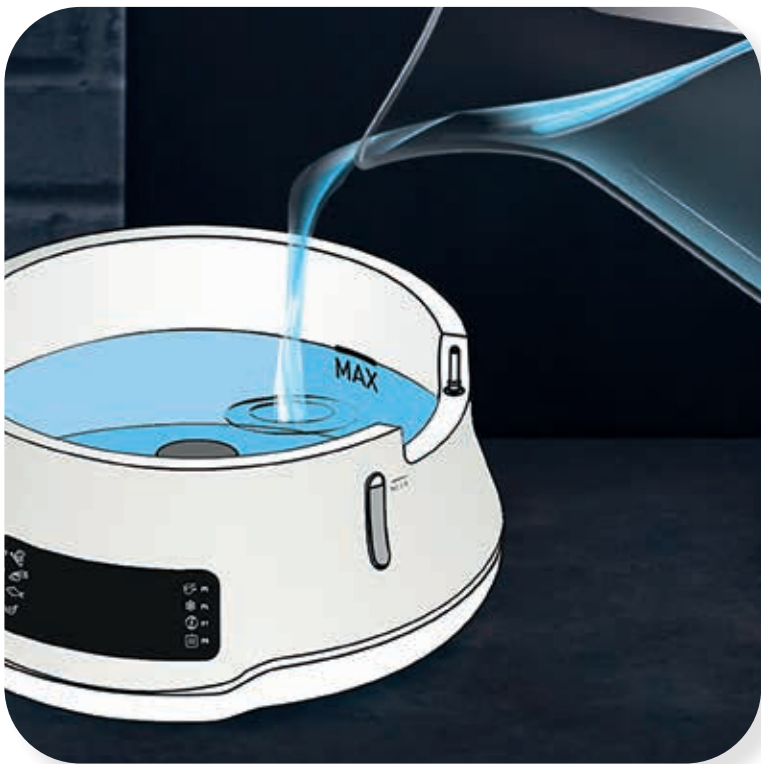
EGYSZERŰ ÉS INTUITÍV KIJELZŐ



8 AUTOMATIKUS FŐZŐPROGRAM

 Rövid idejű főzés zöldségekhez	 Hosszú főzés zöldségekhez	 Hal	 Rizs, magvak, hüvelyesek
 Fehér hús	 Kiolvasztás	 Újramelegítés	 Melegen tartás

NÉHÁNY TIPP



Töltse fel a víztartályt a maximális szintig.



Helyezze be az edényeket a megfelelő sorrendben: az 1. edényt alulra, a 2. edényt középre, a 3. edényt felülre. Különböző elkészítési idejű ételek esetében: a leghosszabb időt igénylő ételt helyezze az alsó kosárba.

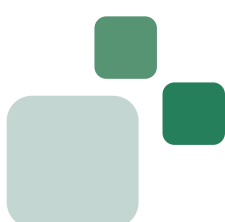
Főzés közben bármely olyan tálat hozzáadhatja, amely rövidebb főzési időt igénylő ételeket tartalmaz.



Válassza ki a 8 automatikus program egyikét a „Mode” (Üzem mód) érintőgombbal, vagy válasszon ki intervallumot manuálisan a +/- érintőgombokkal.



A főzési időt a +/- érintőgombokkal állíthatja be vagy a Start/Stop gomb rövid lenyomásával szüneteltesse a főzést.



Az időzítő lejártakor a főzés automatikusan leáll.

TIPPEK

A főzési idő hozzávetőleges érték, és az étel méretétől, mennyiségétől, az ételek közötti távolságtól és az egyéni ízléstől függően változhat.



Főzés közben használjon sütőkesztyűt a kosarak és a fedél megfogásához.

Ha a receptekhez **folpack** használata szükséges, a mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas univerzális típust használja.



A legjobb eredmény érdekében használjon körülbelül azonos méretű ételdarabokat, hogy egyszerre elkészülhessenek.

A fagyasztott zöldségek kiolvasztás nélkül párolhatók. Párolás előtt a tenger gyümölcseit, baromfit és húst teljesen ki kell olvasztani.



ÖSSZEFOGLALÁS

ELŐÉTELEK



Sárgarépa- és pasztinákleves

Póréhagymaleves

Brokkolileves

Koktélpáradicsomos, kecskesajtos szuflé

Spárga és lágytojás pármái sonkával

Füstölt lazac, Articsóka, paprika és fenyőmagsaláta

Zöldségsaláta paradicsommal

Marinált tonhal salátával

FŐÉTEL



Tőkehal filé
spenóttal

Lazacsteak zöldséggel és búzadarával

Nyelvhal olívás tapenáddal

Garnélarák nyársak

Fésűskagyló pasztinákpürével

Vörös márna tabbouleh-vel

Citromos halgolyócskák

Pácolt keszeg

Pulyka „cordon bleu”
(sonkával és sajttal)

Spárgával töltött baromfi

Borjútekercs

Citrusszószos baromfi

Libanoni muszaka tekercsek

Bárány tázsin

Fűszeres csirketekercsek

Töltött cukkini

Lazacos és spenótos tojás szuflé

Spanyol szuflé omlett

KÖRETEK



Sütőtökpüré

Édesburgonya -és
sárgarépapüré

Vegyes zöldségek

DESSZERTEK ÉS REGGELI

Csokoládéláva süti

Áfonyás muffin

Citromos-mákosp tortácskák

Csokoládékrémek

Kekszalapú sajttorta



Almás-körtés kompót

Banánpüré

Csokoládés és pralinés körte

Vaníliás és mascarponés őszibarack

Fűszeres ananász

Zabkása



Kisgyermek receptek
(gyermekgyógyászati javaslat
szerint)

ELŐÉTELEK

SÁRGARÉPA- ÉS PASZTINÁKLEVES



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 1 pasztinák (kb. 100–150 g)
- 1 sárgarépa (kb. 100–150 g)
- 1–2 teáskanál növényi olaj



SÁRGARÉPA- ÉS PASZTINÁKLEVES

1. lépés

Mossa és hámozza meg a pasztinákat és a répát.

2. lépés

Negyedelje hosszábban a pasztinákat, vágja ki a (gyakran kemény) közepét, majd vágja vékony szeletekre. Szeletelje fel a sárgarépát is.

3. lépés

Tegye a zöldségeket a készülék edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

5. lépés

Amikor a program lejár, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá a növényi olajat, és keverje össze alaposan.



A leveshez egy kevés kömény is jól illik. Sűrítésként egy kevés burgonyát is hozzáadhat.

Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon háromszor annyi összetevőt és főzze 30 perccel tovább.

ELŐÉTELEK

PÓRÉHAGYMALEVES



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- *1 nagy szál póréhagyma*
- *1 szál kakukkfű (opcionális)*
- *1–2 tk. főzőtejszín*



PÓRÉHAGYMALEVES

1. lépés

Vágja le a póréhagyma gyökerét és a sötétzöld végét. Negyedelje a póréhagymát, majd alaposan mossa meg, és vágja apró darabokra. Helyezze a felaprított póréhagymát és a kakukkfűszálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Amikor a program lejár, vegye ki a kakukkfűvet, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá a tejszínt, és keverje össze alaposan.



A póréhagymához 50 g apró kockákra vágott, megmosott és meghámozott burgonyát is hozzáadhat.

Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon háromszor annyi összetevőt és főzze 30 perccel tovább.

ELŐÉTELEK

BROKKOLILEVES



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 1 nagy brokkoli ■ 1 vöröshagyma
- 1 evőkanál olívaolaj ■ 100 ml tejszín
- 500 ml meleg csirke alaplé
- só és bors



BROKKOLILEVES

1. lépés

Vágja a brokkolit virágjaira, és szeletelje fel apróra a hagymát. Tegye őket a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 20 percig.

3. lépés

A program lejártakor készítse elő a csirke alaplé, majd helyezze a főtt zöldségeket egy turmixgépbe vagy egy nagy tálba. Adjon hozzá egy kevés olívaolajat és a tejszínt. Fűszerezze sóval és borssal, majd turmixolja. Öntse bele szakaszosan az előkészített csirke alaplevet, amíg sima állagot nem kap.

4. lépés

Melegítse újra a levest, és ossza el négy tányérba.



A recept egy másik változatához helyettesítse a tejszínt 100 g lágy kéksajttal. Tálalja a levest vékonyra szeletelt kéksajttal, és szórja meg zúzott mogoróval.

ELŐÉTELEK

KOKTÉLPARADICSOM- ÉS KECSKESAJT-SZUFLÉ



P2



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 25p

- 200 g koktélpáradicsom
- 100 ml tejszín ■ 2 tojás
- 40 g kecskesajt
- 12 bazsalikomlevél
- só és bors



KOKTÉLPARADICSOM- ÉS KECSKESAJT-SZUFLÉ

1. lépés

Keverje össze a tejszínt a tojással és a morzsolt kecskesajttal. Adja hozzá a finomra vágott bazsalikomleveleket, sót és borsot, majd ossza el őket négy szufléformába. Adja hozzá a koktélpáradicsomot.

2. lépés

Helyezze a szufléformákat a készülék két edényébe, majd fedje le őket sütőpapírral, behajlítva a széleket.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 25 percig.



Tálalja ezeket az apró, ízletes szuflékat melegen vagy hidegen zöld salátával.

ELŐÉTELEK

SPÁRGA ÉS LÁGYTOJÁS PÁRMAI SONKÁVAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 20p

- 16 vékony zöld spárga
- 4 tojás
- 4 szelet pármiai sonka
- 80 g reszelt parmezán
- 2 evőkanál olívaolaj
- só és bors



SPÁRGA ÉS LÁGYTOJÁS PÁRMAI SONKÁVAL

1. lépés

Mossa meg a spárgát, és vágja le a végeit. Helyezze az 1. edénybe, öntsön rá olívaolajat, és ízesítse sóval és borssal.

2. lépés

Helyezze a tojásokat (egészben) a 2. edénybe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 12 percig.

4. lépés

Amikor a program befejeződött, távolítsa el a tojásokat tartalmazó 2. edényt, majd főzze a spárgát az 1. edényben további 8 percig. Ehhez a + érintőgombbal állítsa be az időt.

5. lépés

A tálaláshoz rendezze a spárgát négy tányérra, és mindegyikre tegyen egy-egy szelet sonkát. Pucolja meg a tojásokat, vágja félbe őket, és helyezze őket az adagok tetejére. Szórja meg reszelt parmezánnal, és fűszerezze borssal.



ELŐÉTELEK

FÜSTÖLT LAZAC, ARTICSÓKA, PIROS PAPRIKA ÉS FENYŐMAG SALÁTA



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 8 nyers friss articsóka ■ 1 piros paprika
- 4 gerezd fokhagyma ■ 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál kapor ■ 70 g füstölt lazac
- 1 teáskanál mustár ■ 40 g fenyőmag
- kakukkfű ■ só és bors



FÜSTÖLT LAZAC, ARTICSÓKA, PIROS PAPRIKA ÉS FENYŐMAG SALÁTA

1. lépés

Vágja félbe az articsókákat, és szelje vastag csíkokra a piros paprikát. Aprítsa fel a fokhagymát.

2. lépés

Helyezze az articsókát és a piros paprikát a készülék edényébe. Tegye rá a fokhagymát és a kakukkfűt.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

Ezalatt vágja csíkokra a füstölt lazacot. Készítse el a szószt az olaj, a mustár és a fenyőmag összekeverésével. Ízesítse.

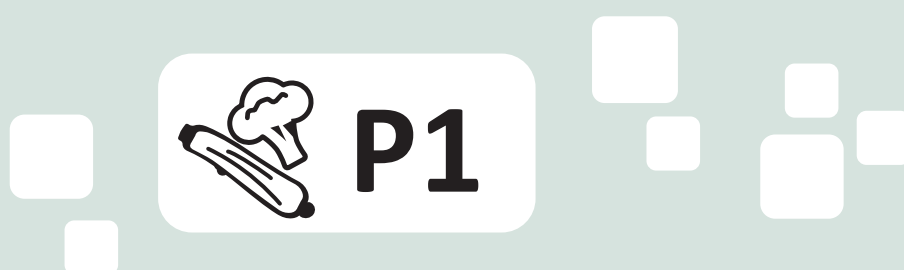
5. lépés

Hagyja, hogy a főtt zöldségek kissé lehűljenek. Ezután öntse a szószt a zöldségekre, és keverje össze. Ellenőrizze, hogy kell-e még fűszerezni. Adja hozzá a kaprot és a füstölt lazacot. Tálalja.



ELŐÉTELEK

ZÖLDSÉG SALÁTA PARADICSOMMAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 1 sárgarépa ■ 2 cukkini
- 2 póréhagyma (fehér rész)
- 1 piros paprika ■ 1 sárga paprika
- 100 g paradicsompüré ■ 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál fenyőmag ■ só és bors



ZÖLDSÉG-SALÁTA PARADICSOMMAL

1. lépés

Vágja julienne stílusban, hosszú keskeny csíkokra az összes zöldséget. Helyezze a zöldségeket a készülék két edényének valamelyikébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

3. lépés

Hűtse le a zöldségeket, és tegye bele a salátatálba. Keverje össze a paradicsompürét, az olívaolajat, a sót és a borsot, majd öntse a salátára, és szórja meg fenyőmagokkal.



Tetszés szerint sovány sonkát és koktélpáradicsomot is hozzáadhat.

ELŐÉTELEK

FRISS TONHALAS SALÁTA

RESZELT PARMEZÁNNAL ÉS BAZSALIKOMOS ÖNTETTEL



P3

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 280 g friss tonhal ■ 1 lime
- 2 evőkanál bazsalikom
- 4 evőkanál finomra reszelt parmezán
- 5 db aszalt paradicsom ■ 4 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balzsamecet
- 280 g vegyes salátalevél ■ só és bors



FRISS TONHALAS SALÁTA RESZELT PARMEZÁNNAL ÉS BAZSALIKOMOS ÖNTETTEL

1. lépés

Vágja a tonhalat 4 cm-es kockákra. Pácolja a tonhalkockákat 1 evőkanál olajban, finomra reszelt lime-héjjal és 1 teáskanál lime-lével. Ízesítse sóval és borssal.

2. lépés

Tegye át a rizsestálba vagy egy hőálló edénybe. Takarja le mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas fóliával, és helyezze a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 15 percig.

4. lépés

Ezalatt aprítsa vékonyra a bazsalikomot, és vágja apró darabokra az aszalt paradicsomot. Keverje össze a reszelt parmezánt, a bazsalikomot, a paradicsomot, valamint a maradék olajat és az ecetet.

5. lépés

Amikor megfőtt, díszítse a salátalevelet a parmezánkeveréssel, és tegyen egy kis mennyiséget a tányér közepére. Ezután rendezze el a tonhalkockákat a saláta körül, és öntse le a maradék öntettel.



FŐÉTEL

TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL



P1



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 10–20 g tőkehal (a mennyiséget a gyermek életkorától függően válassza meg)
- 200 g aprított fagyasztott spenót
- 1 teáskanál teljes zsírtartalmú tejföl
- 1 teáskanál növényi olaj



TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL

1. lépés

Tegye a fagyasztott spenótot a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Vágja a tőkehalfilét negyedekre és filézze. Tegye a haldarabkákat a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Miután a zöldségek P1. programja befejeződött, óvatosan távolítsa el a fedelet. Helyezze a 2. edényt az 1. edény tetejére, és tegye vissza a fedelet. Ellenőrizze a vízszintet, és szükség esetén töltse fel a külső víztöltőnyílásokban. Állítsa be a főzési időt további 5 percre a + érintőgomb segítségével.

5. lépés

Amikor a program befejeződött, szűrje le a spenótot, és helyezze át egy másik edénybe, mielőtt a tejfölt hozzáadná és jól elkeverné.



TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL

6. lépés

Gyermeke ízlésétől függően vagy hagyja egyben, vagy szeletelje a halat darabkákra, majd helyezze a pürére.



Ez a recept felnőtteknek is elkészíthető, csak igazítsa az összetevőket a nagyobb adagokhoz. 550 g halfilénél a főzési időt 20 percre kell növelni.

FŐÉTEL

LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 30p

- 4 kis bőrös lazacszelet (560 g)
- 2 nagy sárgarépa (250 g) ■ 1 cukkini (250 g)
- 150 g kuskusz
- 2 evőkanál a kedvenc fűszerkeverékéből (mexikói, Provence-i, curry stb.)
- 4 evőkanál félzsíros tejföl | só



LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL

1. lépés

Vágja a zöldségeket hámozóval vagy zöldségszeletelővel nagyon vékony szeletekre. Tegye őket a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Ezalatt helyezze a lazacszeleteket a 2. edénybe. Keverje össze a félzsíros tejfölt 1 evőkanál fűszerkeverékkel és egy csipet sóval, majd terítse szét a lazacszeletekre.

4. lépés

Öntse a kuskuszt a rizsestálba. Adjon hozzá 200 ml hideg vizet, a maradék fűszerkeveréket és 1 teáskanál sót. Keverje össze, majd egyengesse el a tetejét. Tegye a rizsestálat a készülék 3. edényébe.



LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL

5. lépés

Miután a zöldségek P1. programja befejeződött, óvatosan távolítsa el a fedelet. Helyezze a 2. és 3. edényt az 1. edény tetejére, és tegye vissza a fedelet.

6. lépés

Ellenőrizze a vízszintet, és szükség esetén töltsse fel a külső víztöltőnyílásokban. Ezután indítsa el a P1 főzési programot 15 percre.

7. lépés

Amikor a program befejeződött, óvatosan keverje össze a kuskuszt és a zöldségeket egy tálban. Tálalja a lazaccal, és tetszés szerint adjon hozzá egy kis tejfölt.



Próbálja ki az üzletekben kapható számos fűszerkeverék egyikét. Saját keveréket is készíthet, akár friss fűszernövényekből is. A még egyszerűbb recepthez használjon fogyasztásra kész zöldségeket.

FŐÉTEL

NYELVHAL OLÍVÁS TAPENÁDDAL



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- 16 kis nyelvhal-filé (300 g) ■ 400 g cukkini
- 4 szelet pirított rozskenyér
- 2 evőkanál fekete vagy zöld olíwabogyó tapenade
- 2 evőkanál aprított bazsalikom
- 2 evőkanál olívaolaj
- 16 koktélpálcika ■ só és bors



NYELVHAL OLÍVÁS TAPENÁDDAL

1. lépés

Kenje a tapenádott a halfilékre. Tekerje fel őket, és rögzítse őket egy koktélpálcikával vagy fogpiszkálóval. Tegye őket a készülék rizsestáljába.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 10 percig.

3. lépés

Ezalatt készítse el a cukkinispagettit hámozóval, szeletelővel vagy spirálozóval. Keverje össze a spagettit olívaolajjal, aprított bazsalikommal, sóval és borssal.

4. lépés

Dörzsölje be a pirítóst fokhagymával, mielőtt elrendezné rajta a fűszerezett spagettit. Vegye ki a pálcikákat a filékből, és helyezze őket a pirítós tetejére.



FŐÉTEL

GARNÉLARÁK NYÁRSAK FEHÉRBABBAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 12 főtt, nagy garnélarák héjában
- 4 vastag szelet pirított kovászos kenyér (opcionális)
- 300 g főtt fehérbab ■ 1 vöröshagyma
- 1 joghurt ■ 50 ml olívaolaj vagy dióolaj
- só és bors



GARNÉLARÁK NYÁRSAK FEHÉRBABBAL

1. lépés

Aprítsa fel a hagymát. Tegye a fehérbabot és a hagymát a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Hámozza meg a garnélarákot, és fűzzön három-három darabot minden fanyársra.

4. lépés

Amikor megfőtt, tegye át a fehérbabot egy másik edénybe, és keverje össze a joghurttal, egyenletes állagot kapva. Szükség esetén fűszerezze.

5. lépés

Kenje a babkeveréket a pirított kenyérre, és helyezzen rá egy garnélarák-nyársat. Öntsön rá egy kis olívaolajat.

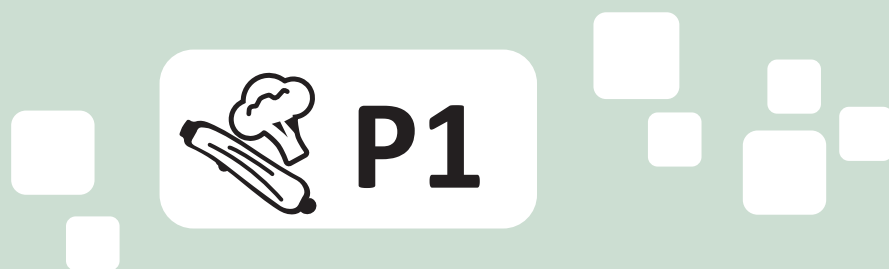


Ha a garnélarák nincs megfőzve vagy fagyasztott, megfőzheti a készülékben (fagyasztott garnélarákhoz használja a P3 programot 20 percig).

Ha nem szeretne kenyeret enni, egyszerűen fogyassza a garnélarák nyársakat a babkeveréssel, amelyet szószként tálalhat.

FŐÉTEL

FÉSŰSKAGYLÓ PASZTINÁKPÜRÉVEL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 400 g pasztinák
- 12 jópségű fésűkagyló
- 10 g vaj
- só és bors



FÉSŰSKAGYLÓ PASZTINÁKPÜRÉVEL

1. lépés

Hámozza meg és szeletelje fel a pasztinákat.

2. lépés

Helyezze a felkockázott pasztinákat és fésűskagylót a készülék rizsestáljába.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

Miután megfőtt, törje össze a pasztinákat egy villával, adja hozzá a vajat, és ízesítse sóval és borssal.



Próbálja ki az ízletes, házi készítésű mangó és maracuja gyümölcsszószt, amely tökéletesen illik ehhez a pasztinákpüréhez. Ehhez keverje össze a maracuja gyümölcshúsát 1 evőkanál olívaolajjal és 1 mangóval.

FŐÉTEL

VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- 150 g kuskusz
- 4 vörösmárna-filé
- 2 paradicsom
- 1 piros paprika
- 1 zöld paprika
- 1 citrom leve
- só és bors



VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL

1. lépés

Aprítsa fel a paradicsomot és kockázza kicsire a paprikát. Keverje össze a paradicsomot a paprikával és a citromlével.

2. lépés

Helyezze a keveréket a készülék 1. edényébe vagy sütőpapírral borított, hőálló edénybe.

3. lépés

Öntse a kuskuszt a rizsestálba. Adjon hozzá 200 ml hideg vizet, keverje össze, majd helyezze a rizsestálat a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Ízesítse a vörösmárna-filét sóval és borssal, és helyezze a 3. edénybe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percre, amelyet a + gombbal állíthat be.



VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL

6. lépés

Keverje össze a kuszkuszt, a paradicsomot és a paprikát egy salátás tálban. Helyezze a tabbouleh-t a tányér közepére, a vörösmárna-filét pedig a tetejére.



A halhoz mártást is készíthet:

Öntse a halból a főzés során kinyert levelet egy serpenyőbe.

Adjon hozzá 100 ml fehérbort, és sűrítse be. Ezután adjon hozzá 200 ml tejszínt, 1 szál felaprított friss mentát és egy csokor bazsalikomlevelet. Keverje össze, és fűszerezze.

FŐÉTEL

CITROMOS HALGOLYÓCSKÁK



P3

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 600 g fehér halfilé ■ 100 g szeletelt kenyér
- 2 gerezd fokhagyma ■ 1 tojás
- 1 sózott, tartósított citrom
- 2 kis csokor koriander ■ 150 g joghurt
- 1 teáskanál harissa paszta
- olívaolaj ■ só ■ bors



CITROMOS HALGOLYÓCSKÁK

1. lépés

Turmixgépben vagy más megfelelő tálban turmixolja a kockára vágott halat a kenyérrel, a tartósított citromhéjjal, a fokhagymagerezdekkel, egy csokor korianderrel, a tojással és egy kis borssal, amíg egyenletes állagot nem kap. Készítsen belőle 16 golyót.

2. lépés

Tegye őket a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 20 percig.

4. lépés

Keverje össze a joghurtot a maradék aprított korianderrel, a harissával, 1 evőkanál olívaolajjal és egy csipet sóval. Tálalja a szószt a halgolyócskákkal.



Díszítse egy szelet citrommal, és tálalja rizzsel.

FŐÉTEL

PÁCOLT KESZEG



P3

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 30p

- 2 pikkelymentes és kibelezett keszeg (egyenként 500 g)
- 2 citromfű szár
- 1 finomra vágott újhagyma
- 1 cukkini ■ 200 g brokkoli
- 3,5 evőkanál szójaszószt
- 2 evőkanál olaj



PÁCOLT KESZEG

1. lépés

Vágja a cukkinit szeletekre, a brokkolit pedig virágokra, és helyezze a készülék 1. edényébe. Locsolja meg 2 evőkanál szójaszósszal.

2. lépés

Hámozza meg és dobja ki a citromfű külső héját. Ezután vágja fel a maradékot a felaprított újhagymával együtt. Keverje össze 1,5 evőkanál szójaszósszal és olajjal.

3. lépés

Irdalja be három vágással a keszegeket, egészen a csontig. Ossa el a citromfű-keveréket a mélyedésekben, és helyezze a keszegeket a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 20 percig.



Az aprított citromfű egyes üzletekben fagyasztott kivitelben is elérhető. Vagy használhat reszelt citromhéjat is.

FŐÉTEL

PULYKA „CORDON BLEU” (SONKÁVAL ÉS SAJTTAL)



P5

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 4 vékony szelet pulyka (450 g)
- 4 szelet sonka
- 100 g ementáli sajt
- 2 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál olaj



PULYKA „CORDON BLEU” (SONKÁVAL ÉS SAJTTAL)

1. lépés

Keverje össze a mustárt az olajjal, és kenje meg vele a pulykaszeletekpkét oldalát. Vágja a sajtot 4 vastag szeletre. Helyezzen egy-egy szelet sonkátpen pulykaszeletre, majd egy sajtdarabot az egyik végére, és tekerje fel. Fogpiszkálóstal rögzítse a végeket, és helyezze a tekercseket a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P5. programmal 20 percig.

3. lépés

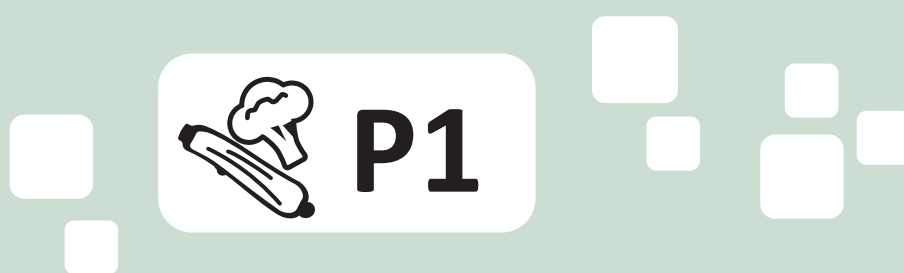
Amikor megfőtt, azonnal tálalja a tekercseket, mivel ekkor a sajt még folyós.



Tálalja a pulyka cordon bleu-t zöld zöldségekkel vagy salátával.

FŐÉTEL

SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT BAROMFI



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 4 csirkemell
- 16 spárga
- 50 ml szójaszós
- 30 g tárkonyos mustár
- só és bors



SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT BAROMFI

1. lépés

Hámozza meg a spárgát.

2. lépés

Fűszerezze a csirkemellet sóval és borssal, majd locsolja meg szójaszósszal és kenje meg mustárral.

3. lépés

Helyezzen 3 spárgátpen csirkemellre, tekerje fel teljesen, hogy csak a spárga hegye látszódjon. Ha szükséges, rögzítse őket koktélpálcikákkal.

4. lépés

Tegye a csirkét a készülék edényébe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.



Spárgaszósz is készíthet ehhez az ételhez:

Először is, tartsa megpen spárga felső 12 cm-ét, amelyet a csirkemellre helyez majd, a szárát pedig tegye félre. Helyezze a szárat a készülék edényébe a csirke mellé, és főzze meg őket egyszerre. Ha megfőtt, forraljon fel 400 ml csirke alaplevelet, adja hozzá a főtt spárgaszárat, és turmixolja. Szűrje le, és adjon hozzá 200 ml alacsony zsírtartalmú tejszínt. Tálalja tányéron, és öntse a szósz a csirkére.

FŐÉTEL

BORJÚTEKERCS



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 12p

- 8 vékony szelet borjúhús (kb. 50 g/szelet)
- 8 nagy spenótlevél
- 120 g friss kecskesajt
- 1 evőkanál friss menta
- 1 evőkanál tejszín
- só és bors



BORJÚTEKERCS

1. lépés

Aprítsa fel a mentát.

2. lépés

Keverje össze a friss kecskesajtot a tejszínnel és a mentával. Ízesítse sóval és borssal. Kenjen megpen szeletet a keverékkel.

3. lépés

Tekerje fel a szeleteket egy-egy spenótlevélbe, és rögzítse őket koktélpálcikával. Tegye a készülék rizsestáljába.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 12 percre, amelyet a + gombbal állíthat be.

5. lépés

Helyezze a tekercseket egy tányérra, és húzza ki a pálcikákat. Tipp: A borjúhússzeleteket helyettesítheti a vékony pulykaszeletekkel.



FŐÉTEL

CITRUSZÓSZOS BAROMFI



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 15p

- 400 g csirkemell ■ 1 teáskanál méz
- 1 piros paprika ■ 4 narancs
- 30 g ketchup ■ 2 cukkini
- só és bors



CITRUSSZÓSZOS BAROMFI

1. lépés

Vágja a csirkemellet 2 cm-es kockákra. Kockázza a paprikát és a nem hámozatlan cukkinit.

2. lépés

Reszelje le az egyik narancs héját, majd facsarja ki és centrifugáljon le még egyet.

3. lépés

A kebab elkészítéséhez fűzze a csirkehúst, a paprikát és a cukkinidarabokat felváltva a nyársakra (max. 22 cm hosszú). Keverje össze a mézet a narancslével, a narancshéjjal, egy kevés ketchuppal, sóval és borssal. Öntse egy tálba, és hagyja pácolódni néhány percig.

4. lépés

Tegye a nyársakat a készülék rizsestálába.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

6. lépés

Vágja félbe a maradék két narancsot, és tűzze a nyársakra őket.



Ha szeretné, egy serpenyőben besűrítheti a páclét, és beleforgathatja a nyársakat.

FŐÉTEL

LIBANONI MUSZAKA TEKERCSEK



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 1 padlizsán • 4 szelet főtt sonka
- 4 paradicsom • 1 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csokor koriander
- 50 ml olívaolaj



LIBANONI MUSZAKA TEKERECSEK

1. lépés

Vágjon 12 szelet padlizsánt. Negyedelje a paradicsomot. Aprítsa fel a hagymát. Aprítsa fel a fokhagymát. Aprítsa fel a koriandert.

2. lépés

Helyezze a padlizsánszeleteket, a paradicsomot, a hagymát, a fokhagymagerezdet és a koriandert a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

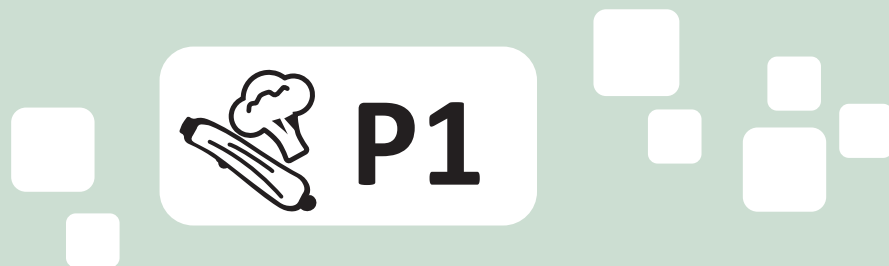
Amikor megfőtt, tegye az alapanyagokat egy salátástálba, és locsolja meg egy kis olívaolajjal. Törje össze az egészet egy villával, és fűszerezze. Kenjen a töltelékből a sonkára, és tekerje fel.



Az étel melegen és hidegen is tálalható, salátával és pirított házi kenyérrel.

FŐÉTEL

BÁRÁNY TÁZSIN



P1

4 adag

Előkészítési idő: 40p

Elkészítési idő: 15p

- 600 g bárányhús • 1 hagyma • 2 zellerszár • 2 paradicsom
- 1 piros paprika • 1 csokor koriander • pár mentalevél
- 150 ml bárány alaplé • 20 g friss gyömbér • 1 gerezd fokhagyma • curry por, sáfrány, „négyfűszer” keverék (őrölt bors, szegfűszeg, szerecsendió és gyömbérből)
- 20 g méz • 20 g tartósított citrom • só és bors



BÁRÁNY TÁZSIN

1. lépés

Vágja a bárányt vékony csíkokra. Aprítsa finomra a zellert, és vágja fel a paradicsomot. Aprítsa finomra a paprikát. Aprítsa finomra a hagymát, koriandert és a mentát.

2. lépés

Pácolja a húst a zöldségekkel, fűszerekkel, mézzel és citrommal 15 percig. Ízesítse sóval és borssal.

3. lépés

Tegyenpent a készülék fő edényébe

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

5. lépés

Ezalatt sűrítse kicsit be a bárány alaplevet a tűzhelyen, és adja hozzá a koriander felét.

6. lépés

A tálalás előtt közvetlenül szűrje le a báránylevet, fűszerezze, és adja hozzá a maradék aprított koriandert.



Tálalja kuskusszal vagy quinoával. A négyfűszer keverék elkészítéséhez keverjen össze 2 evőkanál frissen őrölt fehér borsot, 1 evőkanál őrölt gyömbért, 1 evőkanál őrölt szerecsendiót és 1 evőkanál őrölt szegfűszeget. Tárolja légmentesen zárható edényben.

FŐÉTEL

FŰSZERES CSIRKETEKERCSEK



P5

4 adag

Előkészítési idő: 30p

Elkészítési idő: 25p

- 4 csirkemell ■ 4 kicsi, nyers kolbász
- 1 alma ■ 12 aszalt paradicsom
- 150 g fetasajt ■ 4 marék salátalevél
- olívaolaj ■ ecet



FÚSZERES CSIRKETEKERCSEK

1. lépés

Vágja félbe vízszintesen a csirkemelleket, vékony szeleteket kapva. Fűszerezze.

2. lépés

Hámozza meg az almát, és vágja vékony csíkokra. Aprítsa fel az aszalt paradicsomot.

3. lépés

Húzza le a kolbász bőrét, és tegye a kolbászhúst a szeletelt csirkére egy kis almával, az aszalt paradicsommal és a morzsolt fetával együtt.

4. lépés

Tekerje fel alulról a csirkemellet. Legyen a tekercs feszes, és tekerje be olyan fóliával, amely mikrohullámú sütőben is használható.

5. lépés

Tegye a tekercseket a készülék 1. edényébe.

6. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P5. programmal 25 percig.

7. lépés

Távolítsa el a fóliát a tekercsekről, és tálalja fűszerezett salátalevével és a maradék almaszeletekkel.



FŐÉTEL

TÖLTÖTT CUKKINI



P1

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 4 kerek cukkini ■ 240 g főtt basmati rizs
- 120 g csiperkegomba ■ 1 csokor koriander
- 40 g konzervparadicsom
- 1 evőkanál reszelt parmezán
- 1 evőkanál olívaolaj
- durva só és bors



TÖLTÖTT CUKKINI

1. lépés

A cukkinit vágja ki és tartsa meg a tetejét. Vágja kockákra a paradicsomot és a gombát.

2. lépés

Keverje össze a rizst, a gombát, a parmezánt, az olívaolajat, az aprított koriandert és a kockára vágott paradicsomot.

3. lépés

Töltse meg a cukkinit ezzel a keveréssel, és helyezze a készülék rizsestáljába.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

5. lépés

Azonnal tálalja.



Nyers rizst is használhat. Először viszont meg kell főznie egy lábasban vagy a pároló rizsestáljában.

FŐÉTEL

FÜSTÖLT LAZACOS, SPENÓTOS ÉS TOJÁSOS SZUFLÉ



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 4 tojás
- 50 g bébi spenót
- 50 g füstölt lazac
- 4 evőkanál teljes zsírtartalmú tejföl
- só
- bors



FÜSTÖLT LAZACOS, SPENÓTOS ÉS TOJÁSOS SZUFLÉ

1. lépés

Helyezze a bébi spenótot a négy szufléforma aljára.

2. lépés

Adjon hozzá egyenként 1 evőkanál tejfölt, valamint a csíkokra vágott füstölt lazacot és egy tojást. Sózza és borsozza.

3. lépés

Helyezze a szufléformákat a főzőkészülék két edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



Füstölt lazac helyett kipróbálhatja, hogy például sonkát vagy sajtkockát rak az ételbe. Koktélpáradicsomot vagy borsót is hozzáadhat.

FŐÉTEL

SPANYOL SZUFLÉ OMLETT



2 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 15p

- 3 tojás ■ 50 ml fölözött tej
- 100 g piros paprika, apró kockákra vágva
- 35 g kolbász (nem túl csípős) kockákra vágva
- 35 g finomra szeletelt salottahagyma
- 3 g apróra vágott fokhagyma
- ½ csokor vágott petrezselyem
- 1 teáskanál aprított metélőhagyma
- 1 csipet Espelette chili por
- só és bors



SPANYOL SZUFLÉ OMLETT

1. lépés

Verje fel a tojásokat tejjel, sóval és borssal. Keverje bele a paprikát, a kolbászt, a petrezselymet, a metélőhagymát, a fokhagymát, a salottahagymát és a chiliport, öntse a keveréket a rizsestálba, és helyezze a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, vágja az omlettet kockákra, helyezzen bele egy-egy koktélpálcikát, és tálalja.



Ha még színesebb ételt szeretne, használhat piros, sárga és zöld paprikát.

KÖRETEK

SÜTŐTÖK- ÉS BURGONYAPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 200 g sütőtök
- 1 kis burgonya
- 1–2 tk. növényi olaj



SÜTŐTÖK- ÉS BURGONYAPÜRÉ

1. lépés

Hámozza és mossa meg a burgonyát és a sütőtököt. Vágja őket kis, 2 cm-es kockákra. Tegye őket a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

3. lépés

Amikor megfőtt, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá az olajat, és keverje össze alaposan.



Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon négyszer annyi összetevőt és főzze 25 perccel tovább.

KÖRETEK

ÉDESBURGONYA - ÉS SÁRGARÉPAPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 1 kis édesburgonya
- 1 sárgarépa
- 1–2 teáskanál növényi olaj



ÉDESBURGONYA -ÉS SÁRGARÉPAPÜRÉ

1. lépés

Hámozza és mossa meg a sárgarépát és az édesburgonyát. Vágja vékony szeletekre a sárgarépát. Vágja hosszában félbe, majd szeletekre az édesburgonyát. Tegye a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 20 percig.

3. lépés

Amikor megfőtt, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá az olajat, és keverje össze.



*Főzés közben hozzáadhat 10–20 g nyers, kockára szeletelt csirkemellt.
Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon négyszer annyi összetevőt és főzze 25 perccel tovább.*

KÖRETEK

VEGYES ZÖLDSÉGEK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- 2 cukkini ■ 2 sárgarépa
- 2 piros paprika ■ 1 vöröshagyma
- 8 kis retek ■ 2 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor koriander ■ só és bors



VEGYES ZÖLDSÉGEK

1. lépés

Vágja fel keskeny csíkokra a cukkinit, a sárgarépat és a paprikát, és szeletelje fel a hagymát. Helyezze őket a készülék egy vagy két edényébe a retekkel együtt.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 25 percig.

3. lépés

Vágja fel a koriandert.

4. lépés

Amikor a program lejárt, keverje össze a zöldségeket az olívaolajjal, és adja hozzá a koriandert.



Ezek a zöldségek illenek a tapenáddal megkent pirított kenyérhez is, csak púpozza őket a tetejére.

CSOKOLÁDÉLÁVA SÜTI



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 100 g főző étcokoládé
- 100 g vaj
- 2 tojás
- 100 g kristálycukor
- 25 g liszt
- 1/2 teáskanál sütőpor



CSOKOLÁDÉLÁVA SÜTI

1. lépés

Olvassza meg a csokoládét a vajjal.

2. lépés

Egy elektromos mixerrel verje fel a tojásokat a cukorral, amíg könnyű és habos állagot kap, majd keverje bele az olvasztott csokoládét és vajat. Adja hozzá a lisztet és a sütőport, majd óvatosan keverje össze.

3. lépés

Ossza el a keveréket négy kivajazott formába. Tegye őket a készülék egy vagy két edényébe. Fedje le az összes formát olyan fóliával, amely alkalmas mikrohullámú sütőben való használatra. Vagy vágjon négy darab sütőpapírt a formáknál valamivel kisebb méretre, és helyezze a formákra.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percre, amelyet a + gombbal állíthat be. Amikor megfőtt, hagyja kissé lehűlni, mielőtt óvatosan eltávolítaná a fóliát vagy a sütőpapírt. Tálalja hidegen vagy melegen.



Tálalás előtt szórja meg piros bogyós gyümölccsel.

A legjobb eredményhez használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

ÁFONYÁS MUFFIN



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 40p

- 130 g sima liszt
- 1 teáskanál sütőpor (5 g)
- 1 csipet só
- 80 g muskovado (vagy barna) cukor
- 1 tojás
- 3 evőkanál napraforgóolaj (45 ml)
- 3 evőkanál tej (45 ml)
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 120 g fagyasztott áfonya



ÁFONYÁS MUFFIN

1. lépés

Keverje össze a lisztet a sütőporral, sóval és cukorral.

2. lépés

Verje fel a tojást az olajjal, tejjel és vaníliakivonattal egy másik tálban. Öntse ezt a száraz alapanyagokhoz, és keverje simára. Adja hozzá a fagyasztott áfonyát, és finoman keverje össze.

3. lépés

Ossza el a keveréket 4 db, muffinpapírral kitömött szufléformába, majd helyezze őket a készülék egy vagy két edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 40 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

5. lépés

Amikor megsült, vegye ki a muffinokat a formákból, és hagyja kihűlni egy hűtőrácsra.



Ha szeretné, hogy magasra feljöjjenek a muffinok, főzés előtt tegyen egy csipet cukrot a muffinok tetejére, közvetlenül középre.

Az elkészült muffinok könnyű kiborításához használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

DESSZERTEK ÉS REGGELI

CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- 55 g rizsliszt
- 25 g őrölt mandula
- 1 evőkanál máks
- 1 teáskanál sütőpor
- csipet só ■ 2 tojás
- 60 g kristálycukor
- 1 evőkanál olaj
- 2 citrom



CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK

1. lépés

Reszelje le a citromok héját. Facsarka ki az egyik citrom levét.

2. lépés

Elektromos habverővel verje fel a tojásokat, a cukrot és a citromhéjat, amíg habos állagot nem kap.

3. lépés

Óvatosan keverje össze a lisztet, az őrölt mandulát, a sütőport, a sót és a mákot, majd adja hozzá az olajat és a citromlevet. Keverje össze.

4. lépés

Olajozzon négy szuffléformát vagy kisméretű formákat, és bélelje ki őket sütőpapírral. Ossa szét a keveréket a formákba, és helyezze azokat a készülék egy vagy két edényébe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 25 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK

6. lépés

Amikor a program befejeződött, hagyja a süteményeket kissé kihűlni. Ezután vegye ki őket a formájukból, és hagyja őket teljesen kihűlni egy hűtőrácsra.



A mázhoz keverjen össze 40 g porcukrot 1 vagy 2 teáskanál citromlével. Öntse a süteményekre, és szórja meg mákkal.

A rizsliszttel nagyon lágy állagú, gluténmentes kis süteményeket készíthet, de helyette hagyományos lisztet is használhat.

A legjobb eredményhez használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

DESSZERTEK ÉS REGGELI

CSOKOLÁDÉKRÉMEK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- *150 ml tej*
- *150 ml tejszín*
- *115 g étcsokoládé vagy étcsokoládépasztillák*
- *1 felvert tojás*
- *1 tojássárgája*



CSOKOLÁDÉKRÉMEK

1. lépés

Vágja a csokoládét apró darabokra, és tegye egy nagy tálba. Ha csokipasztillákat használ, mehetnek rögtön a tálba.

2. lépés

Öntse a tejszínt egy kis lábasba, és hevítse fel lassú tűzön (kb. 5 perc). Amint a tejszín gyöngyözni kezd, öntse egyenesen a csokoládéra, és hagyja 30 másodpercig. Ezután keverje meg egy spatulával, hogy sima keveréket kapjon. Óvatosan keverje bele a tojást és a tojássárgáját. Végül adja hozzá a tejet.

3. lépés

Öntse a keveréket 4 üvegtálkába (kb. joghurtos pohárméret). Fedje le a tetejével vagy olyan fóliával vagy sütőpapírral, amely alkalmas mikrohullámú sütőben való használatra.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 25 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



CSOKOLÁDÉKRÉMEK

5. lépés

Amikor a program végetért, hagyja a krémeket kissé kihűlni, mielőtt néhány órára a hűtőbe helyezné őket.



A kevésbé intenzív csokoládéízhez használjon tej-, vagy pralinécsokoládét.

A maradék tojásfehérjét akár habcsókokhoz is felhasználhatja. Melegítse elő a sütőt 100 °C-ra. Verje fel a tojásfehérjét egy csipet sóval. Ha már elég kemény a hab, adjon hozzá lassacskán 60 g kristálycukrot. Ezután nyomjon kis habcsókokat egy sütőpapírra. Süsse 2 órán át a sütőben.

KEKSZALAPÚ SAJTTORTA



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 300 g sima krémsajt
- 2 evőkanál tejföl (30 ml)
- 45 g kristálycukor
- 2 tojás
- 2 teáskanál citromlé
- 2 csepp vaníliakivonat
- egy kis csipet durva só
- 70 g keksz
- 25 g vaj



KEKSZALAPÚ SAJTORTA

1. lépés

Olvassza meg a vajat. Darálja apróra a kekszet. Adja hozzá a megolvasztott vajat, keverje össze, majd nyomogassa a keveréket a négy különálló forma aljára és egyengesse el.

2. lépés

Keverje össze a krémsajtot a tejföllel, a cukorral, a tojásokkal, a citromlével, a vaníliakivonattal és a sóval, amíg sima állagú nem lesz. Ossa el a keveréket a formákban. Takarja le mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas fóliával vagy sütőpapírral, és helyezze a készülék egy vagy két edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be. Amikor a program lejárt, hagyja kissé lehűlni a formákban, mielőtt óvatosan eltávolítja a fóliát. Helyezze a hűtőbe. Tálalja hidegen.



A legjobb eredményhez használjon terrakotta vagy kerámia formát.

ALMÁS-KÖRTÉS KOMPÓT



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- *1 nagy alma*
- *1/2 körte*



ALMÁS-KÖRTÉS KOMPÓT

1. lépés

Mossa és hámozza meg az almát és a fél körtét.
Magozza ki, majd vágja kis darabokra a gyümölcsöket.
Tegye a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percre,
amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, tegye át egy tálkába, keverje meg, és
hagyja lehűlni tálalás előtt.



*Ezt a receptet gyermekek és felnőttek is fogyaszthatják. Csak használjon
három almát és egy körtét a négy üvegpohár vagy forma megtöltéséhez.*

BANÁNPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 12p

- ***1 nagy banán***



BANÁNPÜRÉ

1. lépés

Mossa meg a banánt, és távolítsa elpkét végét hámozás nélkül. Vágja félbe, és egy kés hegyével vágja félbe a héjat hosszában. Tegyepkét felet a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 12 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

A banánhéj eltávolítása előtt hagyja teljesen kihűlni.

4. lépés

Ezután egy tálban törje össze a banánhúst, amíg sima vagy kis darabkás nem lesz.



*Turmixolás közben egy kis túrót is hozzákeverhet a banánhoz.
Ezt a receptet gyermekek és felnőttek is fogyaszthatják. Négy banán négy pohár vagy forma megtöltésére elég.*

DESSZERTEK ÉS REGGELI

CSOKOLÁDÉS ÉS PRALINÉS KÖRTE



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 4 körte
- 1 tábla főző étcsokoládé
- 2 evőkanál praliné
- 1 tetszés szerinti illatos teafilter
(pl. jázmin vagy bergamot)



CSOKOLÁDÉS ÉS PRALINÉS KÖRTE

1. lépés

Hámozza meg a körtéket. Tegye őket egészben a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, tegye bele a teafiltert, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Eközben olvassza meg a csokoládét gőzfürdőben.

4. lépés

Amikor a program lejárt, helyezze a körtéket lapos tálakba, vonja be őket olvasztott csokoládéval, és szórja meg pralinéval. A pralinét pirított mandulapelyhekkel helyettesítheti. Tálalja forrón.



DESSZERTEK ÉS REGGELI

VANÍLIÁS ÉS MASCARPONÉS ŐSZIBARACK



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 10p

- *4 fehér és sárga őszibarack*
- *1 evőkanál kristálycukor*
- *2 teáskanál vaníliapor*
- *250 g mascarpone*
- *30 g porcukor*



VANÍLIÁS ÉS MASCARPONÉS ŐSZIBARACK

1. lépés

Mossa meg az őszibarackot, és vágja negyedekre. Vegye ki a magokat. Helyezze a barackot a rizsestálba a kristálycukorral és a vanília felével. Tegye félre a vanília többi részét a későbbi lépésekhez.

2. lépés

Tegye a rizsestálat a készülék edényébe. Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, hagyja kihűlni. Keverje össze a mascarponét a porcukorral és a vanília többi részével, és tálalja az őszibarackokkal és azok szirupszerű levével.



Ha intenzívebb ízt szeretne, adjon hozzá egy kis kakukkfűvet, amely kihozza az őszibarack ízét.

FŰSZERES ANANÁSZ



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 1 ananász
- 2 szegfűszeg
- 1 fahéjrúd
- 1 csillagánizs
- 5 kardamom
- vaníliarúd belseje
- 60 g barna cukor



FÚSZERES ANANÁSZ

1. lépés

Hámozza meg az ananászt, és vágja gyűrűkre. Rendezze az ananászgyűrűket rétegekben a rizsestálba, és szórja a cukrot és a fűszereket az egyes rétegek közé. Tegye a rizsestálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Vegye ki a fűszereket, és tálalja melegen vagy hidegen.



DESSZERTEK ÉS REGGELI

ZABKÁSA



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 200 g zabpehely
- 500 ml tej
- 4 teáskanál fahéj
- 3 evőkanál méz
- 1 alma
- 125 g áfonya
- 1 marék mandula



ZABKÁSA

1. lépés

Keverje össze a zabpelyhet a tejjel és a fahéjjal a rizsestálban. Tegye a rizsestálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, alaposan keverje össze. Ha lazább textúrát szeretne, adjon hozzá még tejet. Ossa szét az edényekbe. Díszítse almaszeletekkel, áfonyával és mandulával. Öntse le mézzel, és tálalja.



Ízlés szerint tehéntejet vagy növényi alapú tejet is használhat.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Денсаулыққа пайдалы және дәмді ас дайындаңыз

KK

CONVENIENTSERIESDELUXE бұмен пісіретін құрылғысы арқылы жеңіл тағамдардан десерттерге дейін, отбасыға арналған керемет рецептілерді таба аласыз.

СЕГІЗ АВТОМАТТЫ БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ бірін қолдана отырып немесе +/- сенсорлық тақтасы арқылы уақытты өзіңіз орната отырып, бір уақытта үш тағамға дейін пісіріңіз.

ҚАРАПАЙЫМ ЖӘНЕ ИНТУИТИВТІ БАСҚАРУ ТАҚТАСЫ



8 АВТОМАТТЫ ПІСІРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ



Көкөністерді
жылдам пісіру



Көкөністерді
ұзақ пісіру



Балық



үріш
Дәнді Бұршақты



Ақ ет



Еріту

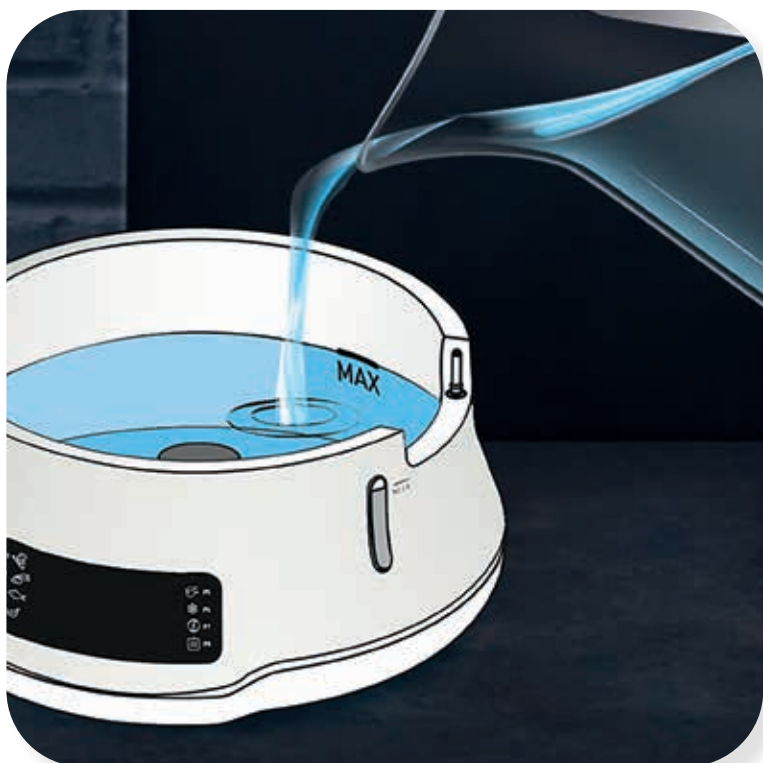


Қайта қыздыру



Жылы
ұстау

БІРНЕШЕ КЕҢЕС



Құтыға суды
максималды деңгейге
дейін құйыңыз.



Құтыларды дұрыс ретпен қойыңыз:
астыңғы жағында 1-құты, ортасында
2-құты, жоғарғы жағында 3-құты.
Пісіру уақыттары әр түрлі тамақ үшін: ең ұзақ
пісетін тамақты ең астыңғы себетке салыңыз.

Пісіру кезінде аз пісіру уақытын
қажет ететін тағамдары бар құтыны
қоса аласыз.



«Режим» сенсорлық тақтасынан 8
автоматты бағдарламаның біреуін
таңдаңыз немесе +/- сенсорлық тақтасы
арқылы уақытты қолмен таңдаңыз.



Пісіру уақытын +/- сенсорлық
тақтасы арқылы реттеуге болады.
немесе «Бастау/Тоқтату»
түймесін қысқа басу арқылы
пісіруді кідіртіңіз.



Таймер аяқталғаннан кейін пісіру
автоматты түрде тоқтайды.

КЕҢЕСТЕР

Пісіру уақыттары шамамен берілген және тамақтың көлеміне, тамақтың арасындағы қашықтыққа, тамақтың мөлшеріне және жеке қажеттіліктерге байланысты өзгеше болады.



Пісіру кезінде себеттер мен қақпақты пеш қолғабымен ұстаңыз.

Рецепті бойынша ас **үлдірін пайдалану** қажет болса, әрдайым қысқа толқынды пеш үшін жарамды әмбебап үлдірді пайдаланыңыз.



Оңтайлы нәтиже алу үшін өлшемдері шамамен бірдей тамақты пайдаланыңыз, сонда олар бір уақытта піседі.

Мұздатылған көкөністерді жібітпей, бірден бумен пісіруге болады. Бумен пісірмей тұрып барлық ұлуды, құс еті мен етті толық еріту керек.



МАЗМҰНЫ

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР



Сәбіз және ботташық сорпасы

Пияз сорпасы

Брокколи сорпасы

Черри қызанағы пудингі

Парма ветчины қосылған қояншөп және жартылай қайнатылған жұмыртқа

Бөрікгүл, бұрыш және самырсын жаңғағы салаты

Қызанақ қосылған көкөніс таяқшалары салаты

Салат қосылған маринадталған тунец

НЕГІЗГІ ТАҒАМ



Саумалдық қосылған нәлім филесі

Көкөністер мен ұнтақ жарма қосылған ақсерке стейкі

Зәйтүн тапенадасы қосылған камбала филесі

Асшаян кәуабі

Ботташық еzbесі бар айдар балық

Табуласы бар қызыл басқын балығы

Лимон қосылған балықтан жасалған тефтели

Маринадталған теңіз табан балығы

«Кордон блю» стиліндегі күркетауық орамасы (ветчина мен ірімшік қосылған)

Турама салынған құс еті мен қояншөп

Бұзау етінен орама

Цитрус соусы бар құс еті

Мусакамен Ливан шелпектері

Қой етінен жасалған таджин

Дәмдеуіштері бар тауық роллдары

Турама салынған цуккини

Ақсерке және саумалдық қосылған жұмыртқа пудингі

«Көтерілген» испан омлеті

ГАРНИРЛЕР



Асқабақ еzbесі

Тәтті картоп пен сәбіз еzbесі

Көкөніс қоспалары

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

Шоколадты лава торттары

Көкжидек қосылған маффиндер

Лимон және көкнәр қосылған шағын торттар

Шоколадты кремдер

Шпекуляциус чизкейки



Алма мен алмұрт компоты

Банан еzbесі

Алмұрттан жасалған шоколад және пралине

Ваниль мен маскарпон кремі қосылған шабдалы

Дәмдеуіштер қосылған қайнатылған ананас

Ботқа



Жас балаларға арналған рецепт
(педиатрдың ұсыныстарына сәйкес)

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

СӘБІЗ ЖӘНЕ БОТТАШЫҚ СОРПАСЫ



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 1 ботташық (шамамен 100–150 г)
- 1 сәбіз (шамамен 100–150 г)
- 1–2 шай қасық өсімдік майы



СӘБІЗ ЖӘНЕ БОТТАШЫҚ СОРПАСЫ

қадам 1

Ботташық пен сәбізді жуып, аршыңыз.

қадам 2

Ботташықты шаршы етіп кесіңіз, өзегін алыңыз (ол көбінесе қатты болуы мүмкін), содан кейін оны жұқа тілім етіп кесіңіз. Сәбізді де тілімдерге кесіңіз.

қадам 3

Көкөністерді құтыға салыңыз.

қадам 4

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

қадам 5

Бағдарлама аяқталғаннан кейін оны басқа контейнерге салып, өсімдік майын қосып, жақсылап араластырыңыз.



Аз мөлшердегі зире осы сорпамен жақсы үйлеседі. Қою болуы үшін аз мөлшерде картоп қосуға болады.

Бұл рецептіні ересектер үшін санын 3-ке көбейту және пісіру уақытын 30 минутқа дейін арттыру арқылы оңтайлауға болады.

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

Пияз сорпасы



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 1 үлкен пияз
- 1 жебіршөп бұтағы
- (міндетті емес) ■ 1–2 шай қасық кілегей



Пияз сорпасы

Қадам 1

Пияздың тамырлары мен қара-жасыл ұшты кесіңіз. Порей пиязы төртке бөліп, мұқият жуған соғ оны кішкене бөліктерге кесіңіз. Туралған пияз мен жебіршөп бұтағын құрылғы құтысына салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Бағдарлама аяқталғаннан кейін жебіршөпті алып тастаңыз, басқа контейнерге салыңыз, кілегей қосып, жақсылап араластырыңыз.



Сондай-ақ 50 г жуылған және аршылған картопты кішкене текшелерге кесілген порей пиязымен бірге салуға болады.

Бұл рецептінi ересектер үшiн санын 3-ке көбейту және пісіру уақытын 30 минутқа дейін арттыру арқылы оңтайлауға болады.

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

БРОККОЛИ СОРПАСЫ



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 1 үлкен брокколи ■ 1 пияз
- 1 ас қасық зәйтүн майы
- 100 мл кілегей
- 500 мл жылы тауық сорпасы
- тұз және бұрыш



БРОККОЛИ СОРПАСЫ

Қадам 1

Брокколиді гүлшоғырларға бөліп, пиязды ұсақтап тураңыз. Оларды құрылғы құтысына салыңыз. Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, P2 пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 2

Бағдарламаның соңында тауық сорпасын дайындаңыз, содан кейін пісірілген көкөністерді блендерге немесе үлкен құтыға салыңыз.

Қадам 3

Кілегеймен бірге аздап зәйтүн майын қосыңыз. Содан кейін тұз бен бұрыш қосып, араластыра бастаңыз. Дайындалған тауық сорпасын біртекті консистенцияға жеткенше аздап құйыңыз.

Қадам 4

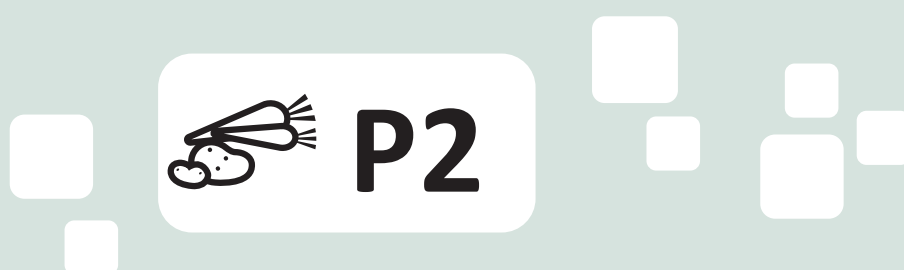
Сорпаны жылытып, төрт ыдысқа бөліңіз.



Кілегейдің орнына 100 г жұмсақ көк ірімшіктің қосу арқылы осы рецептiнiң басқа нұсқасын жасаңыз. Көк ірімшіктің жұқа тілімдері бар сорпаны үстелге қойыңыз және туралған жаңғақтар себіңіз.

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

БӨЛІНГЕН ҚАЛЫПТАРДАҒЫ ШИЕ ҚЫЗАНАҚТАРЫ МЕН ЕШКІ ІРІМШІГІ



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 25 min.

- 200 г черри қызанағы
- 100 мл қос крем
- 2 жұмыртқа
- 40 г ешкі ірімшігі
- 12 райхан жапырақтары
- тұз және бұрыш



БӨЛІНГЕН ҚАЛЫПТАРДАҒЫ ШИЕ ҚЫЗАНАҚТАРЫ МЕН ЕШКІ ІРІМШІГІ

Қадам 1

Кремді жұмыртқа мен ұсақталған ешкі ірімшігімен араластырыңыз. Майдалап туралған райхан жапырақтарын, тұз бен бұрыш қосып, төрт қалыпқа бөліңіз. Черри қызанақтарын қосыңыз.

Қадам 2

Қалыптарды құрылғының екі құтысына және пісіруге арналған қағазбен жауып, шеттері ішке бүктеңіз.

Қадам 3

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 25 минутқа орнатып, P2 пісіру бағдарламасын қосыңыз.



Бұл кішкентай дәмді қалыптарды жасыл салатпен жылы немесе салқын күйінде ұсыныңыз.

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

ПАРМА ВЕТЧИНАСЫ ҚОСЫЛҒАН ҚОЯНШӨП ЖӘНЕ ЖАРТЫЛАЙ ҚАЙНАТЫЛҒАН ЖҰМЫРТҚА



P1

4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 16 жұқа жасыл спаржа сабақтары
- 4 жұмыртқа
- 4 тілім Парма ветчинасы
- 80 г Пармезан үгіндісі
- 2 ас қасық зәйтүн майы
- тұз және бұрыш



ПАРМА ВЕТЧИНАСЫ ҚОСЫЛҒАН ҚОЯНШӨП ЖӘНЕ ЖАРТЫЛАЙ ҚАЙНАТЫЛҒАН ЖҰМЫРТҚА

Қадам 1

Қояншөпті жуып, ұштарын кесіңіз. Оны 1-құтыға салыңыз, зәйтүн майын себіңіз де, тұз бен бұрышпен дәмдеңіз.

Қадам 2

Жұмыртқаны (тұтас) 2-құтыға салыңыз.

Қадам 3

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 12 минутқа орнатып, Р1 пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 4

Бағдарлама аяқталғаннан кейін, жұмыртқасы бар 2-құтыны алыңыз, содан кейін уақытты белгілеу үшін сенсорлық тақтаны пайдаланып, 1-ші құтыдағы қояншөпті тағы 8 минут пісіріңіз.

Қадам 5

Үстелге әкелер алдында қояншөпті төрт тәрелкеге бір тілім ветчинамен бірге салыңыз. Жұмыртқаларды аршып, оларды жартыға бөліп, әр бөліктің үстіне қойыңыз. Пармезан үгіндісін себіңіз және бұрыш қосыңыз.



ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

ЫСТАЛҒАН АҚСЕРКЕ, БӨРІКГҮЛ ӨЗЕГІ,
ҚЫЗЫЛ БҰРЫШ ЖӘНЕ САМЫРСЫН ЖАҢҒАҒЫ САЛАТЫ



P1

4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 8 шикі балғын бөрікгүл өзегі ■ 1 қызыл бұрыш
- 4 түйір сарымсақ / 1 ас қасық зәйтүн майы
- 1 шай қасық аскөк ■ 70 г ысталған ақсерке
- 1 шай қасық қыша ■ 40 г самырсын жаңғағы
- жебіршөп ■ тұз және бұрыш



ЫСТАЛҒАН АҚСЕРКЕ, БӨРІКГҮЛ ӨЗЕГІ, ҚЫЗЫЛ БҰРЫШ ЖӘНЕ САМЫРСЫН ЖАҢҒАҒЫ САЛАТЫ

Қадам 1

Бөрікгүл өзектерін жартысынан кесіп, қызыл бұрышты қалың жолақтарға кесіңіз. Сарымсақты ұсақтап тураңыз.

Қадам 2

Бөрікгүл мен қызыл бұрышты құрылғы құтысына салыңыз. Үстіне сарымсақ пен жебіршөп қосыңыз.

Қадам 3

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және P1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 4

Осы кезде ысталған ақсеркені тілімдеп кесіңіз. Май, қыша және самырсын жаңғақтарын араластыру арқылы тұздық дайындаңыз. Дәмдеуіштер қосыңыз.

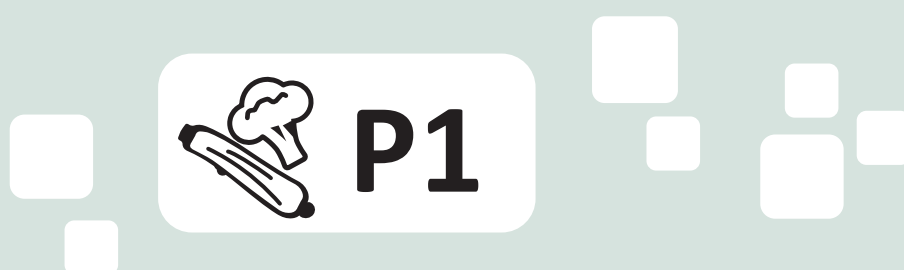
Қадам 5

Пісірілген көкөністерді сәл суытыңыз. Содан кейін көкөністерге тұздық құйып, араластырыңыз. Дәмін көріңіз. Аскөк пен ысталған ақсеркені қосыңыз. Дастарханға қойыңыз.



ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

ҚЫЗАНАҚ ҚОСЫЛҒАН КӨКӨНІС ТАЯҚШАЛАРЫ САЛАТЫ



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 1 сәбіз ■ 2 цуккини ■ 2 порей пиязының ақ бөлігі
- 1 қызыл бұрыш ■ 1 сары бұрыш ■ 100 г қызанақ
- томаты ■ 1 ас қасық зәйтүн майы ■ 1 ас қасық
- самырсын жаңғақтары ■ тұз және бұрыш



ҚЫЗАНАҚ ҚОСЫЛҒАН КӨКӨНІС ТАЯҚШАЛАРЫ САЛАТЫ

Қадам 1

Барлық көкөністерді жолақтарға жұқа таяқшаларға кесіңіз. Көкөністерді екі құтының біріне салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, Р1 пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 3

Көкөністерді суытып, салат ыдысына салыңыз. Қызанақ томатын, зәйтүн майын, тұз бен бұрышты бірге араластырыңыз, содан кейін салаттың үстіне құйып, самырсын жаңғақтарын себіңіз.



Аздап майсыз ветчина мен черри қызанақтарын қосуға да болады.

ЖЕҢІЛ ТАҒАМДАР

ҮГІТІЛГЕН ПАРМЕЗАН МЕН РАЙХАН ҚОСЫЛҒАН БАЛҒЫН ТУНЕЦ САЛАТЫ



P3

4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 280 г балғын тунец ■ 1 лайм ■ 2 ас қасық райхан ■ 4 ас қасық майдалап туралған пармезан ■ 5 кептірілген қызанақ ■ 4 ас қасық зәйтүн майы ■ 1 ас қасық бальзам сірке суы
- 280 г аралас салат жапырақтары
- тұз және бұрыш



ҮГІТІЛГЕН ПАРМЕЗАН МЕН РАЙХАН ҚОСЫЛҒАН БАЛҒЫН ТУНЕЦ САЛАТЫ

Қадам 1

Тунецті 4 см текше етіп кесіңіз. Тунец текшелерін 1 ас қасық май, аздап үгітілген лайм қабығы және 1 шай қасық лайм шырынымен маринадтаңыз. Тұз және бұрыш қосыңыз.

Қадам 2

Оны күріш құтысына немесе ыстыққа төзімді контейнерге салыңыз. Оны микротолқынды пештерде қолдануға болатын жабысқақ пленкамен жауып, құрылғының құтысына салыңыз.

Қадам 3

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 15 минутқа орнатып, РЗ пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 4

Осы кезде райханды ұсақтап, кептірілген қызанақты кішкене бөліктерге кесіңіз. Үгітілген пармезан, райхан, қызанақ, қалған май және сірке суын араластырыңыз.

Қадам 5

Піскеннен кейін салат жапырақтарын пармезан қоспасымен дәмдеңіз де, аз мөлшерін тәрелкенің ортасына салыңыз. Содан кейін салаттың айналасына тунец текшелерін қойып, қалған дәмқосарды салыңыз.



НЕГІЗГІ ТАҒАМ

САУМАЛДЫҚ ҚОСЫЛҒАН НӘЛІМ ФИЛЕСІ



P1



1 адам

Дайындық уақыты 10 тіп.

Пісіру уақыты 20 тіп.

- 10–20 г нәлім (мөлшерді баланың жасына байланысты таңдаңыз)
- 200 г туралған мұздатылған саумалдық
- 1 шай қасық майлы ірімшік
- 1 шай қасық өсімдік майы



САУМАЛДЫҚ ҚОСЫЛҒАН НӘЛІМ ФИЛЕСІ

Қадам 1

Мұздатылған саумалдықты 1 ыдысқа салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және P1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Нәлім филесін төрттен кесіңіз, оның сүйектері жоқ екеніне көз жеткізіңіз. Балық кесектерін құрылғының 2-құтысына салыңыз.

Қадам 4

P1 көкөніс бағдарламасы аяқталғаннан кейін қақпақты абайлап алыңыз. 2-құтыны 1-құтының үстіне қойып, қақпақты орнына қойыңыз. Су деңгейін тексеріп, қажет болған жағдайда сыртқы толтыру қорабын пайдаланып қосыңыз. Пісіру уақытын + сенсорлық тақтасы арқылы тағы 5 минутқа орнатыңыз.



САУМАЛДЫҚ ҚОСЫЛҒАН НӘЛІМ ФИЛЕСІ

Қадам 5

Бағдарлама аяқталғаннан кейін, саумалдықтың суын шығарып, оған жаңа майлы ірімшік қосып, жақсылап араластырмас бұрын оны басқа контейнерге салыңыз.

Қадам 6

Балаңыздың үйренгеніне байланысты, тазартылған немесе бөлінген балық кесектерін қосып, картоп езбесінің үстіне қойыңыз.



Бұл рецептiнiң мөлшерiн өзгерту арқылы ересектерге де дайындауға болады. 550 г балық филесi үшiн пiсiру уақытын 20 минутқа дейiн арттырыңыз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

КӨКӨНІСТЕР МЕН КУСКУС ҚОСЫЛҒАН АҚСЕРКЕ СТЕЙКІ



4 адам

Дайындық уақыты 10 тіп.

Пісіру уақыты 30 тіп.

- Терісі бар 4 кішкентай ақсерке стейктері (560 г)
- 2 үлкен сәбіз (250 г) ■ 1 цуккини (250 г)
- 150 г кускус ■ 2 ас қасық сүйікті дәмдеуіш қоспаңыз (Мексика, провансаль шөптері, карри және т. б.) ■ 4 ас қасық жартылай майлы кілегей ■ тұз



КӨКӨНІСТЕР МЕН КУСКУС ҚОСЫЛҒАН АҚСЕРКЕ СТЕЙКІ

Қадам 1

Көкөністерді өте жұқа тілімге көкөністің қабығын ашқыш немесе турағышпен тураңыз. Оларды құрылғының 1-құтысына салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және P1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Осы кезде ақсерке стейктерін 2-құтыға салыңыз. 1 ас қасық дәмдеуіштер мен бір шымшым тұз қосылған жартылай майлы кілегейді араластырыңыз, содан кейін стейктердің үстіне салыңыз.

Қадам 4

Кускусты күріш құтысына құйыңыз. 200 мл суық су, қалған дәмдеуіштер мен 1 шай қасық тұз қосыңыз. Оны бірге араластырып, содан кейін жоғарғы жағын тегістеңіз. Күріш құтысын 3-құты орнына салыңыз.



КӨКӨНІСТЕР МЕН КУСКУС ҚОСЫЛҒАН АҚСЕРКЕ СТЕЙКІ

Қадам 5

P1 көкөніс бағдарламасы аяқталғаннан кейін қақпақты абайлап алыңыз. 2 және 3-құтыларды 1-құтының үстіне қойып, қақпақты орнына қойыңыз.

Қадам 6

Су деңгейін тексеріп, қажет болған жағдайда сыртқы толтыру қорабын пайдаланып қосыңыз. Содан кейін P1 дайындау бағдарламасын 15 минутқа қойып, бастаңыз.

Қадам 7

Бағдарлама аяқталғаннан кейін кускус пен көкөністерді ыдыста мұқият араластырыңыз. Қаласаңыз, аздап майлы ірімшік қосып, ақсерке стейктерімен бірге үстелге қойыңыз.



Дүкендерде қолжетімді көптеген дәмдеуіш қоспаларының бірін қолданып көріңіз. Сондай-ақ, өз қоспаңызды жасауға және жаңа шөптерді де пайдалануға болады. Бұл рецептінi жеңiлдету үшiн қуырылған көкөністердің дайын пакетін қолданыңыз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ЗӘЙТҮН ТАПЕНАДАСЫ ҚОСЫЛҒАН КАМБАЛА ФИЛЕСІ



P1

4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 10 min.

- 16 кішкене камбала филесі (300 г)
- 400 г цуккини ■ 4 тілім қуырылған қара бидай наны ■ 2 ас қасық қара немесе жасыл зәйтүн тапенадасы ■ 2 ас қасық туралған райхан
- 2 ас қасық зәйтүн майы ■ 16 коктейль таяқшасы ■ тұз және бұрыш



ЗӘЙТҮН ТАПЕНАДАСЫ ҚОСЫЛҒАН КАМБАЛА ФИЛЕСІ

Қадам 1

Камбала филесіне тапенаданы жайыңыз. Оларды орап, әрқайсысын коктейль таяқшасымен немесе тіс щеткасымен бекітіңіз. Оларды күріш құтысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 10 минутқа орнатып, P1 әзірлеу бағдарламасын бастаңыз.

Қадам 3

Сол кезде сквош спагеттиін көкөністің қабығын ашқыш, турағыш немесе спираль жасағышпен дайындаңыз. Спагеттиді зәйтүн майымен, майдалап туралған райханмен, тұзбен және бұрышпен араластырыңыз.

Қадам 4

Дәмді спагеттидің үстіне салмас бұрын тосттарға сарымсақты үйкелеп жағып шығыңыз. Балық филесінен коктейль таяқшаларын алып тастап, оларды тосттардың үстіне қойыңыз.



НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ТАЯҚШАДАҒЫ АҚ ҮРМЕБҰРШАҚ ПЕН АСШАЯНДАР



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- Қайнатылған үлкен қабығы бар 12 асшаян
- қуырылған фермалық (міндетті емес) нанның 4 қалың тілімі
- 300 г қайнатылған ақ үрмебұршақ
- 1 пияз ■ 1 йогурт ■ 50 мл зәйтүн немесе жаңғақ майы ■ тұз және бұрыш



ТАЯҚШАДАҒЫ АҚ ҮРМЕБҰРШАҚ ПЕН АСШАЯНДАР

Қадам 1

Пиязды ұсақтап тураңыз. Құрылғы құтысына бұршақ пен пияз салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және P1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Асшаяндарды аршып, әр ағаш таяқшаға үшеуін кигізіңіз.

Қадам 4

Піскеннен кейін үрмебұршақтарды басқа контейнерге салып, біркелкі консистенцияға дейін йогуртпен араластырыңыз. Қажет болса, дәмдеуіштер қосыңыз.

Қадам 5

Бұршақ қоспасын тостқа жайып, үстіне асшаяндарды салыңыз. Аздап зәйтүн майын себіңіз.

КЕҢЕСТЕР

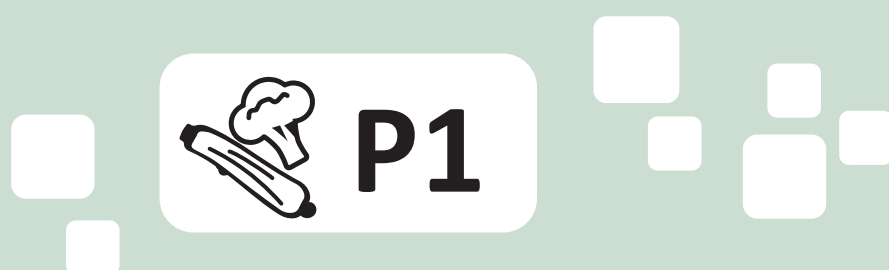


Егер асшаяндар пісірілмеген немесе мұздатылмаған болса, оларды құрылғыда дайындауға болады (мұздатылған асшаяндар үшін P3 бағдарламасын 20 минутқа орнатңыз).

Егер нанды қаламасаңыз, бұршақ қоспасы бар асшаян кәуабін тұздық ретінде ұсыныңыз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

БОТТАШЫҚ ЕЗБЕСІ БАР АЙДАР БАЛЫҚ



P1

4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 400 г ботташық
- 12 сапалы айдар балық
- 10 г май
- тұз және бұрыш



БОТТАШЫҚ ЕЗБЕСІ БАР АЙДАР БАЛЫҚ

Қадам 1

Ботташықты аршып, текше етіп кесіңіз.

Қадам 2

Кесілген ботташық пен айдар балықты күріш құтысына салыңыз.

Қадам 3

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 4

Піскеннен кейін ботташықты шанышқымен езіңіз, май қосып, тұз бен бұрыш қосыңыз.



Бұл ботташық езбесі үшін манго мен маракуядан дәмді тұздық дайындауыңызға болады. Ол үшін маракуя жемісінің жұмсағын 1 ас қасық зәйтүн майы және 1 мангомен араластырыңыз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ТАБУЛАСЫ БАР ҚЫЗЫЛ БАСҚЫН БАЛЫҒЫ



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 10 min.

- 150 г кускус
- 4 қызыл басқын филесі
- 2 қызанақ
- 1 қызыл бұрыш
- 1 жасыл бұрыш
- 1 лимон шырыны
- тұз және бұрыш



ТАБУЛАСЫ БАР ҚЫЗЫЛ БАСҚЫН БАЛЫҒЫ

Қадам 1

Қызанақты текшелеп, ал бұрышты кішкене текше етіп кесіңіз. Қызанақпен бұрыш пен лимон шырынын араластырыңыз.

Қадам 2

Бұл қоспаны құрылғының 1-құтысына немесе пісіру қағазымен жабылған ыстыққа төзімді контейнерге салыңыз.

Қадам 3

Кускусты күріш құтысына құйыңыз. 200 мл суық су қосыңыз, араластырыңыз және күріш құтысын құрылғысының 2-орнына салыңыз.

Қадам 4

Қызыл басқын филесін тұз, бұрыш қосып, 3-құтыға салыңыз.

Қадам 5

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 10 минут пісіріңіз.



ТАБУЛАСЫ БАР ҚЫЗЫЛ БАСҚЫН БАЛЫҒЫ

Қадам 6

Кускус, қызанақ және бұрышты салат ыдысында араластырыңыз. Табуланы тәрелкенің ортасына қойыңыз, үстіне қызыл басқын филесін салыңыз.



Сондай-ақ, қызыл басқын филесіне тұздық жасауға болады: Балық піскен ыдыстағы сұйықтықты табаға құйыңыз. 100 мл ақ шарап қосып, жылуды азайтыңыз. Содан кейін 200 мл кілегей, туралған балғын жалбыздың 1 бұтағы және райхан жапырақтарын қосыңыз. Барлығын бірге араластырып, дәмін көріңіз.

Негізгі Тағам

Лимон қосылған Балықтан жасалған тефтели



P3

4 адам

Дайындық уақыты 15 тіп.

Пісіру уақыты 20 тіп.

- 600 г ақ балық филесі ■ 100 г кесілген нан
- 2 түйір сарымсақ ■ 1 жұмыртқа
- 1 консервіленген тұздалған лимон
- 2 кішкене кориандр ■ 150 г йогурт
- 1 шай қасық харисса
- зәйтүн майы ■ тұз ■ бұрыш



ЛИМОН ҚОСЫЛҒАН БАЛЫҚТАН ЖАСАЛҒАН ТЕФТЕЛИ

Қадам 1

Блендерде немесе басқа қолайлы контейнерде туралған балықты нанмен, консервіленген лимон үгіндісі, сарымсақ, кориандрдың бір түйірі, жұмыртқа және кішкене бұрышпен біркелкі болғанша араластырыңыз. Одан 16 тефтели жасаңыз.

Қадам 2

Оларды құрылғы құтысына салыңыз.

Қадам 3

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырып, P3 пісіруді 20 минутқа бастаңыз.

Қадам 4

Йогуртты туралған кориандрдың қалған бөлігі, хариссамен, 1 ас қасық зәйтүн майымен араластырып, бір шымшым тұз салыңыз. Осы тұздықты балық тефтелиімен бірге ұсыныңыз.



Лимон тілімі және күрішпен бірге беріңіз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

МАРИНАДТАЛҒАН ТЕҢІЗ ТАБАН БАЛЫҒЫ



P3

4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 30 min.

- 2 тазартылған және бөлінген теңіз табан балығы (әрқайсысы 500 г)
- 2 лемонграсс сабағы
- 1 майдалап туралған жасыл пияз
- 1 цуккини
- 200 г брокколи
- 3,5 ас қасық соя тұздығы
- 2 ас қасық май



МАРИНАДТАЛҒАН ТЕҢІЗ ТАБАН БАЛЫҒЫ

Қадам 1

Цуккиниді тілімдерге, ал брокколиді бөлек-бөлек кесіп, оларды 1 құрылғының 1-құтысына салыңыз. 2 ас қасық соя тұздығын құйыңыз.

Қадам 2

Лемонграссстың сыртқы қабатын тазалаңыз және тастаңыз. Содан кейін қалған бөлігін туралған жасыл пиязбен бірге тураңыз. Оны 1,5 ас қасық соя тұздығы және маймен араластырыңыз.

Қадам 3

Теңіз табан балығы екі жағынан 3 үлкен тесік жасаңыз, оны сүйек бойымен кесіңіз. Лемонграсс қоспасын кесектердің арасына бөліп, кесектерді 2-құтыға салыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырып, РЗ пісіруді 20 минутқа бастаңыз.



*Кесілген лимонды кейбір дүкендерден сатып алуға болады.
Балама ретінде үгітілген лаймды пайдалана аласыз.*

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

«КОРДОН БЛЮ» СТИЛІНДЕГІ КҮРКЕТАУЫҚ ОРАМАСЫ (ВЕТЧИНА МЕН ІРІМШІК ҚОСЫЛҒАН)



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- Күркетауықтың 4 жұқа тілімі (450 г)
- 4 тілім ветчина
- 100 г эмменталь ірімшігі
- 2 ас қасық Дижон қышасы
- 1 ас қасық май



«КОРДОН БЛЮ» СТИЛІНДЕГІ КҮРКЕТАУЫҚ ОРАМАСЫ (ВЕТЧИНА МЕН ІРІМШІК ҚОСЫЛҒАН)

Қадам 1

Қышны маймен араластырыңыз және күркетауық тілімдерінің екі жағына жағыңыз. Ірімшікті 4 қалың нанға кесіңіз. Ветчинаның бір тілімін күркетауыққа, содан кейін бір ұшына ірімшік таяқшасын салыңыз да, ораңыз. Ұштарын тіс тазалағышпен бекітіп, орамаларды құрылғының 1-құтысына салыңыз.

Қадам 2

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, Р5 пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 3

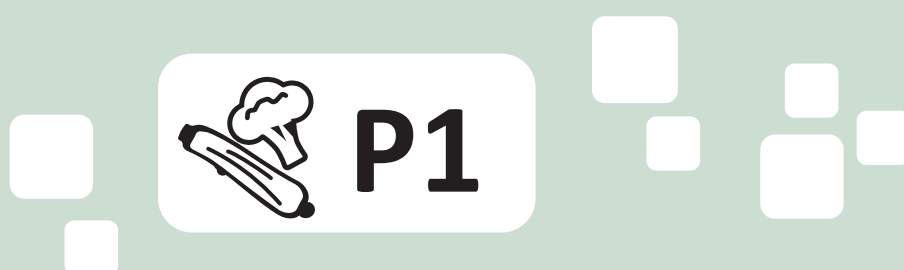
Піскеннен кейін, ірімшіктің сұйық кезінде орамаларды бірден жеу үшін үстелге қойыңыз.



Күркетауық кордон блю тағамын жасыл көкөністермен немесе салатпен ұсыныңыз.

Негізгі Тағам

Турама салынған құс еті мен қояншөп



4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- Тауықтың 4 төс еті
- 16 қояншөп сабағы
- 50 мл соя тұздығы
- эстрагон қышасы 30 г
- тұз және бұрыш



ТУРАМА САЛЫНҒАН ҚҰС ЕТІ МЕН ҚОЯНШӨП

Қадам 1

Қояншөп қабығын аршыңыз.

Қадам 2

Әр тауықтың төс етін тұз бен бұрышпен дәмдеңіз, содан кейін соя тұздығын құйып, қышамен майлаңыз.

Қадам 3

Әр тауықтың төс етіне 3 қояншөп бұтақтарын салыңыз және оларды қояншөп ұштарын ашық қалдырып, ораңыз. Қажет болса, оларды коктейль таяқшаларымен бекітіңіз.

Қадам 4

Тауық етін құрылғы құтысына салыңыз.

Қадам 5

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.



Сондай-ақ осы тағамға қояншөп тұздығын дайындауға болады: Алдымен қояншөртiң әр сабағының жоғарғы 12 см бөлігін тауықтың төс етіне салыңыз да, сабақтарын бөлек қойыңыз. Сабақтарды тауықтың жанына құрылғы құтысына салыңыз да, оларды бір уақытта пісіріңіз. Піскеннен кейін 400 мл тауық сорпасын қайнатыңыз, дайындалған қояншөп сабақтарын қосып, бәрін бірге араластырыңыз. Сүзіп алып 200 мл майсыз кілегей қосыңыз. Тарелкеге салып, тауықтың үстінен соус құйыңыз.

Негізгі Тағам

Бұзау етінен Орама



4 адам

Дайындық уақыты 15 тіп.

Пісіру уақыты 12 тіп.

- 8 жіңішке бұзау етінің эскалопасы (әрқайсысы шамамен 50 г)
- 8 үлкен шпинат жапырағы
- 120 г жаңа піскен ешкі ірімшігі
- 1 ас қасық жаңа жалбыз
- 1 ас қасық жалғыз крем
- Тұз бен бұрыш



БҰЗАУ ЕТІНЕН ОРАМА

Қадам 1

Жалбызды майдалап тураңыз.

Қадам 2

Жаңа ешкі ірімшігі мен кілегей мен жалбызды араластырыңыз. Тұз және бұрыш қосыңыз. Бұл қоспаны әрбір эскалопқа таратыңыз.

Қадам 3

Содан кейін әрбір эскалопты шпинат жапырағына айналдырып, әрқайсысын коктейль таяқшасымен бекітіңіз. Құралдың күріш ыдысына салыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 12 минут пісіріңіз.

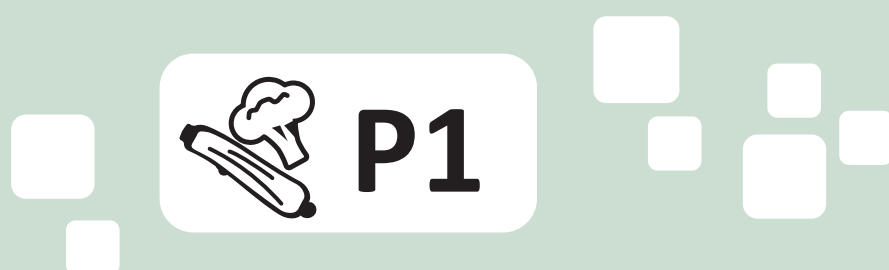
Қадам 5

Роликтерді табаққа салып, таяқтарды алыңыз. Кеңес. Жұқа туралған күркетауық эскалоптары үшін бұзау етінен жасалған эскалоптарды ауыстыруға болады.



НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ЦИТРУС СОУСЫ БАР ҚҰС ЕТІ



4 адам

Дайындық уақыты 15 тіп.

Пісіру уақыты 15 тіп.

- 400 г тауықтың төс еті
- 1 шай қасық бал
- 1 қызыл бұрыш
- 4 апельсин • 30 г кетчуп
- 2 қадқабақ
- Тұз бен бұрыш



ЦИТРУС СОУСЫ БАР ҚҰС ЕТІ

Қадам 1

Тауықтың төс еттерін 2 см текшелерге кесіңіз. Бұрыш пен қабығы тазартылмаған асқабақтарды текшелерге кесіңіз.

Қадам 2

Бір апельсиннің қабығын алып тастаңыз, содан кейін сол және екіншісінен шырынды сығыңыз.

Қадам 3

Кебабтарды жасау үшін тауық етінің, бұрыштың және асқабақтың кесектерін шашлыққа (ең көбі 22 см ұзындықта) кезекпен жіп салыңыз. Балды апельсин шырыны, апельсин дәмі, аз мөлшерде кетчуп, тұз және бұрышпен араластырыңыз. Ыдысқа құйып, бірнеше минут маринадтау үшін қалдырыңыз.

Қадам 4

Шашлыкты құралдың күріш ыдысына салыңыз.

Қадам 5

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және P1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.



ЦИТРУС СОУСЫ БАР ҚҰС ЕТІ

Қадам 6

Қалған 2 апельсинді екіге бөліп, кебабқа салыңыз.



Қаласаңыз, кәстрөлдегі маринадты аздап азайтып, оған шашлықты айналдыра аласыз.



Негізгі Тағам

Мусакамен Ливан Шелпектері



P1

4 адам

Дайындық уақыты 10 тіп.

Пісіру уақыты 15 тіп.

- 1 баклажан
- 4 тілім пісірілген ветчина
- 4 қызанақ ■ 1 пияз
- 3 сарымсақ түйір
- 1 бума кориандр
- 50 мл зәйтүн майы



МУСАКАМЕН ЛИВАН ШЕЛПЕКТЕРІ

Қадам 1

Баклажанды 12 тілімге кесіңіз. Томаттарды төртке бөліңіз. Пиязды ұсақтап тураңыз. Сарымсақты кесіңіз. Кориандрды майдалап тураңыз.

Қадам 2

Баклажан тілімдерін, қызанақты, пиязды, сарымсақ пен кориандрді құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 3

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасын 15 минут пісіруді бастаңыз.

Қадам 4

Піскен кезде ингредиенттерді салат ыдысына салып, аздап зәйтүн майын тамызыңыз. Барлығын шанышқымен ұсақтап, дәмдеуіштерді тексеріңіз. Толтырманы ветчина тіліміне қойып, оны орап алыңыз.



Бұл тағамды жылы немесе салқын күйде салат пен бір тілім тостпен беруге болады.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ҚОЙ ЕТІНЕН ЖАСАЛҒАН ТАДЖИН



4 адам

Дайындық уақыты 40 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 600 г қой еті
- 1 пияз
- 2 балдыркөк сабағы
- 2 қызанақ
- 1 қызыл бұрыш
- 1 бума кориандр
- Бірнеше жалбыз жапырақтары
- 150 мл қой етінің сорпасы
- 20 г жаңа зімбір
- 1 сарымсақ түйірі
- Карри ұнтағы, шафран, quatre épices (ұнтақталған бұрыш, қалампыр, мускат жаңғағы және зімбірден жасалған француз төрт дәмдеуіш қоспасы)
- 20 г бал
- 20 г консервіленген лимон
- Тұз бен бұрыш



ҚОЙ ЕТІНЕН ЖАСАЛҒАН ТАДЖИН

Қадам 1

Қой етін жұқа жолақтарға кесіңіз. Балдыркөк пен қызанақты майдалап тураңыз. Бұрышты майдалап тураңыз. Пиязды, кориандрды және жалбызды майдалап тураңыз.

Қадам 2

Етті көкөністермен, дәмдеуіштермен, балмен және лимонмен 15 минут маринадтаңыз. Тұз және бұрыш қосыңыз.

Қадам 3

Барлығын құрылғының негізгі ыдысына салыңыз.

Қадам 4

Су құтысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және Р1 бағдарламасымен 15 минут пісіріңіз.

Қадам 5

Осы уақытта плитада қой етінің сорпасын аздап азайтып, кориандрдің жартысын қосыңыз.

Қадам 6

Қызмет көрсетер алдында қой етінің шырынын сүзіп, дәмдеуішті тексеріп, қалған туралған кориандрды қосыңыз.



Кускус немесе квиноамен бірге қызмет етіңіз. Квадрицепс жасау үшін 2 ас қасық араласқан жаңадан ұнтақталған ақ бұрыш, 1 ас қасық үгітілген зімбір, 1 ас қасық үгітілген мускат жаңғағы және 1 ас қасық ұнтақталған қалампыр. Ауа өткізбейтін контейнерде сақтаңыз.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ДӘМДЕУІШТЕРІ БАР ТАУЫҚ РОЛЛДАРЫ



P5

4 адам

Дайындық уақыты 30 тіп.

Пісіру уақыты 25 тіп.

- 4 тауықтың төс еті
- 4 кішкене пісірілмеген хоризо шұжықтары
- 1 алма ■ 12 күн кептірілген қызанақ ■ 150 г фета ірімшігі ■ 4 уыс аралас салат жапырақтары
- Зәйтүн майы ■ Сірке суы



ДӘМДЕУІШТЕРІ БАР ТАУЫҚ РОЛЛДАРЫ

Қадам 1

Жұқа эскалоп жасау үшін тауықтың төс еттерін көлденеңінен екіге бөліңіз. Дәмдеуіштер қосыңыз.

Қадам 2

Алманы аршып, жұқа таяқшаларға кесіңіз. Күнге кептірілген қызанақты майдалап тураңыз.

Қадам 3

Хоризоның терісін алып тастап, шұжық етін кішкене алма, кептірілген қызанақ және ұсақталған фета қосылған кесілген тауық етіне салыңыз.

Қадам 4

Тауықтың төс етін астыңғы жағынан бастап жоғарыға айналдырыңыз. Тығыз орамды жасаңыз және оны микротолқынды пеште қолдануға жарамды тамақ пленкасымен ораңыз.

Қадам 5

Орамдарды құрылғының 1-ші ыдысына салыңыз.

Қадам 6

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырып, P5 пісіруді 25 минутқа бастаңыз.

Қадам 7

Орамдардан тамақ пленкасын алып тастап, дәмделген аралас салат жапырақтары мен қалған алма таяқшаларымен бірге қызмет етіңіз.



НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ТОЛТЫРЫЛҒАН АСҚАБАҚ



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 4 дөңгелек бұршақ
- 240 г пісірілген басмати күріш
- 120 г түйме саңырауқұлақтары
- 1 бума кориандр
- 40 г консервіленген қызанақ
- 1 ас қасық үгітілген пармезан
- 1 ас қасық зәйтүн майы
- ірі тұз және бұрыш



ТОЛТЫРЫЛҒАН АСҚАБАҚ

Қадам 1

Асқабақтың жоғарғы жағын кейінге қалдырыңыз.
Қызанақтар мен саңырауқұлақтарды тураңыз.

Қадам 2

Күрішті, саңырауқұлақты, пармезанды, зәйтүн майын, туралған кориандрды және туралған қызанақты бірге араластырыңыз.

Қадам 3

Асқабақты осы қоспамен толтырып, құрылғының күріш ыдысына салыңыз.

Қадам 4

Су құтысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, P1 пісіру бағдарламасын қосыңыз.

Қадам 5

Жеу үшін бірден үстелге қойыңыз.



Піспеген күрішті де қолдануға болады. Оны алдымен кәстрөлде немесе бумен пісіргіштің күріш ыдысында пісіру керек.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ҚАҚТАЛҒАН АҚСЕРКЕ, ШПИНАТ ЖӘНЕ ЖҰМЫРТҚА РАМЕКИНДЕРІ



4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 4 жұмыртқа
- 50 г нәресте шпинаты
- 50 г қақтақталған ақсерке
- 4 ас қасық толық майлы крем фрейш
- Тұз
- Бұрыш



ҚАҚТАЛҒАН АҚСЕРКЕ, ШПИНАТ ЖӘНЕ ЖҰМЫРТҚА РАМЕКИНДЕРІ

Қадам 1

Бала шпинатты 4 таяқшаның түбіне салыңыз.

Қадам 2

Әрқайсысына 1 ас қасық крем-фрайш, жолақтарға кесілген қақталған ақсерке, жұмыртқа, тұз және бұрыш қосыңыз.

Қадам 3

Рамекиндерлерді пісіру құрылғысының екі тостағанына салыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 15 минут пісіріңіз.



Қақталған ақсерке орнына ветчина немесе ірімшік текшелері сияқты әртүрлі нұсқаларды қолданып көріңіз. Сондай-ақ шие қызанақ немесе бұршақ қосуға болады.

НЕГІЗГІ ТАҒАМ

ИСПАН СУФЛЕ ОМЛЕТІ



2 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 3 жұмыртқа
- 50 мл майсыздандырылған сүт
- 100 г қызыл бұрыш, кішкене текшелерге кесілген
- 35 г хоризо (тым ащы емес) текшелерге кесілген
- 35 г майдалап туралған шалот
- 3 г майдалап туралған сарымсақ
- 1/2 топтама туралған ақжелкен
- 1 шай қасық туралған пияз
- 1 шымшым Espelette чили ұнтағы
- Тұз бен бұрыш



ИСПАН СУФЛЕ ОМЛЕТІ

Қадам 1

Жұмыртқаны сүт, тұз және бұрышпен шайқаңыз. Бұрыш, хоризо, ақжелкен, пияз, сарымсақ, шалот және бұрыш ұнтағын араластырыңыз. Қоспаны күріш ыдысына құйып, құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Піскеннен кейін омлетті текшелерге кесіңіз, әрбір бөлікке коктейль таяқшасын салып, үстелге қызмет етіңіз.



Одан да көбірек түс алу үшін қызыл, сары және жасыл бұрыш таңдауын пайдаланыңыз.

ГАРНИРЛЕР

АСҚАБАҚ ПЕН КАРТОП ПЮРЕСІ



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 200 г асқабақ
- 100 г картоп
- 1–2 шай қасық өсімдік майы



АСҚАБАҚ ПЕН КАРТОП ПЮРЕСІ

Қадам 1

Картоп пен асқабақты тазалап, жуыңыз. Оларды кішкентай, 2 см текшелерге кесіңіз. Оларды құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, P1 әзірлеу бағдарламасын бастаңыз.

Қадам 3

Піскеннен кейін басқа ыдысқа салып, май қосып, жақсылап араластырыңыз.



Бұл рецептіні ересектер үшін санын 4-ке көбейту және пісіру уақытын 25 минутқа дейін арттыру арқылы оңтайлауға болады.

ГАРНИРЛЕР

ТӘТТІ КАРТОП ПЕН СӘБІЗ ПЮРЕСІ



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- *1 кішкентай тәтті картоп*
- *1 сәбіз*
- *1–2 шай қасық өсімдік майы*



ТӘТТІ КАРТОП ПЕН СӘБІЗ ПЮРЕСІ

Қадам 1

Сәбіз мен тәтті картопты тазалап, жуыңыз. Сәбізді жұқа тілімдерге кесіңіз. Тәтті картопты ұзындығы бойынша жартысына, содан кейін тілімдерге кесіңіз. Құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 20 минутқа орнатып, P2 әзірлеу бағдарламасын бастаңыз.

Қадам 3

Піскеннен кейін басқа ыдысқа салып, май қосып, араластырыңыз.



Пісіру кезінде 10–20 г пісірілмеген текшелерге туралған тауықтың төс етін қосып көріңіз.

Бұл рецептінi ересектер үшiн санын 4-ке көбейту және пісіру уақытын 25 минутқа дейін арттыру арқылы оңтайлауға болады.

ГАРНИРЛЕР

КӨКӨНІС ҚОСПАЛАРЫ



4 адам

Дайындық уақыты 15 тіп.

Пісіру уақыты 25 тіп.

- 2 қадқабақ ■ 2 сәбіз
- 2 қызыл бұрыш ■ 1 пияз
- 8 ұсақ шалғам ■ 2 ас қасық зәйтүн майы
- 1 бума кориандр ■ Тұз бен бұрыш



КӨКӨНІС ҚОСПАЛАРЫ

Қадам 1

Асқабақ пен сәбізді таяқшаларға кесіңіз, бұрышты жолақтарға кесіңіз, пиязды кесіңіз. Оларды шалғаммен бірге құрылғының бір немесе екі ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және пісіру уақытын 25 минутқа орнатып, P2 әзірлеу бағдарламасын бастаңыз.

Қадам 3

Кориандрды ұсақтап тураңыз.

Қадам 4

Бағдарлама аяқталғаннан кейін көкөністерді зәйтүн майымен араластырып, кориандрды қосыңыз.



Бұл көкөністер, сондай-ақ таспамен жайылған қуырылған нанның үстіне жақсы жұмыс істейді.

ШОКОЛАДТЫ ЛАВА ТОРТТАРЫ



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 100 г қара пісірілген шоколад
- 100 г сары май
- 2 жұмыртқа
- 100 г қант
- 25 г қарапайым ұн
- 1/2 шай қасық наубайшы ұнтағы



ШОКОЛАДТЫ ЛАВА ТОРТТАРЫ

Қадам 1

Шоколадты сары маймен ерітіңіз.

Қадам 2

Жұмыртқаны қантпен электр араластырғышпен жеңіл және жұмсақ болғанша шайқаңыз, еріген шоколад пен сары майды араластырыңыз. Ұн мен қопсытқышты қосып, ақырын бірге бүктеңіз.

Қадам 3

Қамырды майланған төрт дайын рамканың арасына бөліңіз. Оларды құрылғының бір немесе екі ыдысына салыңыз. Әрбір рамеканды микротолқынды пештерде қолдануға жарамды пленкамен жабыңыз. Немесе, пісіру қағазының төрт бөлігін тағамнан сәл кішірек кесіңіз де, оны рамкалардың үстіне қойыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 15 минут пісіріңіз. Пісірілгеннен кейін, тамақ пленкасын немесе пісіру қағазын абайлап алу алдында сәл салқындатыңыз. Жылы немесе салқын қызмет етіңіз.

КЕҢЕСТЕР



Қызмет көрсетер алдында бірнеше қызыл жидектерді себіңіз.

Ең жақсы пісіру нәтижелері үшін 10 см терракотаны немесе керамикалық рамаларды пайдаланыңыз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

КӨКЖИДЕК ҚОСЫЛҒАН МАФФИНДЕР



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 40 min.

- 130 г қарапайым ұн
- 1 шай қасық қопсытқыш (5 г)
- 1 шымшым тұз
- 80 г мусковадо (немесе қоңыр) қант
- 1 жұмыртқа
- 3 ас қасық күнбағыс майы (45 мл)
- 3 ас қасық сүт (45 мл)
- 1 шай қасық ваниль сығындысы
- 120 г мұздатылған көкжидек



КӨКЖИДЕК ҚОСЫЛҒАН МАФФИНДЕР

Қадам 1

Ұнды пісіру ұнтағы, тұз және қантпен араластырыңыз.

Қадам 2

Басқа ыдыста жұмыртқаны май, сүт және ваниль сығындысымен шайқаңыз. Мұны құрғақ ингредиенттерге құйып, тегіс болғанша араластырыңыз. Мұздатылған көкжидектерді қосып, ақырын араластырыңыз.

Қадам 3

Қоспаны торшаларға салынған 4 қағаз тоқаш қорапшасының арасына бөліңіз, содан кейін оларды құрылғының бір немесе екі тостағанына салыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 40 минут пісіріңіз.



КӨКЖИДЕК ҚОСЫЛҒАН МАФФИНДЕР

Қадам 5

Піскеннен кейін, маффиндерді рамекиндерден алып, салқындатқыш сөреде салқындату үшін қалдырыңыз.



Жақсы көтерілген кекстер үшін, пісіру алдында әр тоқаштың үстіне, дәл ортасына көп шымшым қант қойыңыз.

Пісірілген кекстер оңай алынуы үшін 10 см терракотаны немесе керамикалық торларды пайдаланыңыз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

ЛИМОН ЖӘНЕ КӨКНӘР ҚОСЫЛҒАН ШАҒЫН ТОРТТАР



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 25 min.

- 55 г күріш ұны
- 25 г ұнтақталған бадам
- 1 ас қасық көкнәр тұқымдары
- 1 шай қасық қопсытқыш ұнтақ
- Бір шымшым тұз ■ 2 жұмыртқа
- 60 г қант ■ 1 ас қасық май
- 2 лимон



ЛИМОН ЖӘНЕ КӨКНӘР ҚОСЫЛҒАН ШАҒЫН ТОРТТАР

Қадам 1

Лимондардың дәмін татыңыз. Бір лимонның шырынын сығыңыз.

Қадам 2

Электр шайқағышты пайдаланып, жұмыртқаны, қантты және лимон қабығын көбік пайда болғанша шайқаңыз.

Қадам 3

Ұнды, ұнтақталған бадамды, қопсытқышты, тұзды және көкнәр тұқымын ақырын бүктеңіз, содан кейін май мен лимон шырынын қосыңыз. Араластырыңыз.

Қадам 4

Төрт таяқшаны немесе кішкене, жеке қалыптарды майлап, оларды пісіру қағазымен сызыңыз. Қамырды қамырдың арасына бөліп, құрылғының бір немесе екі тостағанына салыңыз.



ЛИМОН ЖӘНЕ КӨКНӘР ҚОСЫЛҒАН ШАҒЫН ТОРТТАР

Қадам 5

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 25 минут пісіріңіз.

Қадам 6

Бағдарлама аяқталғаннан кейін торттарды сәл суығанша қалдырыңыз. Содан кейін оларды қалыптарынан шығарып, салқындатқыш сөреде толығымен суығанша қалдырыңыз.

КЕҢЕСТЕР



40 г қант ұнтағын 1 немесе 2 шай қасықпен араластырып, глазурь жасаңыз. лимон шырыны. Мұны торттардың үстіне құйып, көкнәр тұқымын себіңіз.

Күріш ұны осы кішкентай глютенсіз торттарға өте жұмсақ құрылым береді, бірақ оның орнына қарапайым ұнды қолдануға болады.

Ең жақсы пісіру нәтижелері үшін 10 см терракотаны немесе керамикалық рамаларды пайдаланыңыз.

ШОКОЛАДТЫ КРЕМДЕР



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 25 min.

- 150 мл сүт
- 150 мл қос крем
- 115 г қара пісірілген шоколад немесе қара шоколад чипсы
- 1 жұмыртқа
- 1 жұмыртқаның сарысы



ШОКОЛАДТЫ КРЕМДЕР

Қадам 1

Шоколадты кішкене бөліктерге кесіп, оны үлкен ыдысқа салыңыз. Шоколад чиптерін пайдалансаңыз, олар тікелей ішке түсуі мүмкін.

Қадам 2

Кремді кішкене табаға құйып, баяу отта қайнатыңыз (бұл шамамен 5 минутқа созылуы керек).

Крем қайнау температурасына жеткенде, оны тікелей шоколадтың үстіне құйып, 30 секундқа қалдырыңыз. Содан кейін тегіс қоспасы болғанша оны шпательмен араластырыңыз. Жұмыртқа мен жұмыртқаның сарысын қосып, мұқият араластырыңыз. Сүтті қосу арқылы аяқтаңыз.

Қадам 3

Қоспаны 4 шыны банкаларға құйыңыз (йогурт ыдысының өлшемі). Содан кейін, микротолқынды пештерде немесе пісіру қағазында қолдануға жарамды қақпақпен, тамақ пленкасымен жабыңыз.

Қадам 4

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 25 минут пісіріңіз.



ШОКОЛАДТЫ КРЕМДЕР

Қадам 5

Бағдарлама аяқталғаннан кейін кілегей құйылған кәстрөлдерді тоңазытқышқа бірнеше сағатқа салмас бұрын сәл суығанша қалдырыңыз.

КЕҢЕСТЕР



Шоколадтың интенсивті емес дәмі үшін сүт немесе пралин шоколады пайдаланыңыз.

Сіз, мысалы, безе жасау үшін жұмыртқаның ақтығын пайдалана аласыз. Пешті 100°C дейін алдын ала қыздырыңыз. Жұмыртқаның ақтығын бір шымшым тұзбен шайқаңыз. Қатты шыңдар пайда болғаннан кейін, аздап 60 г қантты қосыңыз. Содан кейін пісіру қағазының бір бөлігіне безеден кішкене шарлар жасаңыз. Пеште 2 сағат пісіріңіз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҒЫ АС

ШПЕКУЛЯЦИУС ЧИЗКЕЙКИ



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 300 г кәдімгі кілегейлі ірімшік ■ 2 ас қасық кілегей (30 мл) ■ 45 г қант ■ 2 жұмыртқа
- 2 шай қасық лимон шырыны ■ 2 тамшы ваниль сығындысы ■ Кішкене шымшым ірі тұз
- 70 г Speculoos печенье ■ 25 г сары май



ШПЕКУЛЯЦИУС ЧИЗКЕЙКИ

Қадам 1

Сары майды ерітіңіз. Speculoos печеньелерін майдалап тураңыз. Ерітілген сары майды қосып, араластырыңыз және қоспаны 4 бөлек рамканың түбіне мықтап басыңыз.

Қадам 2

Кремді ірімшікті кілегей, қант, жұмыртқа, лимон шырыны, ваниль сығындысы және тұзбен тегіс болғанша араластырыңыз. Қоспаны рамекиндер арасында бөліңіз. Олардың әрқайсысын микротолқынды пештерде немесе пісіру қағазында қолдануға жарамды жабысқақ пленкамен жабыңыз да, оларды құрылғының бір немесе екі ыдысына салыңыз.

Қадам 3

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 20 минут пісіріңіз. Бағдарлама аяқталғаннан кейін, қақпақтарды абайлап алудан бұрын шөміштерде сәл суығанша қалдырыңыз. Тоңазытқышқа салыңыз. Салқын түрде қызмет етіңіз.

КЕҢЕСТЕР



Ең жақсы пісіру нәтижелері үшін терракотаны немесе керамикалық торларды пайдаланыңыз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

АЛМА МЕН АЛМҰРТ КОМПОТЫ



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 10 min.

- *1 үлкен алма*
- *1/2 алмұрт*



АЛМА МЕН АЛМҰРТ КОМПОТЫ

Қадам 1

Алма мен жарты алмұрттың қабығын жуып, тазалаңыз. Өзектерді алып тастап, жемістерді кішкене кесектерге кесіңіз. Құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 10 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Піскеннен кейін, ыдысқа салыңыз, араластырыңыз және қызмет ету алдында суытыңыз.



Бұл рецепт балаларға немесе ересектерге жарайды. Төрт вернондарды немесе рамекиндерді толтыру үшін үш алма және бір алмұрт қолданыңыз.

БАНАН ПЮРЕСІ



1 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 12 min.

- ***1 үлкен банан***



БАНАН ПЮРЕСІ

Қадам 1

Бананды жуып, әр ұшын қабығынан тазартпай алыңыз. Оны екіге кесіп, пышақтың ұшын пайдаланып, теріні ұзындығы бойынша екіге бөліңіз. Екі жартысын да құрылғының тостағанына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 12 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Бананның қабығын алып тастамас бұрын оны толығымен суығанша қалдырыңыз.

Қадам 4

Содан кейін, контейнерде бананның етін тегіс болғанша араластырыңыз немесе оны аздап қалың қалдырыңыз.



Бананды араластыру кезінде аздап сүзбе қосуға болады.

Бұл рецепт балаларға немесе ересектерге жарайды. Төрт верринді немесе ракекинді толтыру үшін төрт бананды пайдаланыңыз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

АЛМУРТТАН ЖАСАЛҒАН ШОКОЛАД ЖӘНЕ ПРАЛИНЕ



4 адам

Дайындық уақыты 10 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 4 алмұрт
- 1 бар қара пісірілген шоколад
- 2 ас қасық пралин
- Сіз таңдаған 1 хош иісті пакет шай (мысалы, жасмин немесе бергамот)



АЛМҰРТТАН ЖАСАЛҒАН ШОКОЛАД ЖӘНЕ ПРАЛИНЕ

Қадам 1

Алмұрттарды тазалаңыз. Оларды тұтас қалдырып, құрылғының тостағанына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын МАХ белгісіне дейін толтырыңыз, шай пакетін қосыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 20 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Осы уақытта шоколадты бен-мариде ерітіңіз.

Қадам 4

Бағдарлама аяқталғаннан кейін алмұрттарды таяз ыдыстарға салып, еріген шоколадпен жағып, пралин себіңіз. Сіз пралинді қуырылған бадаммен алмастыра аласыз. Ыстық ұсыныңыз.



ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

ВАНИЛЬ МЕН МАСКАРПОН КРЕМІ ҚОСЫЛҒАН ШАБДАЛЫ



4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 10 min.

- 4 ақ және сары шабдалы
- 1 ас қасық қант
- 2 шай қасық ванильді ұнтақ
- 250 г маскарпоне
- 30 г қант ұнтағы



ВАНИЛЬ МЕН МАСКАРПОН КРЕМІ

ҚОСЫЛҒАН ШАБДАЛЫ

Қадам 1

Шабдалыларды шайып, тастарды алып тастап, төртке бөліңіз. Оларды қант пен ванильдің жартысы қосылған күріш ыдысына салыңыз. Ванильдің қалған бөлігін кейінге қалдырып қойыңыз.

Қадам 2

Күріш ыдысын құрылғының ыдысына салыңыз. Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 10 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Пісіргеннен кейін суығанша қалдырыңыз. Маскарпоне ұнтағы мен ванильдің қалған бөлігін араластырып, шабдалы мен шәрбатты қосып үстелге қойыңыз.



Қосымша дәм үшін шабдалыға аз мөлшерде тимьян қосыңыз.

ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

ДӘМДЕУІШТЕР ҚОСЫЛҒАН ҚАЙНАТЫЛҒАН АНАНАС



4 адам

Дайындық уақыты 15 min.

Пісіру уақыты 20 min.

- 1 ананас
- 2 қалампыр
- 1 даршын таяқшасы
- 1 жұлдызды анис
- 5 кардамон дәндері
- Ваниль қабығынан алынған тұқымдар
- 60 г қоңыр қант



ДӘМДЕУІШТЕР ҚОСЫЛҒАН ҚАЙНАТЫЛҒАН АНАНАС

Қадам 1

Ананастың қабығын аршып, оны сақина қылып кесіңіз. Ананас сақиналарын күріш ыдысына қабаттап салып, әр қабаттың арасына қант пен дәмдеуіштерді себіңіз. Күріш ыдысын құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 20 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Дәмдеуіштерді тастап, ыстық немесе салқын түрде қызмет етіңіз.



ДЕСЕРТТЕР МЕН ТАҢҒЫ АС

БОТҚА



4 адам

Дайындық уақыты 5 min.

Пісіру уақыты 15 min.

- 200 г ботқасы сұлы
- 500 мл сүт
- 4 шай қасық даршын
- 3 ас қасық бал
- 1 алма
- 125 г көкжидек
- 1 уыс бадам



БОТҚА

Қадам 1

Күріш ыдысында сұлыны сүт пен даршынмен араластырыңыз. Күріш ыдысын құрылғының ыдысына салыңыз.

Қадам 2

Су ыдысын MAX белгісіне дейін толтырыңыз және уақытты орнату үшін + сенсорлық тақтасын пайдаланып 15 минут пісіріңіз.

Қадам 3

Пісіргеннен кейін мұқият араластырыңыз. Жұмсақ құрылымды алғыңыз келсе, аздап қосымша сүт қосыңыз. Ыдыстардың арасына бөліңіз. Алма, көкжидек және бадам тілімдерімен безендіріңіз. Балмен себіңіз және қызмет етіңіз.



Қалауыңызға қарай сиыр сүтін немесе өсімдік сүтін пайдалануға болады.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Laipni

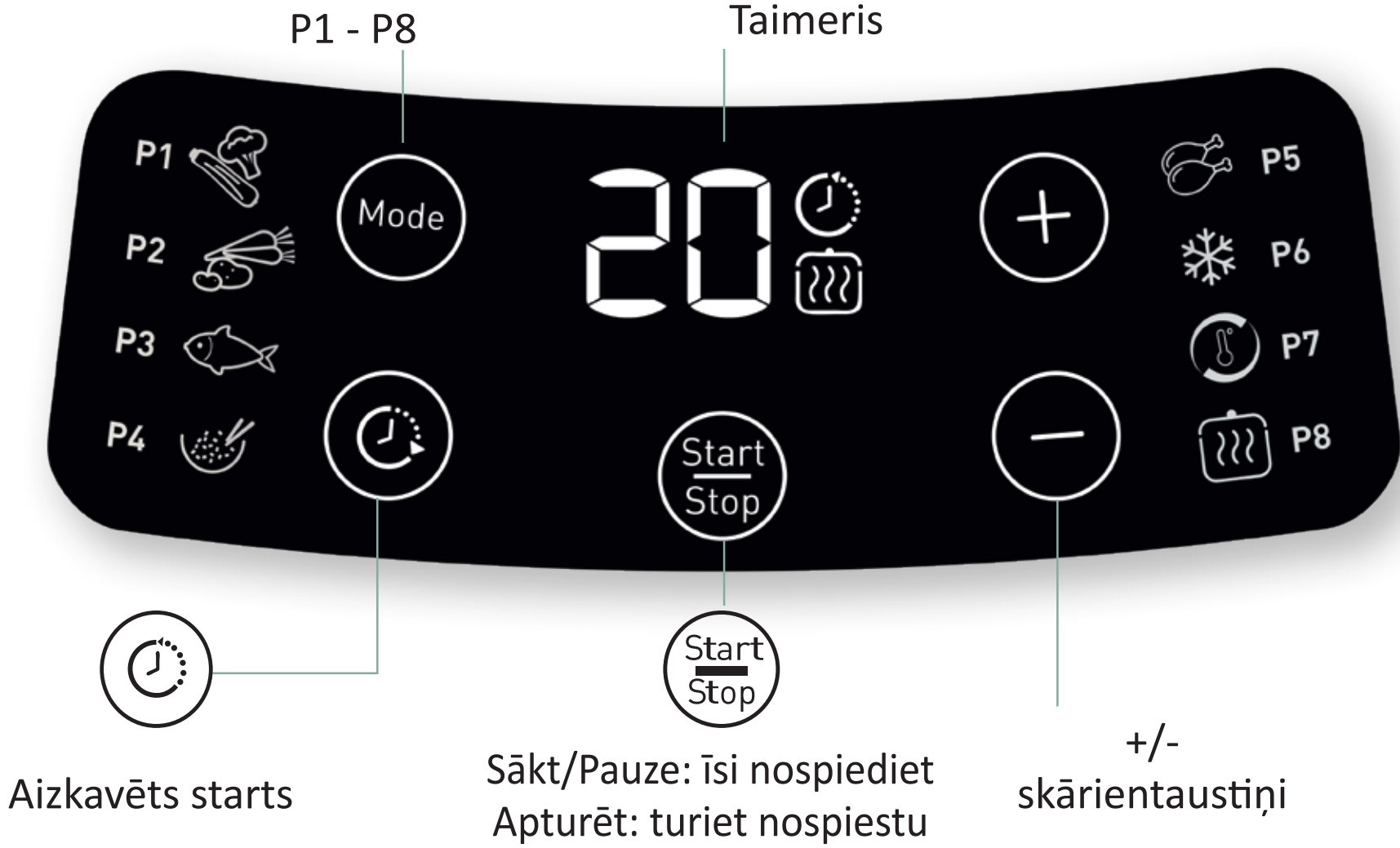
lūdzam veselīgas un garšīgas
gatavošanas pasaulē!.

Izmantojot ierīci **CONVENIENT SERIES DELUXE**, varat atklāt plašu ģimenei draudzīgu lielisku recepšu klāstu savai tvaicēšanas ierīcei, sākot no pirmajiem ēdieniem līdz desertiem.

Bez pūlēm gatavojiet līdz pat **TRIM ĒDIENIEM** vienlaikus, izmantojot kādu no **ASTOŅĀM AUTOMĀTISKAJĀM PROGRAMMĀM** vai iestatot laiku pats, izmantojot skārienpaneļa pogas +/-.

VIENKĀRŠS UN INTUITĪVS VADĪBAS PANELIS

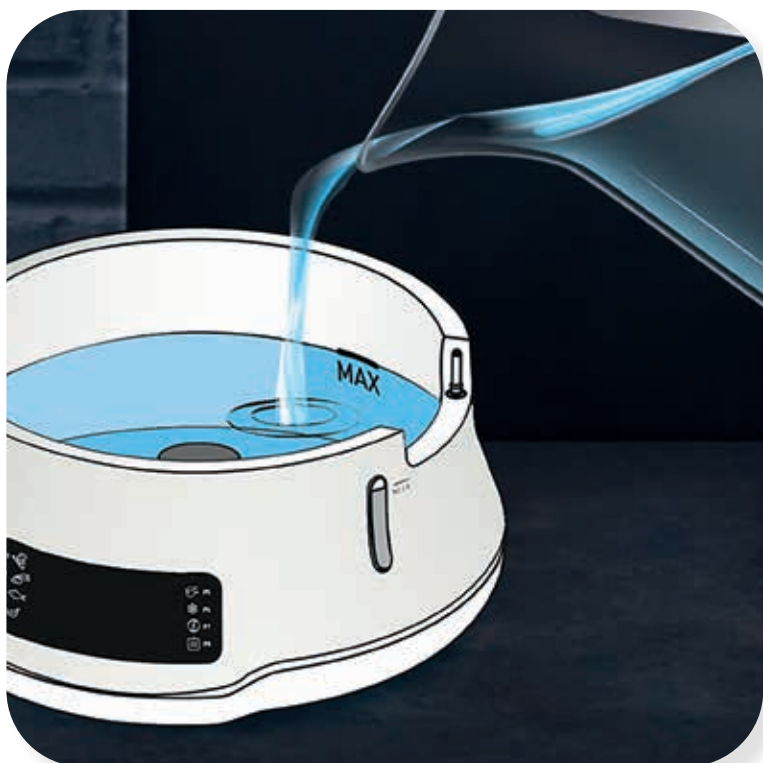
Programmu skārienpaneļa pogas



8 AUTOMĀTISKĀS GATAVOŠANAS PROGRAMMAS

 Īslaicīga dārzeņu gatavošana	 Ilglaicīga dārzeņu gatavošana	 Zivis	 Rīsi Graudaugi Pākšaugi
 Baltā gaļa	 Atkausēšana	 Atkārtota sildīšana	 Siltuma uzturēšana

DAŽI PADOMI



Uzpildiet tvertni ar ūdeni līdz maksimālajam līmenim.



Ievietojiet traukus pareizā secībā —
1. trauks apakšā, 2 trauks vidū,
3. trauks augšā.

Produktiem ar atšķirīgiem gatavošanas laikiem:
apakšējā grozā ievietojiet produktus, kuru
gatavošanai nepieciešams visilgākais laiks.

Gatavošanas laikā varat pievienot
traukus ar produktiem, kuriem
nepieciešams īsāks gatavošanas laiks.



Izvēlieties vienu no 8 automātiskajām
programmām, izmantojot skārienpaneļa
pogu Mode, vai izvēlieties laiku manuāli,
izmantojot skārienpaneļa pogas +/-.



Varat pielāgot gatavošanas laiku,
izmantojot +/- skārientaustiņus.
vai apturiet gatavošanu, īsi
nospiežot "Start/Stop".



Kad taimera laiks beigsies, gatavošana
automātiski tiks pārtraukta.

PADOMI

Gatavošanas laiki ir aptuveni un var atšķirties atkarībā no produktu lieluma, blīvuma un daudzuma, kā arī individuālajām vēlmēm.



Izmantojiet virtuves cimdus, lai pārvietotu grozus un vāku gatavošanas laikā.

Ja nepieciešams izmantot **produktu plēvi**, vienmēr izmantojiet universālu plēvi, kas piemērota izmantošanai mikroviļņu krāsnī.



Lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojiet aptuveni vienāda lieluma produktu gabaliņus, lai pagatavotu produktus vienlaicīgi.

Saldētus dārzeņus var tvaicēt bez iepriekšējas atsaldēšanas. Visi vēžveidīgie, mājputnu un citu dzīvnieku gaļa pirms tvaicēšanas ir pilnībā jāatkausē.



KOPSAVILKUMS

PIRMIE ĒDIENI



Burkānu un pastinaku zupa

Puravu zupa

Brokoļu zupa

Ķiršu tomātu pudiņš

Spargeļi ar mīksti vārītu olu un
Parmas šķiņķi

Artišoku, paprikas un ciedru riekstu
salāti

Dārzeņu stienīšu salāti ar tomātiem

Marinēts tuncis ar salātiem

OTRIE ĒDIENI



Mencas fileja
ar spinātiem

Laša fileja ar dārzeņiem un mannas
putraimiem

Paltusa fileja ar olīvu tapenādi

Garneļu iesmiņi

Jūras ķemmītes ar pastinaku biezeni

Sarkanā kefale ar tabulē

Zivs bumbiņas ar citronu

Marinēts plaudis

Tītara rullīši “cordon bleu” stilā
(ar šķiņķi un sieru)

Spargeļi ar pildītu vistu

Teļa gaļas rullīši

Vista ar citrusaugļu mērci

Libāniešu musakas rullīši

Jēra tadžina

Pikantie vistas rullīši

Pildīti cukīni

Olu pudiņš ar lasi un spinātiem

Augstā spāņu omlete

PIEDEVAS



Ķirbja biezenis

Saldā kartupeļa& burkānu
biezenis

Dārzeņu maisījums

DESERTI UN BROKASTIS

Šokolādes lavas kūka

Melleņu mafini

Citrona un magoņu mini kūciņas

Šokolādes krēms

Speculoos siera kūka



Ābolu un bumbieru kompots

Banānu biezenis

Bumbieris ar šokolādi un pralinē

Persiki ar vaniļas un Mascarpone
krēmu

Tvaicēts ananass ar garšvielām

Putra



Maziem bērniem piemērota
recepte (atbilstoši pediatru
ieteikumiem)

PIRMIE ĒDIENI

BURKĀNU UN PASTINAKU ZUPA



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 1 pastinaks (apm. 100–150 g)
- 1 burkāns (apm. 100–150 g)
- 1–2 tējķ. augu eļļas



BURKĀNU UN PASTINAKU ZUPA

Solis 1

Nomazgājiet un nomizojiet pastinaku un burkānu.

Solis 2

Sagrieziet pastinaku gareniski četrās daļās, izņemiet serdi (kas bieži var būt cietāka) un pēc tam sagrieziet to plānās šķēlēs. Sagrieziet arī burkānu.

Solis 3

Ievietojiet dārzeņus ierīces traukā.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 5

Kad programma ir pabeigta, pārliciet saturu uz citu trauku, pievienojiet augu eļļu un labi samaisiet.



Šo zupu labi papildinās nedaudz kumīna. Lai iegūtu biezāku zupu, varat pievienot nedaudz kartupeļa.

Šo zupu var pagatavot arī pieaugušajiem, reizinot norādītos daudzumus ar 3 un pagarinot gatavošanas laiku līdz 30 minūtēm.

PIRMIE ĒDIENI

PURAVU ZUPA



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- *1 liels puravs*
- *1 timiāna zariņš (neobligāti)*
- *1–2 tējk. saldā krējuma*



PURAVU ZUPA

Solis 1

Nogrieziet purava sakni un tumši zaļo daļu. Sagrieziet puravu četrās daļās un pirms sasmalcināšanas rūpīgi nomazgājiet. Ievietojiet sagrieztu puravu un timiāna zariņu ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 3

Kad programma ir pabeigta, izņemiet timiānu, pārlieciet saturu uz citu trauku, pievienojiet krējumu un labi samaisiet



Puravam varat pievienot arī 50 g nomazgātu un nomizotu kartupeļu, kas sagriezti kubiciņos.

Šo zupu var pagatavot arī pieaugušajiem, reizinot norādītos daudzumus ar 3 un pagarinot gatavošanas laiku līdz 30 minūtēm.

PIRMIE ĒDIENI

BROKOĻU ZUPA



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 1 liels brokolis ■ 1 sīpols
- 1 ēd.k. olīveļļas
- 100 ml saldā krējuma
- 500 ml silta vistas buljona
- Sāls un pipari



BROKOĻU ZUPA

Solis 1

Sadaliet brokoli ziedkopās un smalki sagrieziet sīpolu. Ievietojiet tos ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P2, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 3

Programmas beigās sagatavojiet vistas buljonu un ielieciet pagatavotos dārzeņus blendera traukā vai lielā bļodā. Pievienojiet nedaudz olīveļļas un krējumu. Pievienojiet sāli un piparus un sāciet blendēt. Pakāpeniski pievienojiet sagatavoto vistas buljonu, līdz iegūstat vienmērīgu konsistenci.

Solis 4

Atkārtoti uzsildiet zupu un sadaliet to četrās bļodās.



Pagatavojiet citu šīs receptes versiju, saldā krējuma vietā pievienojot 100 g mīksta zilā siera. Pasniedziet zupu ar plānām zilā siera šķēlītēm un pārkaisiet ar sasmalcinātiem lazdu riekstiem.

PIRMIE ĒDIENI

ĶIRŠU TOMĀTU UN KAZAS SIERA SACEPUMS



P2

4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 25 min.

- 200 g ķiršu tomātu
- 100 ml skābā krējuma
- 2 olas ■ 40 g kazas siera
- 12 bazilika lapiņas
- Sāls un pipari



ĶIRŠU TOMĀTU UN KAZAS SIERA SACEPUMS

Solis 1

Samaisiet krējumu, olas un sadrupinātu kazas sieru. Pievienojiet smalki sakapātas bazilika lapiņas, sāli un piparus un sadaliet iegūto masu četros sacepuma trauciņos. Pievienojiet ķiršu tomātus.

Solis 2

Ievietojiet sacepuma trauciņus divos ierīces traukos un pārsedziet ar cepamo papīru, ielokot malas uz iekšpusi.

Solis 3

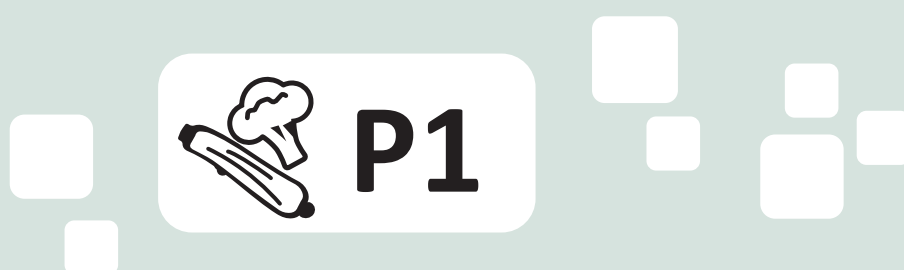
Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P2, iestatot gatavošanas laiku — 25 minūtes.



Pasniedziet šos sacepumus siltus vai atdzesētus kopā ar zaļajiem salātiem.

PIRMIE ĒDIENI

SPARĢEĻI UN MĪKSTI VĀRĪTA OLA AR PARMAS ŠKIŅĶI



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 16 tievi zaļie sparģeļi ■ 4 olas
- 4 šķēles Parmas šķiņķa
- 80 g Parmezāna skaidiņu
- 2 ēd.k. olīveļļas
- Sāls un pipari



SPARĢEĻI UN MĪKSTI VĀRĪTA OLA AR PARMAS ŠĶIŅĶI

Solis 1

Nomazgājiet spargēļus un apgrieziet galus. Ievietojiet 1. traukā, apslakiet ar olīveļļu un apkaisiet ar sāli un pipariem.

Solis 2

Ievietojiet olas (veselas) 2. traukā.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1, iestatot gatavošanas laiku — 12 minūtes.

Solis 4

Kad programma ir pabeigta, izņemiet 2. trauku ar olām un gatavojiet spargēļus 1. traukā vēl 8 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 5

Pasniedziet, izkārtojot spargēļus uz četriem šķīvjiem ar vienu šķiņķa šķēli uz katra šķīvja. Nolobiet olas, sagrieziet uz pusēm un uzlieciet uz katras porcijas. Apkaisiet ar Parmezāna skaidiņām un pipariem.



PIRMIE ĒDIENI

KŪPINĀTA LAŠA, ARTIŠOKA SERŽU, SARKANĀS PAPRIKAS UN CIEDRU RIEKSTU SALĀTI



P1

4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 8 svaigas artišoku serdes ■ 1 sarkanā paprika
- 4 ķiploka daiviņas ■ 1 ēd.k. olīveļļas
- 1 tēj.k. diļļu ■ 70 g kūpināta laša
- 1 tēj.k. sinepju ■ 40 g ciedru riekstu
- Timiāns ■ Sāls un pipari



KŪPINĀTA LAŠA, ARTIŠOKA SERŽU, SARKANĀS PAPRIKAS UN CIEDRU RIEKSTU SALĀTI

Solis 1

Pārgrieziet artišoku serdes uz pusēm un sagrieziet sarkano papriku biezās šķēlēs. Sakapājiet ķiplokus.

Solis 2

Ievietojiet artišokus un sarkano papriku ierīces traukā. Augšpusē pievienojiet ķiplokus un timiānu.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 4

Tikmēr sagrieziet kūpināto lasi šķēlēs. Pagatavojiet mērci, samaisot eļļu, sinepes un ciedru riekstus. Pievienojiet garšvielas.

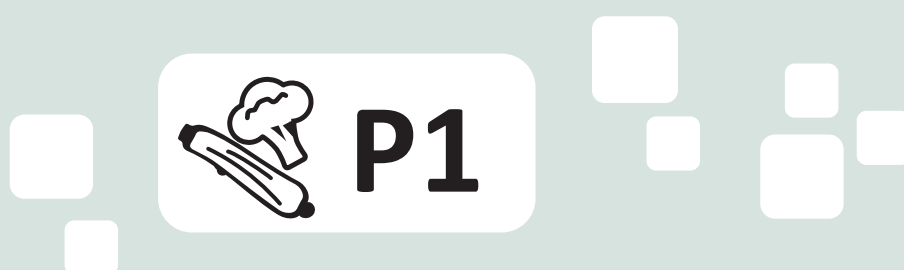
Solis 5

Ļaujiet pagatavotajiem dārzeņiem nedaudz atdzist. Pēc tam uzlejiet dārzeņiem mērci un samaisiet. Nogaršojiet un, ja nepieciešams, pievienojiet garšvielas. Pievienojiet dilles un kūpināto lasi. Pasniedziet.



PIRMIE ĒDIENI

DĀRZEŅU STIENĪŠU SALĀTI AR TOMĀTIEM



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 1 burkāns • 2 cukīni
- Baltā daļa no 2 puraviem
- 1 sarkanā paprika • 1 dzeltenā paprika
- 100 g tomātu biezeņa • 1 ēd.k. olīveļļas
- 1 ēd.k. ciedru riekstu • Sāls un pipari



DĀRZEŅU STIENĪŠU SALĀTI AR TOMĀTIEM

Solis 1

Sagrieziet visus dārzeņus plānos stienīšos (julienne tehnikā). Ievietojiet dārzeņus vienā no diviem ierīces traukiem.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 3

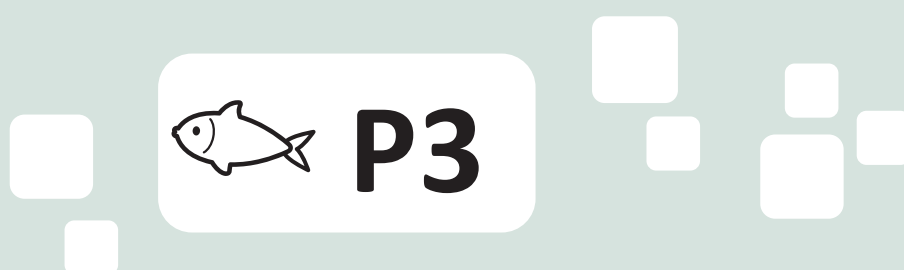
Atdzesējiet dārzeņus un pārļieciet salātu bļodā. Samaisiet tomātu biezeni, olīveļļu, sāli un piparus un pārlejiet salātiem, pārkaisiet salātus ar ciedru riekstiem.



Varat pievienot arī liesu šķiņķi un ķiršu tomātus.

PIRMIE ĒDIENI

SVAIGA TUNČA SALĀTI AR RĪVĒTA PARMEZĀNA UN BAZILIKA MĒRCI



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 280 g svaiga tunča ■ 1 laims ■ 2 ēd.k. bazilika
- 4 ēd.k. smalki rīvēta Parmezāna
- 5 saulē kaltēti tomāti ■ 4 ēd.k. olīveļļas
- 1 ēd.k. balzametiķa
- 280 g salātu lapu maisījuma
- Sāls un pipari



SVAIGA TUNČA SALĀTI AR RĪVĒTA PARMEZĀNA UN BAZILIKA MĒRCI

Solis 1

Sagrieziet tunci 4 cm kubiciņos. Marinējiet tunča kubiciņus 1. ēd.k. eļļas, nedaudz rīvētas laima mizas un 1 ēd.k. laima sulas maisījumā. Pievienojiet sāli un piparus.

Solis 2

Pārvietojiet tos uz rīsu trauku vai siltumizturīgu trauku. Pārsedziet ar plēvi, kas ir piemērota izmantošanai mikroviļņu krāsnīs un ievietojiet ierīces traukā.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P3, iestatot gatavošanas laiku — 15 minūtes.

Solis 4

Tikmēr smalki sakapājiet baziliku un sagrieziet saulē kaltētos tomātus mazos gabaliņos. Samaisiet rīvēto Parmezānu, baziliku, tomātu, atlikušo eļļu un balzametīķi.

Solis 5

Kad gatavošana ir pabeigta, samaisiet salātlapas ar Parmezāna mērci un novietojiet nelielu daudzumu šķīvja vidū. Pēc tam ap salātiem izkārtojiet tunča gabaliņus un uzlejiet tiem atlikušo mērci.



OTRIE ĒDIENI

MENCAS FILEJA AR SPINĀTIEM



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 10–20 g mencas (pielāgojiet daudzumu atbilstoši bērna vecumam)
- 200 g sakapātu saldētu spinātu
- 1 tējk. saldā krējuma ar augstu tauku saturu
- 1 tējk. augu eļļas



MENCAS FILEJA AR SPINĀTIEM

Solis 1

Ievietojiet saldētos spinātus ierīces 1. traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 3

Sagrieziet mencas fileju četros gabalos, pārliecinoties, vai nepaliek asakas. Ievietojiet zivs gabalus ierīces 2. traukā.

Solis 4

Kad programma P1 dārzeņiem ir pabeigta, uzmanīgi noņemiet vāku. Uzlieciet 2. trauku uz 1. trauka un uzlieciet vāku atpakaļ. Pārbaudiet ūdens līmeni un, ja nepieciešams, papildiniet to, izmantojot ārējo uzpildes atvilktni. Iestatiet gatavošanas laiku vēl 5 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +.

Solis 5

Kad programma ir pabeigta, nokāšiet spinātus un pārlieciet uz citu trauku, pēc tam pievienojiet svaigo krējumu un kārtīgi samaisiet.



MENCAS FILEJA AR SPINĀTIEM

Solis 6

Atkarībā no tā, pie kā ir pieradis jūsu bērns, pievienojiet zivi, sadalītu mazākos vai lielākos gabaliņos, un uzlieciet to uz biezeņa.



Šo recepti var pagatavot arī pieaugušajiem, atbilstoši palielinot daudzumus. 550 g zivs filejas palieliniet gatavošanas laiku līdz 20 minūtēm.

OTRIE ĒDIENI

LAŠA STEIKS AR DĀRZEŅIEM UN KUSKUSU



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 30 min.

- 4 nelieli laša steiki ar ādu (560 g)
- 2 lieli burkāni (250 g)
- 1 cukīni (250 g)
- 150 g kuskusa
- 2 ēd.k. jūsu iecienītākā garšvielu maisījuma (meksikāņu, Provansas, karija u.c.)
- 4 ēd.k. saldā krējuma ar samazinātu tauku saturu
- Sāls



LAŠA STEIKS AR DĀRZEŅIEM UN KUSKUSU

Solis 1

Sagrieziet dārzeņus ļoti plānās strēmelēs, izmantojot dārzeņu mizotāju vai mandolīnu. Ievietojiet tās ierīces 1. traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 3

Tikmēr ievietojiet laša steikus 2. traukā. Samaisiet saldo krējumu ar samazinātu tauku saturu ar 1 ēd.k. garšvielu un šķipsniņu sāls un uzsmērējiet uz steikiem.

Solis 4

Ieberiet kuskusu rīsu traukā. Pievienojiet 200 ml auksta ūdens, atlikušās garšvielas un 1 tēj.k. sāls. Samaisiet un nolīdziniet virspusi. Ievietojiet rīsu trauku ierīces 3. traukā.

Solis 5

Kad programma P1 dārzeņiem ir pabeigta, uzmanīgi noņemiet vāku. Uzlieciet 2. un 3. trauku uz 1. trauka un uzlieciet vāku.



LAŠA STEIKS AR DĀRZEŅIEM UN KUSKUSU

Solis 6

Pārbaudiet ūdens līmeni un, ja nepieciešams, papildiniet to, izmantojot ārējo uzpildes atvilktni. Pēc tam ieslēdziet gatavošanas programmu P1 uz 15 minūtēm.

Solis 7

Kad programma ir pabeigta, bļodā rūpīgi samaisiet kuskusu un dārzeņus. Pasniedziet ar laša steikiem, pievienojot nedaudz saldā krējuma, ja vēlaties.



Izmēģiniet kādu no dažādajiem veikalos pieejamajiem garšvielu maisījumiem. Varat izveidot arī savu maisījumu, piemēram, izmantojot svaigus garšaugus. Lai padarītu šo recepti vēl vienkāršāku, izmantojiet jau gatavos dārzeņu maisījumus.

OTRIE ĒDIENI

PALTUSA FILEJA AR OLĪVU TAPENĀDI



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 10 min.

- 16 nelielas paltusa filejas (300 g) ■ 400 g cukīni
- 4 šķēles grauzdētas rudzu maizes
- 2 ēd.k. melno vai zaļo olīvu tapenādes
- 2 ēd.k. sakapāta bazilika ■ 2 ēd.k. olīveļļas
- 16 kokteiļu iesmiņi ■ Sāls un pipari



PALTUSA FILEJA AR OLĪVU TAPENĀDI

Solis 1

Uzklājiet tapenādi uz paltusa filejām. Sarullējiet tās un nostipriniet ar kokteiļu iesmiņu vai zobu bakstāmo. Ievietojiet tās ierīces rīsu traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1, iestatot gatavošanas laiku — 10 minūtes.

Solis 3

Tikmēr sagatavojiet cukīni spageti, izmantojot mizotāju, mandolīnu vai spirāļu griezēju. Sajauciet spageti ar olīveļļu, sakapāto baziliku, sāli un pipariem.

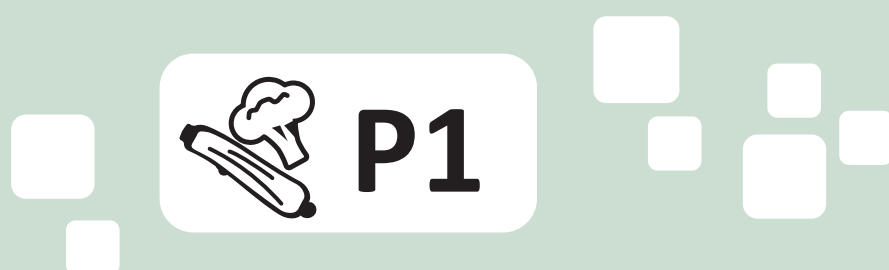
Solis 4

Ierīvējiet grauzdēto maizi ar ķiploku, izkārtējot uz tās spageti. Izņemiet kokteiļu iesmiņus no paltusa filejām un uzlieciet tās uz grauzdētās maizes.



OTRIE ĒDIENI

GARNEĻU IESMIŅI AR BALTAJĀM PUPIŅĀM



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 12 pagatavotas nelobītas lielās garneles ar
- 4 biezas šķēles grauzdētas baltās tostermaizes
- 300 g pagatavotu balto pupiņu
- 1 sīpols ■ 1 trauks jogurta
- 50 ml olīveļļas vai riekstu eļļas
- Sāls un pipari



GARNEĻU IESMIŅI AR BALTAJĀM PUPIŅĀM

Solis 1

Sagrieziet sīpolu. Ievietojiet baltās pupiņas un sīpolu ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 3

Izlobiet garneles un saspraudiet pa trim uz viena iesmiņa.

Solis 4

Pēc pagatavošanas pārliciet baltās pupiņas citā traukā un sajauciet ar jogurtu, lai iegūtu vienmērīgu konsistenci. Pievienojiet garšvielas pēc nepieciešamības.

Solis 5

Uzsmērējiet pupiņu maisījumu uz grauzdētās maizes un uzlieciet virsū garneļu iesmiņu. Apslakiet ar nelielu daudzumu olīveļļas.

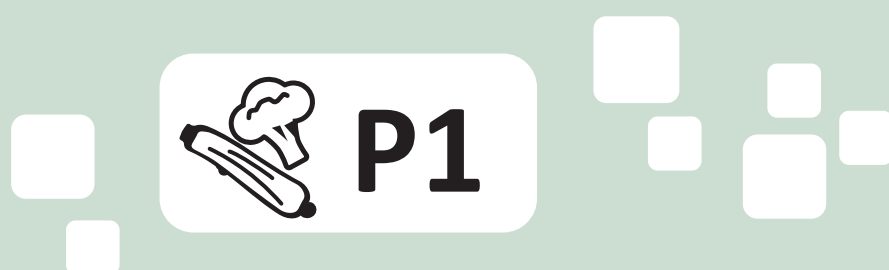


Ja izmantojat jēlas vai saldētas garneles, varat tās pagatavot ierīcē (saldētām garnelēm izmantojiet programmu P3 20 minūtes).

Ja nevēlaties izmantot maizi, pasniedziet garneļu iesmiņus ar pupiņu maisījumu kā mērci.

OTRIE ĒDIENI

JŪRAS ĶEMMĪTES AR PASTINAKU BIEZENI



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 400 g pastinaku
- 12 labas kvalitātes jūras ķemmītes
- 10 g sviesta
- Sāls un pipari



JŪRAS ĶEMMĪTES AR PASTINAKU BIEZENI

Solis 1

Nomizojiet pastinakus un sagrieziēt šķēlēs.

Solis 2

Ievietojiet sagrieztos pastinakus un jūras ķemmītes ierīces rīsu traukā.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 4

Pēc pagatavošanas samīciet pastinakus, izmantojot dakšīņu, pievienojiet sviestu, sāli un piparus.



Pamēģiniet pagatavot garšīgu, pašgatavotu mango un pasifloras mērci, ar ko papildināt pastinaku biezeni. Lai to izdarītu, sajauciet pasifloras augļa mīkstumu ar 1 ēd.k. olīveļļas un 1 mango.

OTRIE ĒDIENI

SARKANĀ KEFALE AR TABULĒ



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 10 min.

- 150 g kuskusa
- 4 sarkanās kefales filejas
- 2 tomāti
- 1 sarkanā paprika
- 1 zaļā paprika
- 1 citrona sula
- Sāls un pipari



SARKANĀ KEFALE AR TABULĒ

Solis 1

Sagrieziet tomātus daiviņās un papriku — mazos kubiciņos. Sajauciet tomātus ar papriku un citrona sulu.

Solis 2

Ievietojiet šo maisījumu ierīces 1. traukā vai siltumizturīgā traukā, kas pārklāts ar cepamo papīru.

Solis 3

Ieberiet kuskusu rīsu traukā. Pievienojiet 200 ml auksta ūdens, samaisiet un ievietojiet rīsu trauku ierīces 2. traukā.

Solis 4

Apkaisiet sarkanās kefales filejas ar sāli un pipariem un ievietojiet 3. traukā.

Solis 5

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 10 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.



SARKANĀ KEFALE AR TABULĒ

Solis 6

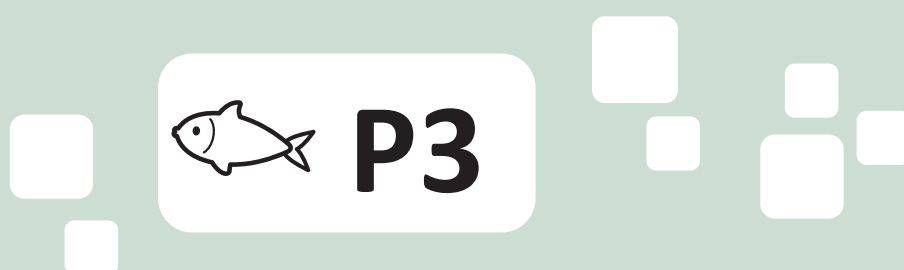
Salātu traukā samaisiet kuskusu, tomātus un papriku. Uzlieciet tabulē šķīvja vidū, uzliekot virsū sarkanās kefales filejas.



Varat arī pagatavot mērci, ar ko papildināt sarkanās kefales filejas: Ielejiet pēc zivs gatavošanas iegūto šķidrumu pannā. Pievienojiet 100 ml baltvīna un gatavojiet, līdz daudzums samazinās. Tad pievienojiet 200 ml saldā krējuma, 1 zariņu sakapātas piparmētras un sauju bazilika lapiņu. Samaisiet un, ja nepieciešams, pievienojiet papildu garšvielas.

OTRIE ĒDIENI

ZIVS BUMBIŅAS AR CITRONU



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 600 g baltās zivs filejas ■ 100 g maizes šķēlēs
- 2 ķiploka daiviņas ■ 1 ola
- 1 sālīts konservēts citrons
- 2 mazas buntītes koriandra
- 150 g jogurta ■ 1 tējķ. harissa pastas
- Olīveļļa ■ Sāls ■ Pipari



ZIVS BUMBIŅAS AR CITRONU

Solis 1

Blenderī vai citā piemērotā traukā ievietojiet sagrieztu zivi, maizi, konservētā citrona mizu, ķiploka daiviņas, vienu buntīti koriandra, olu un nedaudz piparu un maisiet, līdz tie ir labi sajaukti. No iegūtās masas izveidojiet 16 bumbiņas.

Solis 2

Ievietojiet tās ierīces traukā.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P3 20 minūtes.

Solis 4

Sajauciet jogurtu ar atlikušo sakapāto koriandru, harissa pastu, 1 ēd.k. olīveļļas un šķipsniņu sāls. Pasniedziet šo mērci ar zivs bumbiņām.



Pievienojiet citrona šķēli un pasniedziet ar rīsiem.

MARINĒTS PLAUDIS



P3

4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 30 min.

- 2 notīrīti plauži (katrs 500 g)
- 2 citronzāles kāti
- 1 smalki sakapāts sīpolloks
- 1 cukīni ■ 200 g brokoļa
- 3,5 ēd.k. sojas mērces
- 2 ēd.k. eļļas



MARINĒTS PLAUDIS

Solis 1

Sagrieziet cukīni šķēlēs, sadaliet brokoli ziedkopās un ievietojiet tos ierīces 1. traukā. Apslakiet ar 2 ēd.k. sojas mērces.

Solis 2

Nomizojiet citronzāles ārējo kārtu un izmetiet to. Sakapājiet pārējo citronzāli kopā ar sīpollokiem. Sajauciet to ar 1,5 ēd.k. sojas mērces un eļļu.

Solis 3

Veiciet 3 lielus iegriezumus katrā plauža sēnā, iegriežot līdz centrālajai asakai. Sadaliet citronzāles maisījumu starp iegriezumiem un ievietojiet plaudi ierīces 2. traukā.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P3 20 minūtes.



Sakapāta citronzāle ir pieejama dažu veikalu saldētavās. Varat arī izmantot sarīvētu citrona miziņu.

OTRIE ĒDIENI

TĪTARA RULLĪŠI “CORDON BLEU” STILĀ (AR ŠKIŅĶI UN SIERU)



P5

4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- *4 plāni tītara eskalopi (450 g)*
- *4 šķēles šķiņķa*
- *100 g Ementāles siera*
- *2 ēd.k. Dižonas sinepju*
- *1 ēd.k. eļļas*



TĪTARA RULLĪŠI “CORDON BLEU” STILĀ (AR ŠĶIŅĶI UN SIERU)

Solis 1

Sajauciet sinepes ar eļļu un uzklājiet abās eskalopa pusēs. Sagriezieta sieru 4 biezās nūjiņās. Uzlieciet uz katra eskalopa šķiņķa šķēli un siera nūjiņu vienā malā, un sarullējiet to. Izmantojiet zobu bakstāmos, lai sastiprinātu tos kopā, un ievietojiet rullīšus ierīces 1. traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P5, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 3

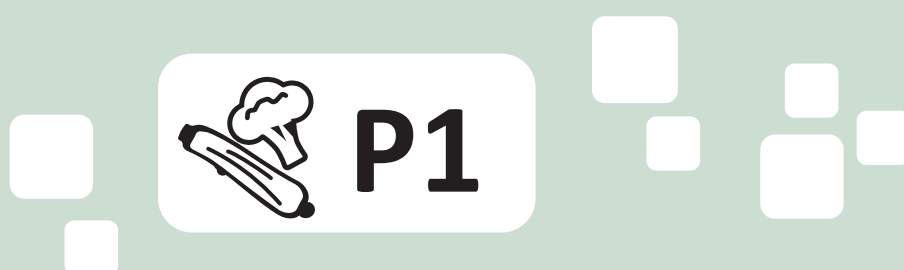
Pēc pagatavošanas pasniedziet rullīšus uzreiz, lai nodrošinātu, ka siers ir izkusis.



Pasniedziet tītara “cordon bleu” ar zaļajiem dārzeņiem vai salātiem.

OTRIE ĒDIENI

SPARĢEĻI AR PILDĪTU VISTU



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- *4 vistas krūtiņas*
- *16 sparģeļi*
- *50 ml sojas mērces*
- *30 g sinepes ar estragonu*
- *Sāls un pipari*



SPARĢEĻI AR PILDĪTU VISTU

Solis 1

Nomizojiet spargēlus.

Solis 2

Uzkaisiet vistas krūtiņām sāli un piparus, apslakiet ar sojas mērci un uzsmērējiet sinepes.

Solis 3

Uzlieciet 3 spargēlus uz katras vistas krūtiņas un sarullējiet to, atstājot spargēlu galus ārā. Ja nepieciešams, nostipriniet rullīšus ar kokteiļu iesmiņiem.

Solis 4

Ievietojiet vistas krūtiņas ierīces traukā.

Solis 5

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.



Varat arī šo ēdienu papildināt ar spargēlu mērci:

Vispirms, katra spargēla augšējās 12 cm ievietojiet vistas krūtiņās, bet spargēlu kātus atlieciet malā. Ievietojiet kātus kopā ar vistas krūtiņām ierīces traukā un gatavojiet kopā. Pēc pagatavošanas uzvāriet 400 ml vistas buljona, pievienojiet pagatavotos spargēlu kātus un samaisiet. Nokāšiet un pievienojiet 200 ml saldā krējuma ar samazinātu tauku saturu. Pasniedziet uz šķīvja, uzlejot vistas krūtiņai mērci.

OTRIE ĒDIENI

TEĻA GAĻAS RULLĪŠI



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 12 min.

- *8 plāni teļa gaļas eskalopi (katrs apm. 50 g)*
- *8 lielas spinātu lapas*
- *120 g svaiga kazas siera*
- *1 ēd.k. svaigas piparmētras*
- *1 ēd.k. saldā krējuma*
- *Sāls un pipari*



TEĻA GAĻAS RULLĪŠI

Solis 1

Smalki sakapājiet piparmētru.

Solis 2

Samaisiet svaigo kazas sieru ar krējumu un piparmētru. Pievienojiet sāli un piparus. Uzsmērējiet šo maisījumu uz katra eskalopa.

Solis 3

Pēc tam satiniet katru eskalopu spināta lapā, nostiprinot ar kokteiļu iesmiņu. Ievietojiet tos ierīces rīsu traukā.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 12 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

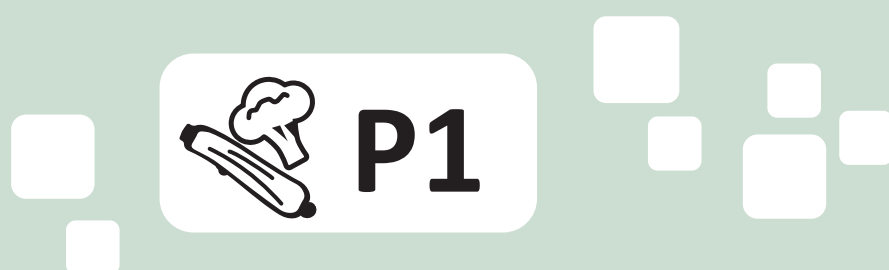
Solis 5

Uzlieciet rullīšus uz šķīvja un izņemiet iesmiņus. Padoms. Teļa gaļas eskalopus varat aizstāt ar plāni sagrieztiem tītara eskalopiem.



OTRIE ĒDIENI

VISTA AR CITRUSAUGĻU MĒRCI



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 400 g vistas krūtiņas ■ 1 ēd.k. medus
- 1 sarkanā paprika ■ 4 apelsīni
- 30 g kečupa ■ 2 cukīni
- Sāls un pipari



VISTA AR CITRUSAUGĻU MĒRCI

Solis 1

Sagrieziet vistas krūtiņas 2 cm kubiciņos. Sagrieziet papriku un nemizotus cukīni kubiciņos.

Solis 2

Sarīvējiet viena apelsīna mizu un izspiediet sulu no šī un vēl viena apelsīna.

Solis 3

Lai pagatavotu kebabus, uz iesma (ne garāka par 22 cm) pamīšus uzspraudiet vistas, paprikas un cukīni gabaliņus. Samaisiet medu ar apelsīnu sulu, apelsīna mizu, nelielu daudzumu kečupa, sāli un pipariem. Ielejiet traukā un atstājiēt marinēties dažas minūtes.

Solis 4

Levietojiēt iesmiņus ierīces rīsa traukā.

Solis 5

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 6

Pārgrieziet 2 atlikušos apelsīnus uz pusēm un uzspraudiet uz kebabiem.



Ja vēlaties, varat pannā nedaudz sabiezināt marinādi un apviļāt tajā kebabus.

OTRIE ĒDIENI

LIBĀNIEŠU MUSAKAS RULLĪŠI



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 1 baklažāns
- 4 šķēles pagatavota šķiņķa
- 4 tomāti
- 1 sīpols ■ 3 ķiploka daiviņas
- 1 buntīte koriandra
- 50 ml olīveļļas



LIBĀNIEŠU MUSAKAS RULLĪŠI

Solis 1

Nogrieziet 12 šķēles baklažāna. Sagrieziēt tomātus četrās daļās. Sagrieziēt sīpolu. Saspiediet ķiploka daiviņas. Smalki sakapājiēt koriandru.

Solis 2

Izkārtojiēt baklažāna šķēles, tomātus, sīpolu, ķiploka daiviņas un koriandru ierīces traukā.

Solis 3

Piepiēdiēt ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciēt gatavošanu, izmantojiēt programmu P1 15 minūtes.

Solis 4

Pēc pagatavošanas pārliēciēt sastāvdaļas uz salātu bļodu un apslakiēt ar olīveļļu. Samīciēt visu kopā ar dakšiņu un pievienojiēt garšviēlas, ja nepieciēšams. Uzliēciēt pildījumu uz šķiņķa šķēles un sarulliējiēt.



Šo ēdienu var pasniegt siltu vai aukstu ar salātiem un uz grauzdētas maizes šķēles.

OTRIE ĒDIENI

JĒRA TADŽINA



P1

4 personas

Sagatavošanās laiks 40 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 600 g jēra • 1 sīpols • 2 selerijas kāti • 2 tomāti • 1 sarkanā paprika • 1 buntīte koriandra • Dažas piparmētras lapas
- 150 ml jēra buljona • 20 g svaiga ingvera • 1 ķiploka daiviņa • Karija pulveris, safrāns, quatre épices (franču četru garšvielu maisījums, kas sastāv no maltiem pipariem, krustnagliņām, muskatrieksta un ingvera)
- 20 g medus • 20 g konservētu citronu • Sāls un pipari



JĒRA TADŽINA

Solis 1

Sagrieziet jēra gaļu plānās šķēlēs. Smalki sagrieziet seleriju un sagrieziet tomātus. Smalki sagrieziet papriku. Sasmalciniet sīpolu, koriandru un piparmētru.

Solis 2

Marinējiet gaļu ar dārzeņiem, garšvielām, medu un citronu 15 minūtes. Pievienojiet sāli un piparus.

Solis 3

Ievietojiet visu ierīces galvenajā traukā

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1 15 minūtes.

Solis 5

Tikmēr uz plīts nedaudz sabieziniet jēra buljonu un pievienojiet pusi no koriandra.

Solis 6

Pirms pasniegšanas izkāsiet jēra buljonu, ja nepieciešams, pievienojiet garšvielas un atlikušo sasmalcināto koriandru.



Pasniedziet ar kuskusu vai kvinoju. Lai pagatavotu quatre-épices, samaisiet 2 ēd.k. svaigi maltu balto piparu, 1 ēd.k. malta ingvera, 1. ēd.k. malta muskatrieksta un 1. ēd.k. maltu krustnagliņu. Uzglabājiet cieši slēgtā traukā.

OTRIE ĒDIENI

PIKANTIE VISTAS RULLĪŠI



4 personas

Sagatavošanās laiks 30 min.

Gatavošanas laiks 25 min.

- 4 vistas krūtiņas
- 4 nelielas čorizo desīņas, neceptas
- 1 ābols ■ 12 saulē kaltēti tomāti
- 150 g feta siera
- 4 saujas dažādu lapu salātu
- Olīveļļa ■ Etiķis



PIKANTIE VISTAS RULLĪŠI

Solis 1

Sagrieziet vistas krūtiņas horizontāli uz pusēm, lai iegūtu plānu eskalopu. Pievienojiet garšvielas.

Solis 2

Nomizojiet ābolu, sagrieziet to plānos stienīšos. Smalki sakapājiet saulē kaltētos tomātus.

Solis 3

Noņemiet čorizo ādu un uzlieciet desu uz sagrieztās vistas, pievienojiet nedaudz ābola, saulē kaltētos tomātus un sadrupinātu feta sieru.

Solis 4

Sarullējiet vistas krūtiņu, sākot ar apakšdaļu. Izveidojiet stingru rullīti un ietiniet to plēvē, kas ir piemērota lietošanai mikroviļņu krāsnī.

Solis 5

Ievietojiet rullīšus ierīces 1. traukā.

Solis 6

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P5 25 minūtes.

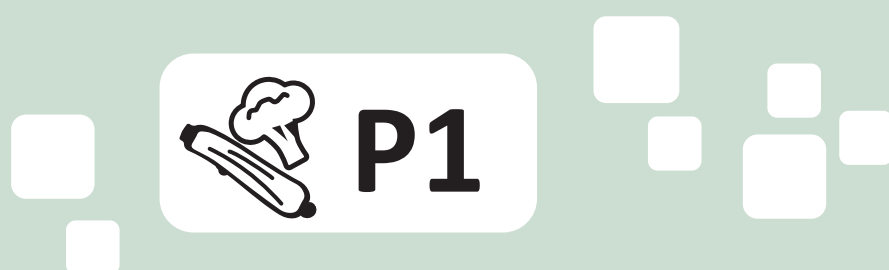
Solis 7

Iztiniet rullīšus no plēves un pasniedziet ar jauktām salātu lapām un atlikušajiem ābolu stienīšiem.



OTRIE ĒDIENI

PILDĪTI CUKĪNI



P1

4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 4 apaļi cukīni
- 240 g vārītu basmati rīsu
- 120 g šampinjonu
- 1 buntīte koriandra
- 40 g konservētu tomātu
- 1 ēd.k. rīvēta Parmezāna
- 1 ēd.k. olīveļļas
- Rupjais sāls un pipari



PILDĪTI CUKĪNI

Solis 1

Izgrebiet cukīni vidu, atliekot virspusi vēlākam. Sagrieziēt tomātus un sēnes.

Solis 2

Samaisiet rīsus, sēnes, Parmezānu, olīveļļu, sasmalcināto koriandru un sagrieztos tomātus.

Solis 3

Sapildiet cukīni ar šo maisījumu un ievietojiet tos ierīces rīsu traukā.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 5

Pasniedziet nekavējoties.



Varat izmantot arī nevārītus rīsus. Tomēr tos pirms izmantošanas ir jāpagatavo katlā vai tvaicētāja rīsu traukā.

OTRIE ĒDIENI

KŪPINĀTA LAŠA, SPINĀTU UN OLAS SACEPUMS



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 4 olas
- 50 g mazo spinātu lapiņu
- 50 g kūpināta laša
- 4 ēd.k. saldā krējuma ar augstu tauku saturu
- Sāls
- Pipari



KŪPINĀTA LAŠA, SPINĀTU UN OLAS SACEPUMS

Solis 1

Ievietojiet mazās spinātu lapiņas 4 sacepuma trauku apakšā.

Solis 2

Pievienojiet katrā 1 ēdamkaroti saldā krējuma, sloksnītēs sagrieztu kūpinātu lasi, olu, sāli un piparus.

Solis 3

Ievietojiet trauciņus divos gatavošanas ierīces traukos.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 15 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.



Izmēģiniet dažādas variācijas, piemēram, kūpināta laša vietā izmantojot šķiņķi vai siera kubiciņus. Varat arī pievienot ķiršu tomātus vai zirņus.

OTRIE ĒDIENI

SPĀŅU SUFLĒ OMLETE



2 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 3 olas ■ 50 ml vājpiena
- 100 g sarkanās paprikas, sagrieztas mazos kubiciņos
- 35 g čorizo (ne pārāk asas), sagrieztas kubiciņos
- 35 g Šalotes sīpolu, sagrieztu plānās šķēlītēs
- 3 g smalki sakapāta ķiploka
- 1/2 buntītes sakapātu pētersīļu
- 1 ēd.k. sakapātu maurloku
- 1 šķipsna Espelette čili pulvera
- Sāls un pipari



SPĀŅU SUFLĒ OMLETE

Solis 1

Sakuliet olas ar pienu, sāli un pipariem. Iemaisiet papriku, čorizo, pētersīļus, maurlokus, ķiploku, Šalotes sīpolus un čili pulveri. Ielejiet maisījumu rīsu traukā un ievietojiet trauku ierīcē.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 15 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Pēc pagatavošanas sagrieziet omleti kubiciņos, iespraudiet katrā gabaliņā kokteiļu iesmiņu un pasniedziet.



Lai piešķirtu vairāk krāsu, izmantojiet gan sarkano, gan dzelteno un zaļo papriku.

PIEDEVAS

ĶIRBJU UN KARTUPEĻU BIEZENIS



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 200 g ķirbja
- 100 g kartupeļu
- 1–2 tējķ. augu eļļas



ĶIRBJU UN KARTUPEĻU BIEZENIS

Solis 1

Nomazgājiet un nomizojiet kartupeļus un ķirbi. Sagrieziet tos nelielos, 2 cm kubiciņos. Ievietojiet tos ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P1, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 3

Pēc pagatavošanas pārļieciet citā traukā, pievienojiet eļļu un kārtīgi samaisiet.



Šo recepti var pagatavot arī pieaugušajiem, reizinot daudzumus ar 4 un pagarinot gatavošanas laiku līdz 25 minūtēm.

PIEDEVAS

SALDĀ KARTUPEĻA UN BURKĀNU BIEZENIS



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- *1 neliels saldaiss kartupelis*
- *1 burkāns*
- *1–2 tējķ. augu eļļas*



SALDĀ KARTUPEĻA UN BURKĀNU BIEZENIS

Solis 1

Nomazgājiet un burkānu un saldo kartupeli. Sagrieziēt burkānu plānās šķēlītēs. Pārgrieziēt saldo kartupeli gareniski uz pusēm, pēc tam sagrieziēt šķēlītēs. Ievietojiet ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P2, iestatot gatavošanas laiku — 20 minūtes.

Solis 3

Pēc pagatavošanas pārliciet citā traukā, pievienojiet eļļu un samaisiet.



Pamēģiniet gatavošanas laikā pievienot 10–20 g jēlas, kubiciņos sagrieztas vistas krūtiņas. Šo recepti var pagatavot arī pieaugušajiem, reizinot daudzumus ar 4 un pagarinot gatavošanas laiku līdz 25 minūtēm.

PIEDEVAS

DĀRZEŅU MAISĪJUMS



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 25 min.

- 2 cukīni ■ 2 burkāni
- 2 sarkanās paprikas ■ 1 sīpols
- 8 nelieli redīsi ■ 2 ēd.k. olīveļļas
- 1 buntīte koriandra
- Sāls un pipari



DĀRZEŅU MAISĪJUMS

Solis 1

Sagrieziet cukīni un burkānus stienīšos, sagrieziet papriku šķēlītēs un sagrieziet sīpolu. Ievietojiet tos kopā ar redīsiem divos ierīces traukos.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un sāciet gatavošanu, izmantojot programmu P2, iestatot gatavošanas laiku — 25 minūtes.

Solis 3

Sakapājiet koriandru.

Solis 4

Kad programma ir pabeigta, iemaisiet dārzeņos olīveļļu un pievienojiet koriandru.



Šie dārzeņi labi garšo arī uz grauzdētas maizes ar tapenādi.

DESERTI UN BROKASTIS

ŠOKOLĀDES LAVAS KŪKA



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- *100 g cepšanai paredzētas tumšās šokolādes*
- *100 g sviesta*
- *2 olas*
- *100 g pūdercukura*
- *25 g miltu*
- *1/2 tējk. cepamā pulvera*



ŠOKOLĀDES LAVAS KŪKA

Solis 1

Izkausējiet šokolādi un sviestu.

Solis 2

Sakuliet olas ar cukuru, izmantojot mikseri, līdz iegūstat gaišas putas, iemaisiet izkausēto šokolādi un sviestu. Pievienojiet miltus un cepamo pulveri un uzmanīgi samaisiet visu.

Solis 3

Sadaliet mīklu starp četriem ietaukotiem cepšanas trauciņiem. Ievietojiet tos vienā vai divos ierīces traukos. Pārklājiet katru cepšanas trauciņu ar plēvi, kas ir piemērota lietošanai mikroviļņu krāsnī. Vai arī izgrieziet četrus cepamā papīra gabalus, kas ir nedaudz mazāki par trauciņiem un uzlieciet tos virsū.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 15 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku. Pēc pagatavošanas ļaujiet nedaudz atdzist, pēc tam uzmanīgi noņemiet plēvi vai cepamo papīru. Pasniedziet siltu vai atdzesētu.



Pirms pasniegšanas dekorējiet ar dažām sarkanām ogām.

Lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojiet 10 cm terakotas vai keramikas cepšanas trauciņus.

DESERTI UN BROKASTIS

MELLEŅU MAFINI



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 40 min.

- 130 g miltu
- 1 tējk. cepamā pulvera (5 g)
- 1 šķipsniņa sāls
- 80 g muscovado (vai brūnā) cukura
- 1 ola
- 3 ēd. k. saulespuķu eļļas (45 ml)
- 3 ēd.k. piena (45 ml)
- 1 tējk. vaniļas ekstrakta
- 120 g saldētu melleņu



MELLEŅU MAFINI

Solis 1

Samaisiet miltus ar cepamo pulveri, sāli un cukuru.

Solis 2

Citā traukā sakuliet olu ar eļļu, pienu un vaniļas ekstraktu. Ielejiet to sausajās sastāvdaļās un maisiet, līdz iegūstat viendabīgu konsistenci. Pievienojiet saldētās mellenes un uzmanīgi samaisiet.

Solis 3

Sadaliet maisījumu 4 papīra mafinu formiņās, kas ievietotas cepšanas trauciņos, pēc tam ievietojiet tos vienā vai divos ierīces traukos.

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 40 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 5

Pēc pagatavošanas izņemiet mafinus no trauciņiem un nolieciet atdzesēties.



Lai iegūtu labi uzbriedušus mafinus, pirms gatavošanas mafina vidū uzberiet lielu šķipsnu cukura.

Lai mafinus pēc izcepšanas būtu vieglāk izņemt, izmantojiet 10 cm terakotas vai keramikas trauciņus.

DESERTI UN BROKASTIS

CITRONA UN MAGOŅU MINI KŪCIŅAS



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 25 min.

- 55 g rīsu miltu
- 25 g mandeļu miltu
- 1 ēd.k. magoņu
- 1 tēj.k. cepamā pulvera
- Šķipsniņa sāls ■ 2 olas
- 60 g pūdercukura
- 1 ēd.k. eļļas
- 2 citroni



CITRONA UN MAGOŅU MINI KŪCIŅAS

Solis 1

Nomizojiet citronus. Izspiediet sulu no viena citriona.

Solis 2

Izmantojot mikseri, sakuliet olas, cukuru un citriona miziņu, līdz iegūstat putas.

Solis 3

Uzmanīgi iemaisiet miltus, mandeļu miltus, cepamo pulveri, sāli un magones, pēc tam pievienojiet eļļu un citriona sulu. Samaisiet.

Solis 4

Ietaukojiet četrus cepšanas trauciņus vai nelielas atsevišķas formiņas un izklājiet ar cepamo papīru. Sadaliet mīklu starp cepšanas trauciņiem un ievietojiet tos vienā vai divos ierīces traukos.



CITRONA UN MAGOŅU MINI KŪCIŅAS

Solis 5

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 25 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 6

Kad programma ir pabeigta, ļaujiet kūciņām nedaudz atdzist. Pēc tam izņemiet tās no formiņām un ļaujiet tām pilnībā atdzist.



Pagatavojiet glazūru, sajaucot 40 g pūdercukura ar 1–2 tējķ. citriona sulas. Pārlejiet to pāri kūciņām un pārkaisiet ar magonēm. Rīsu milti šīm nelielajām bezglutēna kūciņām nodrošina ļoti mīkstu tekstūru, bet varat to vietā izmantot arī parastos miltus. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojiet 10 cm terakotas vai keramikas cepšanas trauciņus.

DESERTI UN BROKASTIS

ŠOKOLĀDES KRĒMS



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 25 min.

- *150 ml piena*
- *150 ml saldā krējuma*
- *115 g tumšās šokolādes vai tumšās šokolādes čipsu*
- *1 sakulta ola*
- *1 olu dzeltenums*



ŠOKOLĀDES KRĒMS

Solis 1

Sakapājiet šokolādi mazos gabaliņos un ielieciet lielā traukā. Ja izmantojat šokolādes čipsus, varat tos likt veselus.

Solis 2

Nelielā katlīnā ielejiet saldo krājumu un uzkarsējiet uz nelielas liesmas (tas aizņems aptuveni 5 minūtes). Kad krējums ir sasniedzis viršanas punktu, pārlejiet to pāri šokolādei un atstājiēt uz 30 sekundēm. Pēc tam samaisiet, izmantojot lāpstiņu, līdz iegūstat vienmērīgu maisījumu. Pievienojiet olu un olas dzeltenumu, rūpīgi maisot. Beigās pievienojiet pienu.

Solis 3

Salejiet maisījumu 4 stikla glāzēs (jogurta trauka lielumā). Pēc tam pārsedziet tās ar plēvi, kas ir piemērota lietošanai mikroviļņu krāsnī, vai cepamo papīru.



ŠOKOLĀDES KRĒMS

Solis 4

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 25 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 5

Kad programma ir pabeigta, atstājiēt krēma trauciņus nedaudz atdzist, pēc tam uz pāris stundām ievietojiet tos ledusskapī.



Ja vēlaties iegūt mazāk intensīvu šokolādes garšo, izmantojiet piena šokolādi vai pralinē.

Pāri palikušo olas baltumu varat izmantot, lai pagatavotu, piemēram, bezē cepumus. Uzkarsējiēt krāsnī līdz 100 °C. Sakuliet olas baltumu, pievienojot šķipsniņu sāls. Kad ir iegūtas stingras putas, pakāpeniski pievienojiet 60 g pūdercukura. Pēc tam uz cepamā papīra veidojiēt nelielas bezē bumbiņas. Cepiet krāsnī aptuveni 2 stundas.

SPECULOOS SIERA KŪKA



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- 300 g krēmsiera bez piedevām
- 2 ēd.k. saldā krējuma (30 ml)
- 45 g pūdercukura
- 2 olas
- 2 tēj.k. citrona sulas
- 2 pilieni vaniļas ekstrakta
- Šķipsniņa raupjā sāls
- 70 g Speculoos cepumu
- 25 g sviesta



SPECULOOS SIERA KŪKA

Solis 1

Izkausējiet sviestu. Sasmalciniet Speculoos cepumus. Pievienojiet izkausēto sviestu, samaisiet un ievietojiet to 4 cepšanas trauciņos, izveidojot stingru kārtu.

Solis 2

Samaisiet svaigo sieru ar saldo krējumu, cukuru, olām, citrona sulu, vaniļas ekstraktu un sāli, līdz iegūstat viendabīgu konsistenci. Sadaliet maisījumu starp cepšanas trauciņiem. Pārsedziet katru trauciņu ar plēvi, kas ir piemērota lietošanai mikroviļņu krāsnī, vai cepamo papīru. un ievietojiet tos vienā vai divos ierīces traukos.

Solis 3

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 20 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku. Kad programma ir pabeigta, ļaujiet trauciņiem nedaudz atdzist, pēc tam noņemiet papīru vai plēvi. Ievietojiet ledusskapī. Pasniedziet atdzesētu.



Lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojiet terakotas vai keramikas cepšanas trauciņus.

ĀBOLU UN BUMBIERU KOMPOTS



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 10 min.

- *1 liels ābols*
- *1/2 bumbiera*



ĀBOLU UN BUMBIERU KOMPOTS

Solis 1

Nomazgājiet un nomizojiet ābolu un pusi bumbiera. Izņemiet serdes un sagrieziēt augļus mazos gabaliņos. Ievietojiet ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 10 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Pēc pagatavošanas pārļieciēt traukā, samaisiet un pirms pasniegšanas atdzesējiet.



Šī recepte ir piemērota gan bērniem, gan pieaugušajiem. Lai piepildītu četrus deserta traukus vai cepšanas trauciņus, izmantojiet trīs ābolus un vienu bumbieri.

DESERTI UN BROKASTIS

BANĀNU BIEZENIS



1 persona

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 12 min.

- ***1 liels banāns***



BANĀNU BIEZENIS

Solis 1

Nomazgājiet banānu un nogrieziet abus galus, nenomizojot to. Pārgrieziet to uz pusēm un, izmantojot naža galu, pāršķeliet mizu uz pusēm gareniski. Ievietojiet abas puses ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 12 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Pirms banāna mizas noņemšanas ļaujiet tam pilnībā atdzist.

Solis 4

Pēc tam traukā samīciet banāna mīkstumi, līdz iegūstat vienmērīgu konsistenci, bet varat to atstāt nedaudz kunkuļainu.



*Maisot banānu, varat pievienot nedaudz biezpiena.
Šī recepte ir piemērota gan bērniem, gan pieaugušajiem.
Lai piepildītu četrus deserta traukus vai cepšanas trauciņus,
izmantojiet četrus banānus.*

DESERTI UN BROKASTIS

BUMBIERIS AR ŠOKOLĀDI UN PRALINĒ



4 personas

Sagatavošanās laiks 10 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- *4 bumbieri*
- *1 tāfelīte tumšās šokolādes cepšanai*
- *2 ēd.k. pralinē*
- *1 aromatizētās tējas maisiņš pēc jūsu izvēles (piem., jasmīnu vai bergamota)*



BUMBIERIS AR ŠOKOLĀDI UN PRALINĒ

Solis 1

Nomizojiet bumbierus. Atstājiel tos veselus un ievietojiet ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX, pievienojiet tējas maisiņu un gatavojiet 20 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Tikmēr karsta ūdens peldē izkausējiel šokolādi.

Solis 4

Kad programma ir pabeigta, ievietojiet bumbierus seklās bļodās, pārklājiel ar izkausēto šokolādi un pārkaisiel ar pralinē. Pralinē varat aizstāt ar apgrauzdētām mandeļu skaidiņām. Pasniedziel karstu.



DESERTI UN BROKASTIS

PERSIKI AR VANIĻAS UN MASCARPONE KRĒMU



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 10 min.

- *4 baltie un dzeltenie persiki*
- *1 ēd.k. smalkā cukura*
- *2 tēj.k. vaniļas pulvera*
- *250 g Mascarpone siera*
- *30 g pūdercukura*



PERSIKI AR VANIĻAS UN MASCARPONE KRĒMU

Solis 1

Noskalojiet persikus, izņemiet kauliņus un sagriežiet četrās daļās. Ievietojiet tos rīsu traukā kopā ar smalko cukuru un pusi vaniļas. Atlieciet pārējo vaniļu izmantošanai vēlāk.

Solis 2

Ievietojiet rīsu trauku ierīces traukā. Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 10 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Pēc pagatavošanas ļaujiet atdzist. Samaisiet Mascarpone sieru ar pūdercukuru un atlikušo vaniļu un pasniedziet ar persikiem un to sīrupu.



Lai piešķirtu persikiem papildu garšas nianšes, pievienojiet nedaudz timiāna.

TVAICĒTS ANANASS AR GARŠVIELĀM



4 personas

Sagatavošanās laiks 15 min.

Gatavošanas laiks 20 min.

- *1 ananass*
- *2 krustnagliņas*
- *1 kanēļa standziņa*
- *1 zvaigžņveida anīss*
- *5 kardamona pogaļas*
- *Sēklas no vaniļas pāksts*
- *60 g brūnā cukura*



TVAICĒTS ANANASS AR GARŠVIELĀM

Solis 1

Nomizojiet ananasu un sagriežiet to gredzenos. Izkārtojiet ananasa gredzenus kārtās rīsu traukā, katru kārtu pārkaisot ar cukuru un garšvielām. Ievietojiet rīsu trauku ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 20 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Izmetiet garšvielas un pasniedziet karstu vai atdzesētu.



DESERTI UN BROKASTIS

PUTRA



4 personas

Sagatavošanās laiks 5 min.

Gatavošanas laiks 15 min.

- 200 g auzu pārslu
- 500 ml piena
- 4 tēj.k. kanēļa
- 3 ēd.k. medus
- 1 ābols
- 125 g melleņu
- 1 sauja mandeļu



PUTRA

Solis 1

Rīsu traukā samaisiet auzu pārslas ar pienu un kanēli. Ievietojiet rīsu trauku ierīces traukā.

Solis 2

Piepildiet ūdens tvertni līdz atzīmei MAX un gatavojiet 15 minūtes, izmantojot skārienpaneļa pogu +, lai iestatītu laiku.

Solis 3

Pēc pagatavošanas rūpīgi samaisiet. Ja dodat priekšroku šķidrākai putrai, pievienojiet vairāk piena. Salieciet bļodiņās. Garnējiet ar ābola šķēlēm, mellenēm un mandelēm. Pārlejiet ar medu un pasniedziet.



Varat izmantot govju pienu vai augu pienu atbilstoši savām vēlmēm.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Sveiki!

Metas gaminti sveikai ir skaniai.



Naudodami **CONVENIENT SERIES DELUXE**, galite atrasti įvairiausių šeimai tinkamų receptų, skirtų gaminti garpuodyje – nuo užkandžių iki desertų.

Vienu metu be vargo gaminkite iki **TRIJŲ PATIEKALŲ**. Naudodami vieną iš **AŠTUONIŲ AUTOMATINIŲ PROGRAMŲ** arba patys nustatydami laiką +/- jutikliniais pultais.



PAPRASTAS IR INTUITYVUS VALDYMO SKYDELIS

Programuojami jutikliniai pultai

P1 - P8

Laikmatis



Atidėtas startas



Paleisti / pristabdyti: trumpas paspaudimas
Sustabdyti: ilgas paspaudimas

+/-
jutikliniai pultai

8 AUTOMATINĖS KEPIMO PROGRAMOS



Trumpai verdamos
daržovės



Ilgai verdamos
daržovės



Žuvis



Ryžiai, kruopos,
ankštinės daržovės



Balta mėsa



Atšildymas

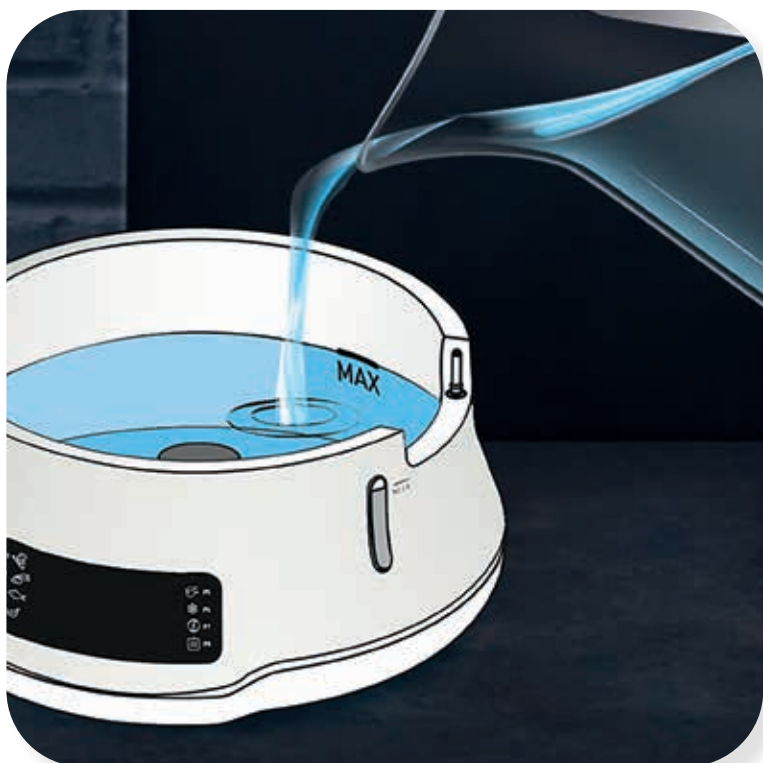


Pašildymas



Šilumos
palaikymas

KELI PATARIMAI



Pripildykite rezervuarą vandens iki maksimalaus lygio.



Sudėkite dubenis teisinga eilės tvarka:
1 dubenį apačioje, 2 dubenį viduryje ir
3 dubenį viršuje.

Maistui, kurio gaminimo laikas yra skirtingas:
maistą, kurį paruošti užtruks ilgiausiai, dėkite į
žemiausią dubenėlį.

Gamindami galėsite pridėti dubenį su
maistu, kurio gaminimui reikia mažiau
laiko.



Jutikliniu pultu „Režimas“ pasirinkite
vieną iš 8 automatinių programų
arba rankiniu būdu nustatykite laiką
+/- jutikliniais pultais.



Gaminimo laiką galite reguliuoti
+/- jutikliniais pultais.
arba pristabdykite gaminimą
trumpai paspausdami "Start/Stop".



Laikmačiui sustojus, gaminimas bus
automatiškai sustabdytas.

PATARIMAI

Gaminimo laikai yra apytiksliai ir gali skirtis priklausomai nuo maisto dydžio, tarpo tarp maisto produktų, jų kiekio ir asmeninių pageidavimų.



Gaminimo metu liesdami krepšelius ir dangtį dėvėkite orkaitei skirtas pirštines.

Jei receptui reikalinga **polietileno plėvelė**, visada naudokite tik universalią plėvelę, tinkamą naudoti mikrobangų orkaitėse.



Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, sudėkite maždaug tokio paties dydžio maisto gabalėlius, kad jie būtų paruošti tuo pat metu.

Šaldytas daržoves ruošti garuose jų prieš tai neatšildžius. Prieš garinant kiaukutinius, vištieną ir mėsą, šiuos produktus būtina atšildyti.



SANTRAUKA

UŽKANDŽIAI



Morkų ir pastarnokų sriuba

Porų sriuba

Brokolių sriuba

Vyšninių pomidorų pudingas

Šparagai ir minkštai virtas kiaušinis su Parmos kumpiu

Artišokų, paprikų ir kedro riešutų salotos

Daržovių lazdelių salotos su pomidorais

Marinuotas tunas su salotomis

PAGRINDINIS PATIEKALAS



Špinatais įdaryta menkė

Lašišos kepsnys su daržovėmis ir manais

Jūros liežuvio filė su alyvuogių tapenada

Krevečių vėrinukai

Šukutės su pastarnokų tyrė

Raudonoji kefalė su tabula

Žuvies rutuliukai su citrina

Marinuotas karšis

Kalakuto suktinukai „cordon bleu“ stiliumi (su kumpiu ir sūriu)

Šparagai su įdaryta paukštiena

Veršienos suktinukai

Paukštiena su citrusiniu padažu

Libanietiškos mėsos suktinukai

Ėrienos tadžinas

Paskaninti vištienos suktinukai

Įdaryta cukinija

Kiaušininis pudingas su lašiša ir špinatais

Purus ispaniškas omletas

GARNYRAI



Moliūgų tyrė

Saldžiųjų bulvių ir morkų tyrė

Įvairios daržovės

DESERTAI IR PUSRYČIAI

Šokoladinis lavos pyragas

Keksiukai su mėlynėmis

Miniatiūriniai pyragaičiai su citrina ir aguonų sėklomis

Šokoladiniai kremai

Trapios tešlos sausainių sūrio pyragėliai



Obuolių ir kriaušių kompotas

Bananų tyrė

Kriaušė su šokoladu ir riešutine mase

Persikai su vanilės ir maskarponės kremu

Apvirtas ananasas su prieskoniais

Košė



Mažiems vaikams tinkami receptai
(pagal pediatrų patarimus)

UŽKANDŽIAI

MORKŲ IR PASTARNOKŲ SRIUBA



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 pastarnokas (maždaug 100–150 g)
- 1 morka (maždaug 100–150 g)
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



MORKŲ IR PASTARNOKŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Nuplaukite ir nulupkite pastarnoką ir morką.

Žingsnis 2

Išilgai supjaustykite pastarnoką į keturias dalis, pašalinkite šerdį (kuri gali būti kietoka), tada supjaustykite į plonus griežinėlius. Taip pat supjaustykite morką.

Žingsnis 3

Sudėkite daržoves į prietaiso dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, perdėkite į kitą indą, įpilkite augalinio aliejaus ir gerai išmaišykite.



Šiai sriubai puikiai tinka ir truputis kmynų. Norėdami tirštesnės tekstūros, galite įdėti truputį bulvių.

Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 3 ir pailginant gaminimo laiką iki 30 minučių.

UŽKANDŽIAI

PORŲ SRIUBA



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 didelis poras
- 1 šakelė čiobrelių (nebūtina)
- 1–2 a. š. liesos plakamosios grietinėlės



PORŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Supjaustykite poro šaknis ir tamsiai žalią galą. Padalinkite porą į keturias dalis ir kruopščiai nuplaukite, tada supjaustykite į smulkius gabaliukus. Susmulkintą porą ir šakelę čiobrelių įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Programai pasibaigus, išimkite čiobrelius, perdėkite į kitą indą, supilkite grietinėlę ir gerai išmaišykite.



Su poru galite įdėti ir 50 g nuplautų ir nuskustų bulvių, susmulkintų į mažus kubelius.

Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 3 ir pailginant gaminimo laiką iki 30 minučių.

UŽKANDŽIAI

BROKOLIŲ SRIUBA



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 didelis brokolis ■ 1 svogūnas
- 1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- 100 ml liesos plakamosios grietinėlės
- 500 ml šilto vištienos sultinio
- Druska ir pipirai



BROKOLIŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Susmulkinkite brokolį į gabaliukus ir plonai supjaustykite svogūną. Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P2 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 3

Programai pasibaigus paruoškite vištienos sultinį, tada sudėkite išvirtas daržoves į trintuvą arba didelį dubenį. Įpilkite truputį alyvuogių aliejaus ir grietinėlę. Pagardinkite druska ir pipirais, tada pradėkite trinti. Po truputį pilkite paruoštą vištienos sultinį, kol pasidarys vientisa tyrė.

Žingsnis 4

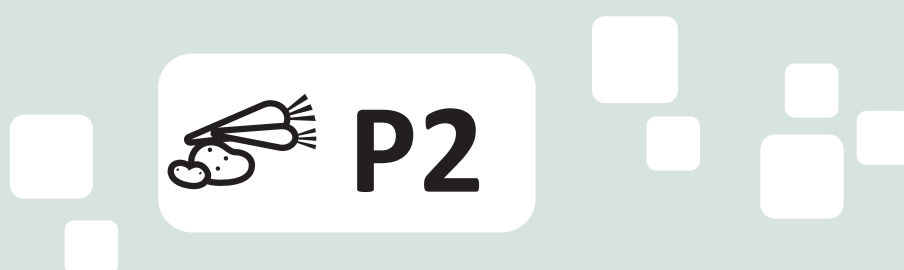
Pašildykite sriubą ir padalinkite į keturis dubenėlius.



Galite pagaminti kitokią šio recepto versiją vietoj grietinėlės naudodami 100 g minkšto mėlynojo sūrio. Sriubą patiekite su plonais mėlynojo sūrio griežinėliais ir apibarstykite smulkintais lazdyno riešutais.

UŽKANDŽIAI

VYŠNINIŲ POMIDORŲ SU OŽKOS SŪRIU DUBENĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 200 g vyšninių pomidorų
- 100 ml tirštos plakamosios grietinėlės
- 2 kiaušiniai • 40 g ožkos sūrio
- 12 lapelių baziliko
- Druska ir pipirai



VYŠNINIŲ POMIDORŲ SU OŽKOS SŪRIU DUBENĖLIAI

Žingsnis 1

Sumaišykite grietinėlę su kiaušiniais ir sutrupintu ožkos sūriu. Įdėkite susmulkintus baziliko lapelius, druskos, pipirų, ir padalinkite į keturis dubenėlius. Įdėkite vyšninių pomidorų.

Žingsnis 2

Sudėkite dubenėlius į du prietaiso dubenis ir uždenkite kepimo popieriaus lapu, užlenkdami kraštus.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P2 programą, nustatę 25 minutes.



Mažus pikantiškus dubenėlius patiekite šiltus arba šaltus su žaliomis salotomis.

UŽKANDŽIAI

ŠPARAGAI IR MINKŠTAI VIRTAS KIAUŠINIS SU PARMOS KUMPIU



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 16 mažų žaliųjų šparagų daigų
- 4 kiaušiniai
- 4 Parmos kumpio griežinėliai
- 80 g tarkuoto parmezano
- 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- Druska ir pipirai



ŠPARAGAI IR MINKŠTAI VIRTAS KIAUŠINIS SU PARMOS KUMPIU

Žingsnis 1

Nuplaukite šparagus ir nupjaustykite galiukus. Sudėkite į 1 dubenį, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 2

Kiaušinius (sveikus) sudėkite į 2 dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 12 minučių.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, išimkite 2 dubenį su kiaušiniais, tada gaminkite šparagus 1 dubenyje dar 8 minutes, nustatydami laiką + jutikliniu pultu.

Žingsnis 5

Patiekite išdėlioję šparagus keturiose lėkštėse, į kiekvieną pridėdami po vieną kumpio griežinėlį. Nulupkite kiaušinius, perpjaukite perpus ir padėkite ant kiekvienos porcijos. Apibarstykite parmezanu ir pagardinkite pipirais.



UŽKANDŽIAI

RŪKYTOS LAŠIŠOS, ARTIŠOKŲ ŠERDŽIŲ, RAUDONOSIOS PAPRIKOS IR KEDRO RIEŠUTŲ SALOTOS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 8 neapdorotos šviežios artišokų šerdys
- 1 raudonoji paprika ■ 4 česnako skiltelės
- 1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. krapų ■ 70 g rūkytos lašišos
- 1 a. š. garstyčių ■ 40 g kedro riešutų
- Čiobreliai ■ Druska ir pipirai



RŪKYTOS LAŠIŠOS, ARTIŠOKŲ ŠERDŽIŲ, RAUDONOSIOS PAPRIKOS IR KEDRO RIEŠUTŲ SALOTOS

Žingsnis 1

Perpjaukite artišokų šerdis perpus, o raudonąją papriką supjaustykite storais griežinėliais. Susmulkinkite česnaką.

Žingsnis 2

Artišokus ir raudonąją papriką sudėkite į prietaiso dubenį. Ant viršaus uždėkite česnako ir čiobrelių.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Per tą laiką rūkytą lašišą supjaustykite juostelėmis. Sumaišydami aliejų, garstyčias ir kedro riešutus pagaminkite padažą. Pagardinkite prieskoniais.

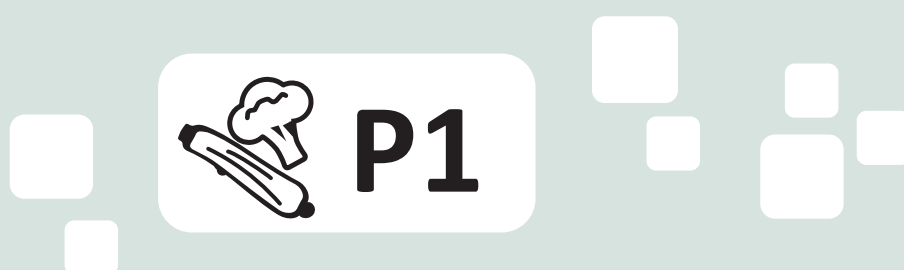
Žingsnis 5

Leiskite pagamintoms daržovėms šiek tiek atvėsti. Tada ant jų supilkite padažą ir išmaišykite. Pažiūrėkite, ar tinka prieskoniai. Pridėkite krapų ir rūkytos lašišos. Patiekite valgyti.



UŽKANDŽIAI

DARŽOVIŲ LAZDELIŲ SALOTOS SU POMIDORAIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 morka ■ 2 cukinijos
- 2 porų baltoji dalis ■ 1 raudonoji paprika
- 1 geltonoji paprika ■ 100 g pomidorų tyrės
- 1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 valgomasis šaukštas kedro riešutų
- Druska ir pipirai



DARŽOVIŲ LAZDELIŲ SALOTOS SU POMIDORAIS

Žingsnis 1

Supjaustykite visas daržoves į plonas lazdeles (šiaudelius). Sudėkite daržoves į vieną iš dviejų prietaiso dubenų.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 3

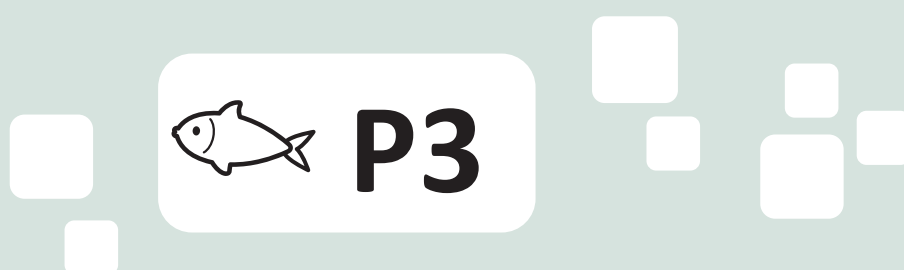
Atvėsinkite daržoves ir perdėkite į salotinį dubenį. Sumaišykite pomidorų tyrę, alyvuogių aliejų ir pipirus, tada supilkite ant salotų ir apibarstykite kedro riešutais.



Galite pabandyti pridėti lieso kumpio ir vynuoginių pomidorų.

UŽKANDŽIAI

ŠVIEŽIOS TUNO SALOTOS SU TARKUOTU PARMEZANU IR BAZILIKO PADAŽU



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 280 g šviežio tuno
- 1 žalioji citrina
- 2 valgomieji šaukštai baziliko
- 4 valgomieji šaukštai smulkiai sutarkuoto parmezano
- 5 saulėje džiovinti pomidorai
- 4 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 valgomas šaukštas balzamiko acto
- 280 g įvairių salotų lapų
- Druska ir pipirai



ŠVIEŽIOS TUNO SALOTOS

SU TARKUOTU PARMEZANU IR BAZILIKO PADAŽU

Žingsnis 1

Supjaustykite tuną į 4cm kubelius. Užmarinuokite tuno kubelius su 1 valgomuoju šaukštu aliejaus, šiek tiek smulkiai sutarkuotos žaliosios citrinos žievelės ir 1 valgomuoju šaukštu žaliosios citrinos sulčių. Pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 2

Perkelkite į ryžių dubenį arba šilumai nelaidų indą. Uždenkite mikrobangų krosnelėms tinkama lipnia plėvele ir įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą, nustatę 15 minučių.

Žingsnis 4

Per tą laiką smulkiai supjaustykite baziliką ir saulėje džiovintus pomidorus į mažus gabaliukus. Sumaišykite tarkuotą parmezaną, baziliką, pomidorus ir likusius aliejų ir actą.

Žingsnis 5

Pasibaigus gaminimui, salotų lapus apipilkite parmezano mišiniu ir padėkite nedidelį jų kiekį lėkštės viduryje. Tuomet aplink salotas išdėliokite tuno kubelius ir apipilkite juos likusiu padažu.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 10–20 g menkės (kiekį pritaikykite pagal vaiko amžių)
- 200 g smulkintų šaldytų špinatų
- 1 a. š. šiek tiek rūgščios riebios grietinėlės
- 1 a. š. augalinio aliejaus



ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ

Žingsnis 1

Sudėkite šaldytus špinatus į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Supjaustykite menkės filė į ketvirčius, įsitikindami, kad nebūtų ašakų. Sudėkite žuvies gabaliukus į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Pasibaigus daržovių P1 programai, atsargiai nuimkite dangtį. Uždėkite 2 dubenį ant 1 dubens ir vėl uždėkite dangtį. Patikrinkite vandens lygį ir, jei reikia, papildykite naudodami išorinį papildymo stalčių. Nustatykite gaminimo laiką dar 5 minutėms naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, nusauskite špinatus ir perdėkite juos į kitą indą, tada pridėkite šiek tiek rūgščios riebios grietinėlės ir gerai išmaišykite.



ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ

Žingsnis 6

Priklausomai nuo to, kas įprasta jūsų vaikui, pridėkite susmulkintą arba padalintą į gabaliukus žuvį ir uždėkite ją ant tyrės.



Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiesiems pakoreguojant kiekius. 550 g žuvies filė gaminimo laiką pailginkite iki 20 minučių.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 30 min.

- 4 maži lašišos kepsniai su oda (560 g) ■ 2 didelės morkos (250 g) ■ 1 cukinija (250 g) ■ 150 g kuskuso
- 2 valgomieji šaukštai jūsų mėgiamiausio prieskonių mišinio (meksikietiško, provanso žolelių, kario ar kt.)
- 4 valgomieji šaukštai šiek tiek rūgščios pusriebės grietinėlės ■ Druska



LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU

Žingsnis 1

Supjaustykite daržoves į labai siauras juosteles naudodami skustuką arba smulkintuvą. Sudėkite jas į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Tuo metu į 2 dubenį sudėkite lašišos kepsnius. Sumaišykite šiek tiek rūgščią pusriebę grietinėlę su 1 valgomuoju šaukštu prieskonių ir žiupsneliu druskos, tada padenkite šiuo mišiniu kepsnius.

Žingsnis 4

Kuskusą supilkite į ryžių dubenį. Įpilkite 200 ml šalto vandens, sudėkite likusius prieskonius ir 1 a. š. druskos. Tolygiai išmaišykite. Įdėkite ryžių dubenį į prietaiso 3 dubenį.



LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU

Žingsnis 5

Pasibaigus daržovių P1 programai, atsargiai nuimkite dangtį. 2 ir 3 dubenis sudėkite ant 1 dubens ir vėl uždenkite dangčiu.

Žingsnis 6

Patikrinkite vandens lygį ir, jei reikia, papildykite naudodami išorinį papildymo stalčių. Tada paleiskite gaminimo programą P1 15 minučių.

Žingsnis 7

Programai pasibaigus, dubenyje atsargiai sumaišykite kuskusą su daržovėmis. Patiekite su lašišos kepsniais, jei norite – pridėkite truputį šiek tiek rūgščios grietinėlės.



Pabandykite panaudoti vieną iš gausybės parduodamų prieskonių mišinių. Taip pat galite pasidaryti savo mišinį, galbūt net su šviežiomis žolelėmis. Kad receptas būtų dar paprastesnis, naudokite paruoštą greitai apkeparamų daržovių pakuotę.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

JŪROS LIEŽUVIO FILĖ SU ALYVUOGIŲ TAPENADA



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- 16 mažų jūros liežuvio filė (300 g) ■ 400 g cukinijų
- 4 paskrudintos ryžių duonelės riekės ■ 2 valgomieji šaukštai juodųjų arba žaliųjų alyvuogių tapenados
- 2 valgomieji šaukštai susmulkinto baziliko
- 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- 16 kokteilių lazdelių ■ Druska ir pipirai



JŪROS LIEŽUVIO FILĖ SU ALYVUOGIŲ TAPENADA

Žingsnis 1

Užtepkite tapenadą ant jūros liežuvio filė. Susukite filė ir sutvirtinkite naudodami kokteilių lazdeles arba dantų krapštukus. Sudėkite juos į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P1, nustatę 10 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Per tą laiką naudodami skustuką, smulkintuvą arba spiralizatorių padarykite cukinijos spagečius. Sumaišykite spagečius su alyvuogių aliejumi, susmulkintu baziliku, druska ir pipirais.

Žingsnis 4

Skrudintą duonelę ištrinkite česnakais, tada ant viršaus išdėliokite prieskoniais pagardintus spagečius. Iš jūros liežuvio filė ištraukite kokteilių lazdeles ir išdėliokite filė ant skrudintos duonelės.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

KREVEČIŲ IEŠMELIAI SU BALTOSIOMIS PUPELĖMIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 12 didelių virtų krevečių su kiautais
- 4 storos skrudintos kaimiškos duonos riekės (nebūtina)
- 300 g virtų baltųjų pupelių • 1 svogūnas
- 1 indelis jogurto
- 50 ml alyvuogių arba riešutų aliejaus
- Druska ir pipirai



KREVEČIŲ IEŠMELIAI SU BALTOSIOMIS PUPELĖMIS

Žingsnis 1

Susmulkinkite svogūną. Į prietaiso dubenį sudėkite baltąsias pupeles ir svogūną.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Nulupkite krevetes ir po tris pasmeikite ant medinio iešmelio.

Žingsnis 4

Pasibaigus gaminimui, perdėkite baltąsias pupeles į kitą indą ir sumaišykite su jogurtu iki vientisos konsistencijos. Jei reikia, pagardinkite prieskoniais.

Žingsnis 5

Užtepkite pupelių mišinį ant skrudintos duonos ir ant viršaus padėkite iešmelį su krevete. Apšlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus.



Jei krevetės nevirtos arba užšaldytos, galite jas išvirti prietaise (šaldytoms krevetėms naudokite P3 programą, 20 minučių).

Jei nenorite duonos, krevečių iešmelius patiekite su pupelių mišiniu kaip padažu.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠUKUTĖS SU PASTARNOKŲ TYRE



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 400 g pastarnokų
- 12 kokybiškų šukučių
- 10 g sviesto
- Druska ir pipirai



ŠUKUTĖS SU PASTARNOKŲ TYRE

Žingsnis 1

Nulupkite ir supjaustykite pastarnokus.

Žingsnis 2

Supjaustytus pastarnokus ir šukutes sudėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Pasibaigus gaminimui, sutrinkite pastarnokus šakute, pridėkite sviesto ir pagardinkite druska ir pipirais.



Pabandykite prie šios pastarnokų košės pagaminti gardų naminį mangu ir pasiflorų padažą. Tam sumaišykite pasifloro minkštimą su 1 valgomuoju šaukštu alyvuogių aliejaus ir 1 mangu.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- 150 g kuskuso
- 4 raudonųjų kefalių filė
- 2 pomidorai
- 1 raudonoji paprika
- 1 žalioji paprika
- 1 citrinos sultys
- Druska ir pipirai



RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA

Žingsnis 1

Supjaustykite pomidorus, o paprikas susmulkinkite į mažus kubelius. Sumaišykite pomidorus su paprikomis ir citrinos sultimis.

Žingsnis 2

Šį mišinį įdėkite į prietaiso 1 dubenį arba karščiui atsparų indą, uždengtą kepimo popieriumi.

Žingsnis 3

Kuskusą supilkite į ryžių dubenį. Įpilkite 200 ml šalto vandens, išmaišykite ir ryžių dubenį įdėkite į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Raudonųjų kefalių filė pagardinkite druska bei pipirais ir įdėkite juos į 3 dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA

Žingsnis 6

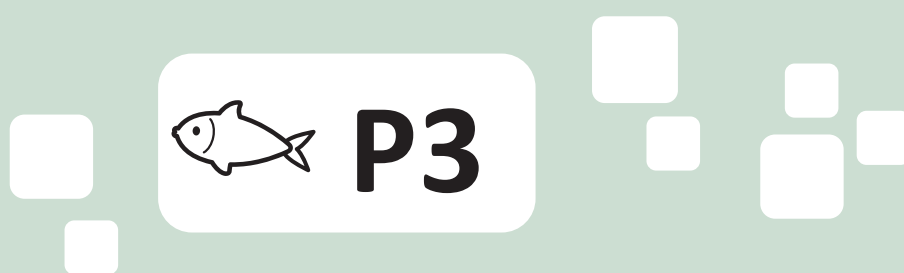
Salotų dubenyje sumaišykite kuskusą, pomidorus ir paprikas. Padėkite tabulą lėkštės vidury, ant viršaus uždėkite raudonųjų kefalių filė.



Taip pat galite pagaminti prie raudonųjų kefalių filė tinkamą padažą: Žuvies gaminimo metu susidariusias sultis supilkite į keptuvę. Įpilkite 100 ml balto vyno ir nupilkite dalį skysčio. Tada įdėkite 200 ml liesos plakamosios grietinėlės, 1 šakelę sukapotos šviežios mėtų ir kelis baziliko lapelius. Sumaišykite ir pagardinkite prieskoniais.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŽUVIES RUTULIUKAI SU CITRINA



P3

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 600 g baltos žuvies filė ■ 100 g supjaustytos duonos
- 2 skiltelės česnako ■ 1 kiaušinis
- 1 sūdyta konservuota citrina
- 2 maži žiupsneliai kalendros
- 150 g jogurto ■ 1 a. š. harisos
- Alyvuogių aliejus ■ Druska ■ Pipirai



ŽUVIES RUTULIUKAI SU CITRINA

Žingsnis 1

Trintuve arba kitame tinkamame inde gerai išmaišykite supjaustytą žuvį su duona, nulupkite konservuotą citriną, česnako skilteles, žiupsnelį kalendros, kiaušinį ir truputį pipirų. Suformuokite 16 rutuliukų.

Žingsnis 2

Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą 20 minučių.

Žingsnis 4

Sumaišykite jogurtą su likusia smulkinta kalendra, harisa, 1 valgomuoju šaukštu alyvuogių aliejaus ir žiupsneliu druskos. Patiekite šį padažą prie žuvies rutuliukų.



Pridėkite citrinos griežinėlių ir patiekite su ryžiais.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

MARINUOTAS KARŠIS



P3

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 30 min.

- 2 nuskusti ir išdarinėti karšiai (po 500 g)
- 2 citrinžolės stiebeliai
- 1 smulkiai supjaustytas ryšelis svogūnų laiškų
- 1 cukinija ■ 200 g brokolių
- 3,5 valgomieji šaukštai sojų padažo
- 2 valgomieji šaukštai aliejaus



MARINUOTAS KARŠIS

Žingsnis 1

Supjaustykite cukiniją griežinėliais, o brokolį – gabaliukais, ir sudėkite juos į prietaiso 1 dubenį. Užvarvinkite 2 valgomuosius šaukštus sojų padažo.

Žingsnis 2

Nulupkite ir išmeskite išorinį citrinžolės sluoksnį. Tada susmulkinkite likusius kartu su susmulkintais svogūnų laiškais. Sumaišykite mišinį su 1,5 valgomojo šaukšto sojų padažo ir aliejumi.

Žingsnis 3

Kiekvienoje karšio pusėje padarykite 3 galias įpjovas iki pat kaulo. Padalinkite citrinžolės mišinį tarp įpjovų ir įdėkite karšį į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą 20 minučių.



Susmulkintos citrinžolės galima rasti kai kurių parduotuvių šaldikliuose. Alternatyviai galite naudoti tarkuotą žaliosios citrinos žievelę.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

KALAKUTO SUKTINUKAI „CORDON BLEU“ STILIUMI (SU KUMPIU IR SŪRIU)



P5

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 4 ploni kalakuto eskalopai (450 g)
- 4 kumpio griežinėliai
- 100 g ementalio
- 2 valgomieji šaukštai Dižono garstyčių
- 1 valgomasis šaukštas aliejaus



KALAKUTO SUKTINUKAI „CORDON BLEU“ STILIUMI (SU KUMPIU IR SŪRIU)

Žingsnis 1

Sumaišykite garstyčias su aliejumi ir apipilkite abi eskalopų puses. Supjaustykite sūrį į 4 storus gabalus. Ant kiekvieno eskalopo uždėkite po kumpio griežinėlj, tada – gabalą sūrio viename gale, ir suvyniokite. Galus užtvirtinkite dantų krapštukais ir sudėkite suktinukus į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P5, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

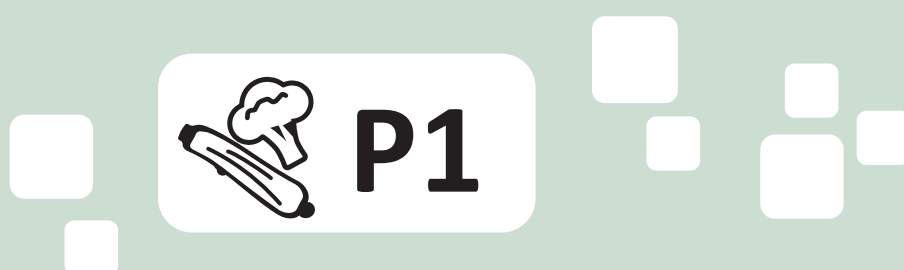
Pasibaigus gaminimui iškart patiekite, kad sūris nesukietėtų.



„Cordon bleu“ kalakutą patiekite su žaliomis daržovėmis arba salotomis.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠPARAGAI SU ĮDARYTA PAUKŠTIENA



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 4 vištienos krūtinėlės
- 16 šparagų daigų
- 50 ml sojų padažo
- 30 g garstyčių su peletrūnu
- Druska ir pipirai



ŠPARAGAI SU ĮDARYTA PAUKŠTIENA

Žingsnis 1

Nulupkite šparagus.

Žingsnis 2

Visas vištienos krūtinėlės pagardinkite druska ir pipiru, tada užvarvinkite sojų padažą ir patepkite garstyčiomis.

Žingsnis 3

Ant kiekvienos vištienos krūtinėlės padėkite po 3 šparagų daigus ir susukite, palikdami kyšoti šparagų galiukus. Jei reikia, užtvirtinkite juos kokteilių lazdelėmis.

Žingsnis 4

Sudėkite vištieną į prietaiso dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.



Prie šio patiekalo galite pagaminti ir šparagų padažą: Pirmiausia atidėkite po 12 cm kiekvieno šparagų daigo padėti ant vištienos krūtinėlių ir atidėkite šparagų stiebus į šalį. Stiebus sudėkite į prietaiso dubenį šalia vištienos ir gaminkite tuo pačiu metu. Pabaigus gaminti, užvirinkite 400 ml vištienos sultinio, įdėkite išvirtus šparagų stiebus ir išmaišykite. Nukoškite ir įpilkite 200 ml liesos grietinėlės. Patiekite ant lėkštės ir padažu apipilkite vištieną.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

VERŠIENOS SUKTINUKAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 12 min.

- *8 ploni veršienos eskalopai (maždaug po 50 g)*
- *8 dideli špinatų lapai*
- *120 g šviežio ožkos sūrio*
- *1 valgomasis šaukštas šviežios mėtų*
- *1 valgomasis šaukštas liesos plakamosios grietinėlės*
- *Druska ir pipirai*



VERŠIENOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Susmulkinkite mėtą.

Žingsnis 2

Sumaišykite šviežią ožkos sūrį su grietine ir mėta. Pagardinkite druska ir pipirais. Šiuo mišiniu padenkite visus eskalopus.

Žingsnis 3

Tada kiekvieną eskalopą suvyniokite į špinato lapą, užtvirtindami kokteilių lazdele. Sudėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 12 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 5

Sudėkite suktinukus ant lėkštės ir išimkite lazdeles. Patarimas. Veršienos eskalopus galite pakeisti plonai supjaustytais kalakutienos eskalopais.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 400 g vištienos krūtinėlių
- 1 a. š. medaus
- 1 raudonoji paprika
- 4 apelsinai
- 30 g pomidorų padažo
- 2 cukinijos ■ Druska ir pipirai



PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU

Žingsnis 1

Vištienos krūtinėles supjaustykite į 2 cm kubelius.
Papriką ir nenuluptas cukinijas supjaustykite kubeliais.

Žingsnis 2

Nulupkite vieną apelsiną, tada jį ir dar vieną išspauskite.

Žingsnis 3

Kebabams pagaminti taip pat galite vištienos, paprikos ir cukinijos gabaliukus suverti ant iešmelių (maks. 22 cm ilgio). Sumaišykite medų su apelsinų sultimis, apelsino žievele, trupučiu pomidorų padažo, druska ir pipirais. Supilkite į indą ir palikite marinuotis kelias minutes.

Žingsnis 4

Sudėkite iešmelius į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.



PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU

Žingsnis 6

2 likusius apelsinus perpjaukite perpus ir pasmeikite ant kebabų iešmelių.



Jei norite, galite šiek tiek pavirinti marinatą keptuvėje ir jame išvolioti iešmelius.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

LIBANIETIŠKOS MĖSOS SUKTINUKAI



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 baklažanas ■ 4 virto kumpio griežinėliai
- 4 pomidorai ■ 1 svogūnas
- 3 česnako skiltelės
- 1 žiupsnelis kalendros
- 50 ml alyvuogių aliejaus



LIBANIETIŠKOS MĖSOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Atpjaukite 12 griežinėlių baklažano. Supjaustykite pomidorus ketvirčiais. Susmulkinkite svogūną. Sutrinkite česnaką. Galiausiai susmulkinkite kalendras.

Žingsnis 2

Prietaiso dubenyje išdėliokite baklažano griežinėlius, pomidorus, svogūną, česnako skilteles ir kalendrą.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Pabaigus gaminti, sudedamąsias dalis sudėkite į salotų dubenį ir apšlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus. Viską sutrinkite šakute ir pagardinkite prieskoniais. Padėkite įdarą ant kumpio griežinėlio ir jį susukite.



Šį patiekalą galima patiekti šiltą arba šaltą, su salotomis ir ant skrudintos kaimiškos duonos riekės.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ĖRIENOS TADŽINAS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 40 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 600 g ėrienos
- 1 svogūnas
- 2 salierų stiebai
- 2 pomidorai
- 1 raudonoji paprika
- 1 žiupsnelis kalendros
- Keli mėtų lapeliai
- 150 ml ėrienos sultinio
- 20 g šviežio imbiero
- 1 česnako skiltelė
- Kario miltelių, šafrano, „quatre épices“ prieskonių mišinys (prancūziškas keturių prieskonių mišinys iš maltų pipirų, gvazdikėlių, muskato riešuto ir imbiero)
- 20 g medaus
- 20 g konservuotų citrinų
- Druska ir pipirai



ĖRIENOS TADŽINAS

Žingsnis 1

Supjaustykite ėrieną plonomis juostelėmis. Susmulkinkite salierą ir pomidorus. Smulkiai supjaustykite papriką. Smulkiai supjaustykite svogūną, kalendrą ir mėtą.

Žingsnis 2

15 minučių marinuokite mėsą su daržovėmis, prieskoniais, medumi ir citrina. Pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 3

Viską sudėkite į pagrindinį prietaiso dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 5

Per tą laiką ant kaitlentės šiek tiek pagarinkite ėrienos sultinį ir įdėkite pusę kalendros.

Žingsnis 6

Prieš patiekdami nukoškite ėrieną, pagardinkite prieskoniais ir sudėkite likusią smulkintą kalendrą.



Patiekite su kuskusu arba bolivine balanda. „Q quatre-épices“ pagaminkite sumaišydami 2 valgomuosius šaukštus šviežiai sumalto baltojo pipiro, 1 valgomąjį šaukštą malto imbiero, 1 valgomąjį šaukštą malto muskato riešuto ir 1 valgomąjį šaukštą maltų gvazdikėlių. Laikykite sandariame inde.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

PASKANINTI VIŠTIENOS SUKTINUKAI



P5

4 asmenys

Paruošimo laikas 30 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 4 vištienos krūtinėlės ■ 4 mažos nevirtos čioriso dešrelės
- 1 obuolys ■ 12 saulėje džiovintų pomidorų
- 150 g fetos sūrio ■ 4 saujos įvairių salotų lapų
- Alyvuogių aliejus ■ Actas



PASKANINTI VIŠTIENOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Horizontaliai perpus perpjaudami vištienos krūtinėles padarykite plonus eskalopus. Pagardinkite prieskoniais.

Žingsnis 2

Nulupkite ir plonomis lazdelėmis supjaustykite obuolį. Susmulkinkite saulėje džiovintus pomidorus.

Žingsnis 3

Nulupkite čioriso dešreles ir sudėkite jų mėsą ant supjaustytos vištienos su trupučiu obuolio, saulėje džiovintais pomidoriais ir sutrupintu fetos sūriu.

Žingsnis 4

Susukite vištienos krūtinėlę aukštyn, pradėdami nuo apačios. Tvirtai susukę suvyniokite į lipnią plėvelę, tinkamą naudoti mikrobangų krosnelėje.

Žingsnis 5

Sudėkite suktinukus į 1 prietaiso dubenį.

Žingsnis 6

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P5 programą 25 minutes.

Žingsnis 7

Nuimkite plėvelę nuo suktinukų ir patiekite su prieskoniais pagardintais įvairiais salotų lapais bei likusiomis obuolio lazdelėmis.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

ĮDARYTOS CUKINIJOS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 4 apvalios cukinijos
- 240 g virtų basmačių ryžių
- 120 g grybukų
- 1 žiupsnelis kalendros
- 40 g konservuotų pomidorų
- 1 valgomasis šaukštas tarkuoto parmezano
- 1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- Rupi druska ir pipirai



ĮDARYTOS CUKINIJOS

Žingsnis 1

Išskobkite cukinijas, viršų pasilikite vėlesniam laikui.
Susmulkinkite pomidorus ir grybus.

Žingsnis 2

Sumaišykite ryžius, grybus, parmezaną, alyvuogių aliejų, smulkintą kalendrą ir smulkintus pomidorus.

Žingsnis 3

Įdarykite cukinijas šiuo mišiniu ir padėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 5

Patiekite nedelsdami.



Galite naudoti ir nevirtus ryžius. Tiesiog juos reikės pirmiausia pavirti keptuvėje, ryžių dubenyje arba garintuve.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

RŪKYTOS LAŠIŠOS, ŠPINATŲ IR KIAUŠINIŲ DUBENĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 4 kiaušiniai
- 50 g jaunų špinatų
- 50 g rūkytos lašišos
- 4 valgomieji šaukštai riebios šiek tiek rūgščios grietinėlės
- Druska
- Pipirai



RŪKYTOS LAŠIŠOS, ŠPINATŲ IR KIAUŠINIŲ DUBENĖLIAI

Žingsnis 1

4 dubenėlių dugne išdėliokite jaunus špinatus.

Žingsnis 2

Į kiekvieną, be juostelėmis supjaustytos rūkytos lašišos, kiaušinio ir pipirų, įdėkite po 1 valgomąjį šaukštą šiek tiek rūgščios grietinėlės.

Žingsnis 3

Dubenėlius sudėliokite dviejuose maisto gaminimo prietaiso dubenyse.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



Pabandykite panaudoti įvairias sudedamąsias dalis, pavyzdžiui, kumpį arba sūrio kubelius vietoj rūkytos lašišos. Taip pat galite įdėti vyšninių pomidorų arba žirnelių.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ISPANIŠKAS PURUS OMLETAS



2 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 3 kiaušiniai ■ 50 ml nugriebto pieno
- 100 g į mažus kubelius supjaustytų raudonųjų paprikų
- 35 g į kubelius supjaustyto čioriso (ne per daug aštraus)
- 35 g smulkiai supjaustytų valgomųjų svogūnėlių
- 3 g susmulkinto česnako
- ½ žiupsnio susmulkintų petražolių
- 1 a. š. susmulkinto laiškinių česnako
- 1 žiupsnelis espeletinės aštriosios paprikos miltelių
- Druska ir pipirai



ISPANIŠKAS PURUS OMLETAS

Žingsnis 1

Išplakite kiaušinius su pienu, druska ir pipirais. Įmaišykite pipirus, čiorisą, petražoles, laiškinius česnakus, valgomuosius svogūnėlius ir aštriosios paprikos miltelius. Mišinį supilkite į ryžių dubenį ir padėkite jį į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pasibaigus gaminimui, supjaustykite omletą kubeliais, kiekvieną pasmeikite kokteilių lazdele ir patiekite.



Norėdami suteikti daugiau spalvos, naudokite raudonąsias, geltonąsias arba žaliasias paprikas.

GARNYRAI

MOLIŪGŲ IR BULVIŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 200 g moliūgo
- 100 g bulvių
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



MOLIŪGŲ IR BULVIŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nulupkite ir nuplaukite bulves bei moliūgą.
Supjaustykite juos mažais, 2 cm kubeliais. Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P1, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti perdėkite į kitą indą, įpilkite aliejaus ir gerai išmaišykite.



Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 4 ir gaminimo laiką pailginant iki 25 minučių.

GARNYRAI

SALDŽIŲJŲ BULVIŲ IR MORKŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 maža saldžioji bulvė
- 1 morka
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



SALDŽIŲJŲ BULVIŲ IR MORKŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nulupkite ir nuplaukite morką bei saldžiąją bulvę. Supjaustykite morką plonais griežinėliais. Perpjaukite saldžiąją bulvę perpus išilgai, tada supjaustykite griežinėliais. Sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P2, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti perdėkite į kitą indą, įpilkite aliejaus ir išmaišykite.



Gamindami pabandykite įdėti 10–20 g žalios supjaustytos vištienos krūtinėlės. Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 4 ir gaminimo laiką pailginant iki 25 minučių.

GARNYRAI

ĮVAIRIOS DARŽOVĖS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 2 cukinijos ■ 2 morkos ■ 2 raudonosios paprikos
- 1 svogūnas ■ 8 maži ridikėliai
- 2 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 žiupsnelis kalendros ■ Druska ir pipirai



ĮVAIRIOS DARŽOVĖS

Žingsnis 1

Supjaustykite cukinijas ir morkas lazdelėmis, paprikas juostelėmis, ir supjaustykite svogūną Kartu su ridikėliais sudėkite į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P2, nustatę 25 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Susmulkinkite kalendrą.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, daržoves sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir pridėkite kalendros.



Šios daržovės puikiai tinka ir ant skrudintos duonos užtepėlės su tapenada.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

ŠOKOLADINIS LAVOS PYRAGAS



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- *100 g tamsus kepimo šokoladas*
- *100 g sviesto*
- *2 kiaušiniai*
- *100 g cukraus pudros*
- *25 g paprastų miltų*
- *½ a. š. kepimo miltelių*



ŠOKOLADINIS LAVOS PYRAGAS

Žingsnis 1

Išlydykite šokoladą su sviestu.

Žingsnis 2

Elektriniu maišytuvu išplakite kiaušinius su cukrumi iki lengvos ir purios tekstūros, tada įmaišykite lydytą šokoladą su sviestu. Įdėkite miltus ir kepimo miltelius ir atsargiai išmaišykite.

Žingsnis 3

Padalinkite tešlą į keturis suteptus dubenėlius. Sudėkite juos į vieną ar du prietaiso dubenis. Kiekvieną dubenėlį uždenkite lipnia plėvele, tinkama naudoti mikrobangų krosnelėje. Alternatyviai galite atkirpti keturis šiek tiek už indą mažesnius kepimo popieriaus lapelius ir jais uždengti dubenėlius.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą. Pabaigus gaminti, palikite truputį atvėsti, tada nuimkite lipnią plėvelę arba kepimo popierių. Patiekite šiltą arba šaltą.



Prieš pat patiekdami užbarstykite kelias raudonas uogas.

Geriausiams rezultatams naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

KEKSIUKAI SU MĖLYNĖMIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 40 min.

- 130 g paprastų miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių (5 g)
- 1 žiupsnelis druskos
- 80 g nerafinuoto (arba rudojo) cukraus
- 1 kiaušinis
- 3 valgomieji šaukštai saulėgrąžų aliejaus (45 ml)
- 3 valgomieji šaukštai pieno (45 ml)
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 120 g šaldytų mėlynių



KEKSIUKAI SU MĖLYNĖMIS

Žingsnis 1

Sumaišykite miltus su kepimo milteliais, druska ir cukrumi.

Žingsnis 2

Kitame dubenyje išplakite kiaušinį su aliejumi, pienu ir vanilės ekstraktu. Mišinį supilkite į sausas sudedamąsias dalis ir išmaišykite iki vientisos masės. Suberkite šaldytas mėlynės ir atsargiai išmaišykite.

Žingsnis 3

Padalinkite mišinį į 4 popierines keksiukų formas, sudėtas į dubenėlius, tada sudėkite jas į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 40 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



KEKSIUKAI SU MĖLYNĖMIS

Žingsnis 5

Pabaigus gaminti, išimkite keksiukus iš dubenėlių ir palikite atvėsti.



Ant gerai iškilusių keksiukų vidurio prieš kepdami uždėkite didelį žiupsnį cukraus.

Kad pagaminus būtų lengviau išimti keksiukus, naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLomis



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 55 g ryžių miltų
- 25 g maltų migdolų
- 1 valgomasis šaukštas aguonų sėklų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- Žiupsnelis druskos
- 2 kiaušiniai
- 60 g cukraus pudros
- 1 valgomasis šaukštas aliejaus
- 2 citrinos



MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLOMIS

Žingsnis 1

Nulupkite citrinas. Išspauskite vieną citriną.

Žingsnis 2

Elektriniu maišytuvu plakite kiaušinius, cukrų ir citrinos žievelę, kol suputos.

Žingsnis 3

Atsargiai įmaišykite miltus, maltus migdolus, kepimo miltelius, druską ir aguonų sėklas, tada įpilkite aliejaus ir citrinos sulčių. Išmaišykite.

Žingsnis 4

Sutepkite keturis dubenėlius arba mažas, atskiras formeles, ir padenkite jų vidų kepimo popieriumi. Padalinkite tešlą į dubenėlius, tada juos sudėkite į vieną arba du prietaiso dubenis.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 25 minutes. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLOMIS

Žingsnis 6

Programai pasibaigus, palikite keksiukus šiek tiek atvėsti. Tada išimkite juos iš formelių ir leiskite pilnai atvėsti.



Glazūrą pagaminkite sumaišydami 40 g cukraus pudros su 1–2 a. š. citrinos sulčių. Užpilkite glazūrą ant keksiukų ir apibarstykite aguonų sėklomis.

Ryžių miltai šiems keksiukams be glitimo suteikia labai švelnią tekstūrą, tačiau galite naudoti ir įprastus miltus.

Geriausiams rezultatams naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

ŠOKOLADINIAI KREMAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- *150 ml pieno*
- *150 ml tirštos plakamosios grietinėlės*
- *115 g tamsaus kepimo šokolado arba tamsiojo šokolado gabaliukų*
- *1 išplaktas kiaušinis*
- *1 kiaušinio trynys*



ŠOKOLADINIAI KREMAI

Žingsnis 1

Susmulkinkite šokoladą į mažus gabaliukus ir suberkite į didelį dubenį. Jei naudojate šokolado gabaliukus, galite juos berti iškart.

Žingsnis 2

Supilkite grietinėlę į mažą keptuvę ir pavirinkite ant mažos ugnies (turėtų užtrukti apie 5 minutes). Grietinėlei užvirus, supilkite ją ant šokolado ir palikite 30 sekundžių. Tada maišykite mentele, kol gausite vientisą tekstūrą. Atsargiai maišydami pridėkite kiaušinį ir kiaušinio tryną. Užbaikite supildami pieną.

Žingsnis 3

Mišinį išpilstykite į 4 stiklinius indelius (jogurto indelio dydžio). Tada uždenkite juos dangčiu, lipnia plėvele, tinkama naudoti mikrobangų krosnelėje, arba kepimo popieriuje.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 25 minutes. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



ŠOKOLADINIAI KREMAI

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, palikite indelius su kremu truputį atvėsti, tada kelioms valandoms įdėkite į šaldytuvą.



Jei norite mažiau intensyvaus šokolado skonio, naudokite pienošką šokoladą arba riešutinę masę.

Atlikusį kiaušinio baltymą galite panaudoti, pvz., morengų gamybai. Įkaitinkite orkaitę iki 100 °C. Išplakite kiaušinio baltymą su žiupsneliu druskos. Susiformavus tvirtiems iškilimams, po truputį pridėkite 60 g cukraus pudros. Tada ant kepimo popieriaus lakšto padarykite mažus morengo rutuliukus. Kepkite orkaitėje 2 valandas.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

TRAPIOS TEŠLOS SAUSAINIŲ SŪRIO PYRAGĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 300 g paprasto kreminio sūrio
- 2 valgomieji šaukštai šiek tiek rūgščios grietinėlės (30 ml)
- 45 g cukraus pudros
- 2 kiaušiniai
- 2 a. š. citrinų sulčių
- 2 lašai vanilės ekstrakto
- Mažas žiupsnelis rupios druskos
- 70 g trapios tešlos sausainių
- 25 g sviesto



TRAPIOS TEŠLOS SAUSAINIŲ SŪRIO PYRAGĖLIAI

Žingsnis 1

Išlydykite sviestą. Smulkiai sutrupinkite trapios tešlos sausainius. Įpilkite išlydytą sviestą, išmaišykite ir mišinį tvirtai prispauskite 4 atskirų dubenėlių dugnuose.

Žingsnis 2

Kreminį sūrį sumaišykite su šiek tiek rūgščia grietine, cukrumi, kiaušiniais, citrinų sultimis, vanilės ekstraktu ir druska, kol gausite vientisą masę. Mišinį išpilstykite į dubenėlius. Kiekvieną dubenėlį uždenkite mikrobangų krosnei tinkama lipnia plėvele arba kepimo popieriumi, tada juos sudėkite į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą. Programai pasibaigus, palikite truputį atvėsti dubenėliuose, tik tada nuimkite uždengimo medžiagą. Įdėkite į šaldytuvą. Patiekite šaltą.



Geriausiams rezultatams naudokite terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ KOMPOTAS



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- *1 didelis obuolys*
- *1/2 kriaušės*



OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ KOMPOTAS

Žingsnis 1

Nuplaukite ir nulupkite obuolį ir pusę kriaušės. Pašalinkite branduolius ir supjaustykite vaisius į mažus gabaliukus. Sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti, perdėkite į kitą indą, išmaišykite ir prieš patiekdami leiskite atvėsti.



Šis receptas tinkamas ir vaikams, ir suaugusiesiems. Tiesiog užpildykite keturias stiklines ar dubenėlius su trimis obuoliais ir viena kriauše.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

BANANŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 12 min.

- ***1 didelis bananas***



BANANŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nuplaukite bananą ir jo nelupdami nupjaukite abu galiukus. Perpjaukite bananą perpus ir, naudodami peilio galiuką, išilgai perpjaukite žievę. Sudėkite abi puses į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 12 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Tada leiskite visiškai atvėsti prieš pašalindami žievę.

Žingsnis 4

Tuomet inde maišykite banano masę tol, kol pasidarys vientisa, arba palikite šiek tiek netolygią.



Trindami bananą galite pridėti šiek tiek varškės.

Šis receptas tinkamas ir vaikams, ir suaugusiems. Tiesiog užpildykite keturias stiklines ar dubenėlius su keturiais bananais.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

KRIAUSĖ SU ŠOKOLADU IR RIEŠUTINE MASE



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 4 kriaušės
- 1 tamsaus kepimo šokolado plytelė
- 2 valgomieji šaukštai riešutinės masės
- 1 jūsų pasirinktos kvapnios arbatos maišelis (pvz.: jazminų arba bergamočių).



KRIAUŠĖ SU ŠOKOLADU IR RIEŠUTINE MASE

Žingsnis 1

Nulupkite kriaušes. Palikite jas vientisas ir sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, įdėkite arbatos maišelį ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Per tą laiką vandenyje plūduriuojančiame inde išlydykite šokoladą.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, kriaušes išdėliokite negiliuose dubenėliuose ir padenkite lydytu šokoladu, tada apibarstykite riešutine mase. Pastarąją galite pakeisti skrudintais migdolų gabaliukais. Patiekite karštą.



DESERTAI IR PUSRYČIAI

PERSIKAI SU VANILĖS IR MASKARPONĖS KREMU



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- *4 balti ar geltoni persikai*
- *1 valgomasis šaukštas cukraus pudros*
- *2 a. š. vanilinio cukraus pudros*
- *250 g maskarponės*
- *30 g cukraus glajaus*



PERSIKAI SU VANILĖS IR MASKARPONĖS KREMU

Žingsnis 1

Nuskalaukite persikus ir supjaustykite į ketvirčius, pašalindami kauliukus. Sudėkite juos į ryžių dubenį su cukraus pudra ir puse vanilės. Likusią vanilę atidėkite vėlesniam laikui.

Žingsnis 2

Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį. Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti leiskite atvėsti. Sumaišykite maskarponę su cukraus glajumi ir likusia vanile, tada patiekite su persikais ir jų sirupu.



Jei norite persikams suteikti papildomo skonio, pridėkite žiupsnelį čiobrelių.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

APVIRTAS ANANASAS SU PRIESKONIAIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- *1 ananasas*
- *2 gvazdikėliai*
- *1 cinamono lazdelė*
- *1 žvaigždinis anyžius*
- *5 kardamono ankštys*
- *Vanilės ankščių sėklos*
- *60 g rudojo cukraus*



APVIRTAS ANANASAS SU PRIESKONIAIS

Žingsnis 1

Nulupkite ananasą ir supjaustykite jį žiedais. Ananaso žiedus išdėliokite sluoksniais ryžių dubenyje, tarp sluoksnių pabarstydami cukraus ir prieskonių. Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pašalinkite prieskonius ir patiekite karštą arba šaltą.



DESERTAI IR PUSRYČIAI

KOŠĖ



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 200 g avižinės košės
- 500 ml pieno
- 4 a. š. cinamono
- 3 valgomieji šaukštai medaus
- 1 obuolys
- 125 g mėlynių
- 1 sauja migdolų



Košė

Žingsnis 1

Ryžių dubenyje sumaišykite avižas su pienu ir cinamonu. Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti kruopščiai išmaišykite. Jei mėgstate skystesnę tekstūrą, įpilkite daugiau pieno. Išpilstykite į dubenėlius. Papuoškite obuolių griežinėliais, mėlynėmis ir migdolais. Apšlakstykite medumi ir patiekite.



Galite pagal savo pomėgius naudoti karvės pieną arba augalinį.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Zapraszamy

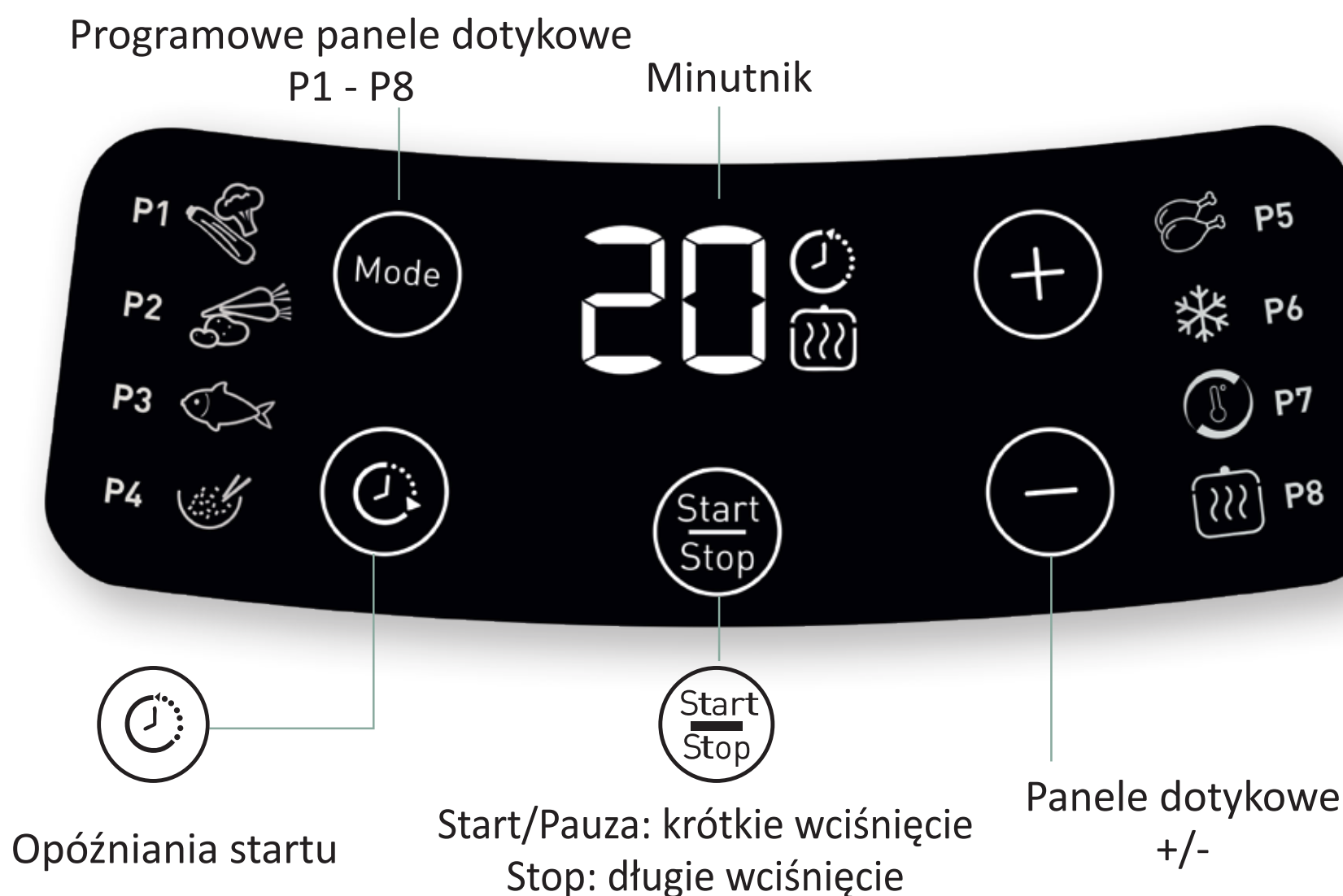
do zdrowego i smacznego gotowania.

PL

Z WYGODNĄ SERIĄ DELUXE, odkryjesz szereg fantastycznych przepisów na dania z parowaru, które zachwycą całą rodzinę — od przystawek po desery.

Gotuj nawet **TRZY DANIA** jednocześnie, korzystając z jednego z **OŚMIU PROGRAMÓW AUTOMATYCZNYCH** lub samodzielnie ustawiając czas za pomocą paneli dotykowych +/-.

PROSTY I INTUICYJNY PULPIT NAWIGACYJNY



8 AUTOMATYCZNYCH PROGRAMÓW GOTOWANIA



Krótkie gotowanie
warzyw



Długie gotowanie
warzyw



Ryby



Ryż, zboża, rośliny
strączkowe



Białe mięso



Odmrażanie

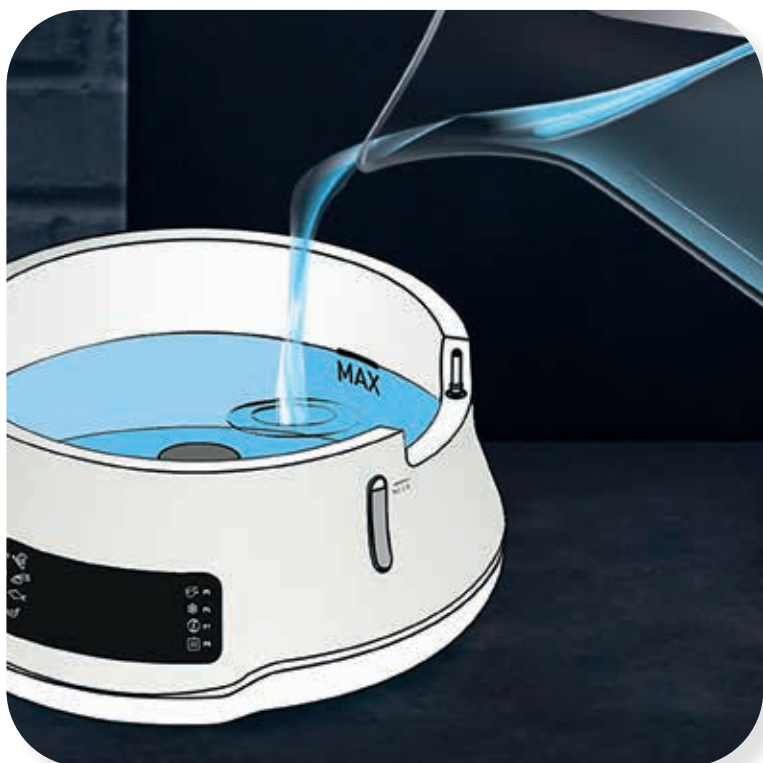


Odgrzewanie



Utrzymywanie
ciepła

KILKA WSKAZÓWEK



Napełnij zbiornik wodą do maksymalnego poziomu.



Umieść misy w odpowiedniej kolejności: misa nr 1 u dołu, misa nr 2 pośrodku, misa nr 3 u góry.

W przypadku potraw o różnych czasach gotowania: umieść jedzenie wymagające najdłuższego gotowania w dolnym koszu.

Podczas gotowania możesz dodawać misy z potrawami, które wymagają krótszego czasu gotowania.



Za pomocą panelu dotykowego „Mode” (Tryb) wybierz jeden z 8 programów automatycznych lub ustaw czas gotowania ręcznie za pomocą paneli dotykowych +/-.



Czas gotowania można dostosować za pomocą paneli dotykowych +/- lub wstrzymać gotowanie, naciskając krótko przycisk „Start/Stop”.



Po upływie czasu ustawionego na minutniku gotowanie zostanie automatycznie zatrzymane.

PORADY

Czasy gotowania są przybliżone i mogą się różnić w zależności od wielkości porcji, przestrzeni między produktami, ilości jedzenia i indywidualnych preferencji.



Podczas gotowania należy używać rękawic kuchennych do zdejmowania koszy i pokrywki.

Jeśli przepisy wymagają użycia **folii spożywczej**, zawsze używaj uniwersalnego typu odpowiedniego do użytku w kuchenkach mikrofalowych.



Aby uzyskać najlepsze rezultaty, gotuj produkty podobnej wielkości. Dzięki temu będą gotowe równocześnie.

Zamrożone warzywa można gotować na parze bez rozmrażania. Wszystkie skorupki, drób i mięso muszą zostać całkowicie rozmrożone przed gotowaniem na parze.



PODSUMOWANIE

PRZYSTAWKI



Zupa z marchwi i pasternaku

Zupa porowa

Zupa brokułowa

Pudding z pomidorów koktajlowych

Szparagi i jajko na miękko z szynką parmeńską

Sałatka z karczochów, papryki i orzeszków piniowych

Sałatka z warzywnych słupków z pomidorami

Marynowany tuńczyk z sałatką

DANIA GŁÓWNE



Filet z dorsza ze szpinakiem

Stek z łososia z warzywami i semoliną

Filet z soli z pastą oliwkową

Szaszłyki z krewetek

Przegrzebki z purée z pasternaku

Czerwony cefal z tabbouleh

Klopsiki rybne z cytryną

Marynowany leszcz

Roladki z indyka w stylu „cordon bleu” (z szynką i serem)

Szparagi z nadziewanym drobiem

Roladki cielejące

Drób z sosem cytrusowym

Libańskie roladki musaka

Jagnięcina w stylu tażin

Roladki z kurczaka na ostro

Nadziewana cukinia

Pudding jajeczny z łososiem i szpinakiem

Puszysty omlet hiszpański

DODATKI



Purée dyniowe

Purée z batata i marchewki

Mieszane warzywa

DESERY I ŚNIADANIE

Fondant czekoladowy

Mufinki borówkowe

Ciasteczka cytrynowe z makiem

Krem czekoladowy

Sernik Speculoos



Kompot z jabłek i gruszek

Purée bananowe

Gruszka z czekoladą i praliną

Brzoskwinia z kremem waniliowym i mascarpone

Gotowany ananas z przyprawami

Owsianka



Przepis odpowiedni dla małych dzieci (zgodnie z zaleceniem pediatry)

PRZYSTAWKI

ZUPA Z MARCHWI I PASTERNAKU



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 1 pasternak (ok. 100–150 g)
- 1 marchew (ok. 100–150 g)
- 1–2 łyżeczki oleju roślinnego



ZUPA Z MARCHWI I PASTERNAKU

Krok 1

Umyj i obierz pasternak i marchewkę.

Krok 2

Pokrój pasternak wzdłuż na ćwiartki, wyjmij rdzeń (który może być dość twardy), a następnie pokrój go na cienkie plasterki. Pokrój marchew.

Krok 3

Włóż warzywa do misy urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 5

Po zakończeniu programu przełóż składniki do innego pojemnika, dodaj olej roślinny i dobrze wymieszaj.



Zupę możesz doprawić kminem rzymskim. Możesz również dodać niewielką ilość ziemniaków, aby zwiększyć gęstość.

Przepis ten możesz również przygotować dla osób dorosłych, mnożąc ilość składników przez 3 i przedłużając czas gotowania do 30 minut.

PRZYSTAWKI

ZUPA POROWA



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 1 duży por
- 1 gałązka tymianku (opcjonalnie)
- 1–2 łyżeczki śmietany 18%



ZUPA POROWA

Krok 1

Odetnij korzenie i ciemnozielony koniec pora. Podziel pora na ćwiartki i dokładnie umyj, następnie pokrój na małe kawałki. Włóż pokrojonego pora i tymianek do misy urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 3

Po zakończeniu programu usuń tymianek, przełóż składniki do innego pojemnika, dodaj śmietanę i dobrze wymieszaj.



Do pora możesz również dodać 50 g umytych i obranych ziemniaków pokrojonych w małe kostki.

Przepis ten możesz również przygotować dla osób dorosłych, mnożąc ilość składników przez 3 i przedłużając czas gotowania do 30 minut.

PRZYSTAWKI

ZUPA BROKUŁOWA



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- 1 duży brokuł
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml śmietany 18%
- 500 ml ciepłego bulionu z kurczaka
- sól i pieprz



ZUPA BROKUŁOWA

Krok 1

Pokrój brokuły na różyczki i drobno pokrój cebulę. Umieść je w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P2, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 3

Po zakończeniu programu przygotuj bulion z kurczaka, a następnie umieść ugotowane warzywa w blenderze lub dużej misie. Dodaj odrobinę oliwy z oliwek oraz śmietanę. Dopraw solą i pieprzem oraz zacznij miksować. Powoli dolewaj przygotowany bulion z kurczaka, aż uzyskasz gładką konsystencję.

Krok 4

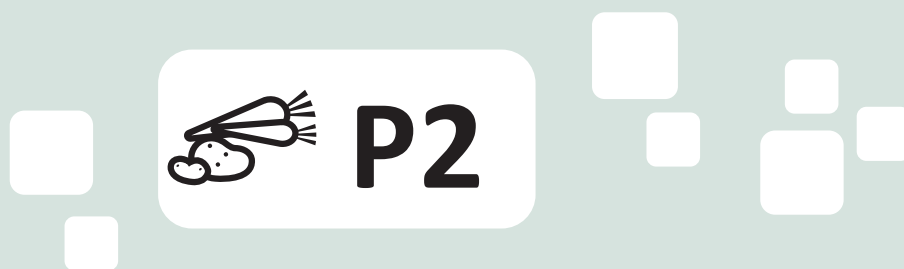
Podgrzej zupę i rozlej ją do czterech misek.



Przygotuj inną wersję tego przepisu, używając 100 g miękkiego sera pleśniowego zamiast śmietany. Podaj zupę z cienkimi plastrami sera pleśniowego i posyp pokruszonymi orzechami laskowymi.

PRZYSTAWKI

POMIDORKI KOKTAJLOWE I KOZI SER W KOKILKACH



P2

4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 25 min.

- 200 g pomidorów koktajlowych
- 100 ml śmietany kremówki
- 2 jajka
- 40 g koziego sera
- 12 liści bazylii
- sól i pieprz



POMIDORKI KOKTAJLOWE I KOZI SER W KOKILKACH

Krok 1

Wymieszaj śmietanę z jajkami i pokruszonym serem kozim. Dodaj drobno pokrojone liście bazylii, sól i pieprz, i rozłóż masę do czterech kokilek. Dodaj pomidory koktajlowe.

Krok 2

Umieść kokilki w dwóch misach urządzenia i przykryj arkuszem papieru do pieczenia, zwijając brzegi do wewnątrz.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P2, ustawiając czas gotowania na 25 minut.



Podawaj wytrawne kokilki na ciepło lub na zimno z zieloną sałatką.

PRZYSTAWKI

SZPARAGI I JAJKO NA MIĘKKO Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



P1

4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 20 min.

- 16 drobnych zielonych szparagów
- 4 jajka
- 4 plastry szynki parmeńskiej
- 80 g tartego parmezanu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz



SZPARAGI I JAJKO NA MIĘKKO Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Krok 1

Umyj szparagi i odetnij końcówki. Umieść je w misie nr 1, skrop oliwą z oliwek i dopraw solą i pieprzem.

Krok 2

Umieść jaja (całe) w misie nr 2.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1, ustawiając czas gotowania na 12 minut.

Krok 4

Po zakończeniu programu wyjmij misę nr 2 z jajkami, a następnie gotuj szparagi w misce nr 1 przez kolejne 8 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 5

Przed podaniem ułóż szparagi na czterech talerzach wraz z jednym plasterkiem szynki na każdym talerzu. Obierz jajka, przekrój je na pół i połóż na górze każdej porcji. Posyp parmezanem i przypraw pieprzem.



PRZYSTAWKI

SAŁATKA Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA, SERC KARCZOCHA, CZERWONEJ PAPRYKI I ORZESZKÓW PINIOWYCH



P1

4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 8 świeżych serc karczocha
- 1 czerwona papryka
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka koperku
- 70 g wędzonego łososia
- 1 łyżeczka musztardy
- 40 g orzeszków piniowych
- tymianek
- sól i pieprz



SALATKA Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA, SERC KARCZOCHA, CZERWONEJ PAPRYKI I ORZESZKÓW PINIOWYCH

Krok 1

Przekrój serca karczocha na pół i pokrój czerwoną paprykę na grube paski. Pokrój czosnek.

Krok 2

Umieść karczochy i czerwoną paprykę w misie urządzenia. Dodaj czosnek i tymianek.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 4

W trakcie gotowania pokrój wędzonego łososia w paski. Przygotuj sos, mieszając olej, musztardę i orzeszki piniowe. Dopraw.

Krok 5

Pozostaw gotowane warzywa, aby nieco ostygnęły. Następnie polej warzywa sosem i wymieszaj. Dopraw do smaku. Dodaj koperek i wędzonego łososia. Podaj.



PRZYSTAWKI

SAŁATKA Z WARZYWNYCH SŁUPKÓW Z POMIDORAMI



P1

4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 1 marchew ■ 2 cukinie ■ Biała część 2 porów
- 1 czerwona papryka ■ 1 żółta papryka
- 100 g pomidorowej passaty
- 1 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka orzeszków piniowych
- sól i pieprz



SALATKA Z WARZYWNYCH SŁUPKÓW Z POMIDORAMI

Krok 1

Pokrój warzywa na cienkie słupki. Umieść warzywa w jednej z dwóch mis urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 3

Schłódź warzywa i umieść je w misie sałatkowej. Wymieszaj pomidorową passatę z oliwą z oliwek oraz solą i pieprzem, a następnie dodaj sos do sałatki i posyp orzeszkami sosnowymi.



Możesz również dodać trochę chudej szynki i pomidorów koktajlowych.

PRZYSTAWKI

SAŁATKA ZE ŚWIEŻEGO TUŃCZYKA Z TARTYM PARMEZANEM I DRESSINGIEM BAZYLIOWYM



P3

4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 280 g świeżego tuńczyka ■ 1 limonka
- 2 łyżki bazylii ■ 4 łyżki drobno tartego parmezanu
- 5 suszonych pomidorów ■ 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 280 g mieszanych liści sałaty
- sól i pieprz



SALATKA ZE ŚWIEŻEGO TUŃCZYKA Z TARTYM PARMEZANEM I DRESSINGIEM BAZYLIOWYM

Krok 1

Pokrój tuńczyka na kostki o wielkości 4 cm. Zamarynuj kostki tuńczyka w 1 łyżce oleju, drobno startej skórce z limonki i 1 łyżeczce soku z limonki. Dopraw solą i pieprzem.

Krok 2

Przełóż potrawę do miski na ryż lub pojemnika odpornego na wysoką temperaturę. Przykryj folią nadającą się do użytku w kuchenkach mikrofalowych i umieść w misie urządzenia.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P3, ustawiając czas gotowania na 15 minut.

Krok 4

W trakcie gotowania posiekaj bazylię i pokrój suszone pomidory na małe kawałki. Wymieszaj starty parmezan z bazylią, pomidorami oraz resztą oleju i octu.

Krok 5

Po ugotowaniu dopraw liście sałaty mieszanką parmezanu i ułóż niewielką ilość na środku talerza. Następnie rozłóż kostki tuńczyka wokół sałaty i polej je pozostałym dressingiem.



DANIA GŁÓWNE

FILET Z DORSZA ZE SZPINAKIEM



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- 10–20 g dorsza (dostosuj ilość do wieku dziecka)
- 200 g rozdrobnionego, mrożonego szpinaku
- 1 łyżeczka pełnotłustej crème fraîche
- 1 łyżeczka oleju roślinnego



FILET Z DORSZA ZE SZPINAKIEM

Krok 1

Włóż mrożony szpinak do misy nr 1 urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 3

Pokrój filet z dorsza na ćwiartki, upewniając się, że nie zawiera ości. Włóż kawałki ryby do misy nr 2 urządzenia.

Krok 4

Po zakończeniu programu P1 dla warzyw ostrożnie zdejmij pokrywkę. Umieść misę nr 2 na górze misy nr 1 i ponownie przykryj pokrywką. Sprawdź poziom wody i w razie potrzeby uzupełnij za pomocą zewnętrznej szuflady na wodę. Ustaw czas gotowania na kolejne 5 minut za pomocą panelu dotykowego +.



FILET Z DORSZA ZE SZPINAKIEM

Krok 5

Po zakończeniu programu odsącz szpinak i umieść go w innym pojemniku, następnie dodaj crème fraîche i dobrze wymieszaj.

Krok 6

W zależności od przyzwyczajeń dziecka, dodaj rybę w płatach lub podzieloną na kawałki i ułóż na górze purée.



Przepis ten możesz również przygotować dla dorosłych, odpowiednio dostosowując ilość składników. W przypadku filetów rybnych o masie 550 g należy wydłużyć czas gotowania do 20 minut.

DANIA GŁÓWNE

STEK Z ŁOSOSIA Z WARZYWAMI I KUSKUSEM



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 30 min.

- 4 małe steki z łososia ze skórą (560 g)
- 2 duże marchewki (250 g) ■ 1 cukinia (250 g)
- 150 g kuskusu
- 2 łyżki ulubionej mieszanki przypraw (meksykańska, zioła prowansalskie, curry itp.)
- 4 łyżki półtłustej crème fraîche ■ sól



STEK Z ŁOSOSIA Z WARZYWAMI I KUSKUSEM

Krok 1

Pokrój warzywa na bardzo cienkie wstążki za pomocą obieraka lub krajalnicy. Umieść warzywa w misie 1 urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 3

W trakcie gotowania umieść steki z łososia w misie 2. Zmieszaj półtłustą crème fraîche z 1 łyżką przypraw i szczyptą soli, a następnie rozłóż ją na steki.

Krok 4

Umieść kuskus w misce na ryż. Dodaj 200 ml zimnej wody, pozostałe przyprawy i 1 łyżeczkę soli. Wymieszaj składniki, a następnie wyrównaj powierzchnię. Umieść miskę na ryż w misie nr 3 urządzenia.



STEK Z ŁOSOSIA Z WARZYWAMI I KUSKUSEM

Krok 5

Po zakończeniu programu P1 dla warzyw ostrożnie zdejmij pokrywkę. Umieść misy nr 2 i 3 na górze misy nr 1 i ponownie przykryj pokrywką.

Krok 6

Sprawdź poziom wody i w razie potrzeby uzupełnij za pomocą zewnętrznej szuflady na wodę. Następnie uruchom program gotowania P1 na 15 minut.

Krok 7

Po zakończeniu programu ostrożnie wymieszaj kuskus i warzywa w misie. Podawaj ze stekami z łososia, dodając odrobinę crème fraîche.



Użyj jednej z wielu mieszanek przypraw dostępnych w sklepach. Możesz również stworzyć własną mieszankę, także przy użyciu świeżych ziół. Aby jeszcze bardziej ułatwić ten przepis, użyj gotowego zestawu warzyw do smażenia.

DANIA GŁÓWNE

FILET Z SOLI Z PASTĄ OLIWKOWĄ



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 10 min.

- 16 małych filetów z soli (300 g) ■ 400 g cukinii
- 4 kromki opieczzonego chleba żytniego
- 2 łyżki pasty z czarnych lub zielonych oliwek
- 2 łyżki siekanej bazylii ■ 2 łyżki oliwy z oliwek
- 16 wykałaczek do przekąsek ■ sól i pieprz



FILET Z SOLI Z PASTĄ OLIWKOWĄ

Krok 1

Rozsmaruj pastę na filetach z soli. Zwiń je i zabezpiecz za pomocą wykałaczki do przekąsek. Umieść je w misce na ryż urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1, ustawiając czas gotowania na 10 minut.

Krok 3

W trakcie gotowania przygotuj spaghetti z cukinii przy użyciu obieraka, krajalnicy lub spiralizatora. Wymieszaj spaghetti z oliwą z oliwek, siekaną bazylią, solą i pieprzem.

Krok 4

Natrzyj tost czosnkiem, następnie ułóż na toście przyprawione spaghetti. Wyjmij wykałaczki do przekąsek z filetów z soli i ułóż filety na toście.



DANIA GŁÓWNE

SZASZŁYKI Z KREWETEK Z FASOLĄ SZPARAGOWĄ



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 12 dużych gotowanych krewetek w pancerzach
- 4 grube kromki podpieczonego chleba wiejskiego (opcjonalnie)
- 300 g gotowanej białej fasoli szparagowej
- 1 cebula
- 1 kubeczek jogurtu
- 50 ml oliwy z oliwek lub oliwy z orzechów
- sól i pieprz



SZASZŁYKI Z KREWETEK Z FASOLĄ SZPARAGOWĄ

Krok 1

Pokrój cebulę. Dodaj fasolę szparagową i cebulę do misy urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 3

Obierz krewetki i nadziej po trzy na każdym drewnianym szpikulcu.

Krok 4

Po ugotowaniu przełóż fasolę szparagową do innego pojemnika i wymieszaj z jogurtem do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw do smaku.

Krok 5

Rozsmaruj masę fasolową na opieczonym chlebie, a na górze umieść szaszłyk krewetkowy. Skrop niewielką ilością oliwy z oliwek.

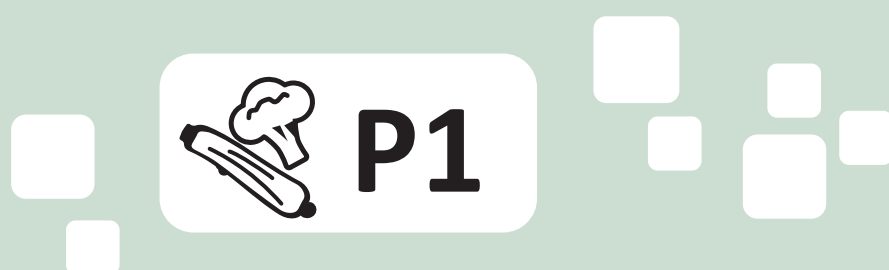


Jeśli krewetki nie są ugotowane lub są zamrożone, możesz je ugotować w urządzeniu (w przypadku krewetek mrożonych należy użyć programu P3 na 20 minut).

Jeśli nie chcesz dodawać chleba, podaj szaszłyki krewetkowe z masą fasolową służącą jako sos.

DANIA GŁÓWNE

PRZEGRZEBKI Z PURÉE Z PASTERNAKU



4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 15 min.

- 400 g pasternaku
- 12 przegrzebków wysokiej jakości
- 10 g masła
- sól i pieprz



PRZEGRZEBKI Z PURÉE Z PASTERNAKU

Krok 1

Obierz pasternak i pokrój w kostkę.

Krok 2

Włóż pokrojony w kostkę pasternak i przegrzebki do miski na ryż urządzenia.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 4

Po ugotowaniu zgnieć pasternak za pomocą widelca, dodaj masło i dopraw solą i pieprzem.



Spróbuj przygotować pyszny, domowy sos z mango i marakui i podawaj go z purée z pasternaku. Aby to zrobić, zmieszaj miąższ z marakui z 1 łyżką oliwy z oliwek i 1 mango.

DANIA GŁÓWNE

CZERWONY CEFAL Z TABBOULEH



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 10 min.

- *150 g kuskusu*
- *4 filety z czerwonego cefala*
- *2 pomidory*
- *1 czerwona papryka*
- *1 zielona papryka*
- *sok z 1 cytryny*
- *sól i pieprz*



CZERWONY CEFAL Z TABBOULEH

Krok 1

Pokrój pomidory w kostkę i pokrój paprykę w małe kostki. Wymieszaj pomidory z papryką i sokiem z cytryny.

Krok 2

Umieść mieszankę w misie nr 1 urządzenia lub w termoodpornym pojemniku przykrytym papierem do pieczenia.

Krok 3

Umieść kuskus w misce na ryż. Dodaj 200 ml zimnej wody, wymieszaj i umieść miskę na ryż w misie nr 2 urządzenia.

Krok 4

Dopraw filety z czerwonego cefala solą i pieprzem i umieść je w misie nr 3.

Krok 5

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 10 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.



CZERWONY CEFAL Z TABBOULEH

Krok 6

Wymieszaj kuskus, pomidory i paprykę w misce sałatkowej. Ułóż tabbouleh na środku talerza i połóż na nim filety z czerwonego cefala.



Możesz również zrobić sos, który doskonale sprawdza się z filetami z czerwonego cefala:

Wlej płyn pozostały po gotowaniu ryby na patelnię. Dodaj 100 ml białego wina i zredukuj. Następnie dodaj 200 ml śmietany 18%, 1 gałązkę pokrojonej świeżej mięty i garść liści bazylii. Wymieszaj i dopraw do smaku.

DANIA GŁÓWNE

KLOPSIKI RYBNE Z CYTRYNĄ



P3

4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 600 g filetów z białej ryby
- 100 g krojonego chleba
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 1 solona konserwowana cytryna
- 2 małe pęczki kolendry
- 150 g jogurtu
- 1 łyżeczka harissy
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz



KLOPSIKI RYBNE Z CYTRYNĄ

Krok 1

W blenderze lub innym odpowiednim pojemniku wymieszaj pokrojoną w kostkę rybę z chlebem, skórą konserwowanej cytryny, ząbkami czosnku, jednym pęczkiem kolendry, jajkiem i odrobiną papryki, aż do pełnego wymieszania. Uformuj 16 klopsików.

Krok 2

Umieść je w misie urządzenia.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy programie P3 przez 20 minut.

Krok 4

Wymieszaj jogurt z resztą pokrojonej kolendry, harissą, 1 łyżką oliwy z oliwek i szczyptą soli. Podawaj ten sos z klopsikami rybnymi.



Dodaj plasterki cytryny i podawaj z ryżem.

DANIA GŁÓWNE

MARYNOWANY LESZCZ



P3

4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 2 oskrobane i wypatroszone leszcze (po 500 g)
- 2 łydgi trawy cytrynowej
- 1 drobno pokrojona cebula dymka
- 1 cukinia ■ 200 g brokułów
- 3,5 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju



MARYNOWANY LESZCZ

Krok 1

Pokrój cukinię na plasterki, a brokuły na różyczki i umieść je w misie 1 urządzenia. Skrop 2 łyżkami sosu sojowego.

Krok 2

Obierz i wyrzuć zewnętrzną warstwę trawy cytrynowej. Resztę pokrój razem z siekaną cebulą dymką. Wymieszaj z 1,5 łyżki sosu sojowego i olejem.

Krok 3

Zrób 3 duże nacięcia po każdej stronie leszcza, tnąc aż do kości. Włóż mieszankę trawy cytrynowej w nacięcia i umieść leszcza w misie 2 urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy programie P3 przez 20 minut.



Rozdrobniona trawa cytrynowa jest dostępna w dziale mrożonek niektórych sklepów. Możesz też użyć startej skórki z limonki.

DANIA GŁÓWNE

ROLADKI Z INDYKA W STYLU „CORDON BLEU” (Z SZYNKĄ I SEREM)



P5

4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- 4 cienkie kotlety z indyka (450 g)
- 4 plasterki szynki
- 100 g Emmentalera
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka oleju



ROLADKI Z INDYKA W STYLU „CORDON BLEU” (Z SZYNKĄ I SEREM)

Krok 1

Wymieszaj musztardę z olejem i rozsmaruj po obu stronach kotletów. Pokrój ser na 4 grube słupki. Umieść plasterek szynki na każdym kotlecie, a następnie na jednym końcu ułóż ser i zwiń kotleta. Za pomocą wykałaczek zepnij końcówki i umieść rolady w misie 1 urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P5, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 3

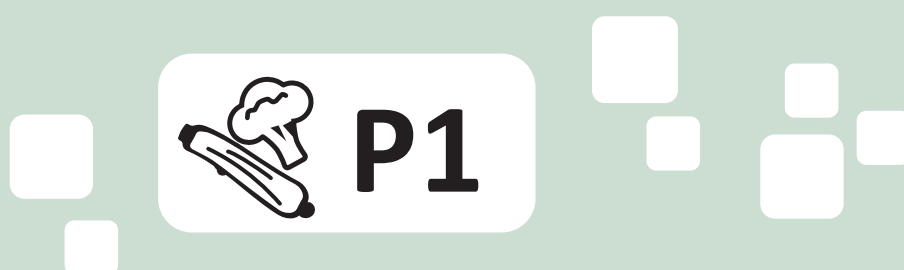
Podaj rolady natychmiast po ugotowaniu, aby mieć pewność, że ser jest roztopiony.



Podawaj indyka „cordon bleu” z zielonymi warzywami lub sałatką.

DANIA GŁÓWNE

SZPARAGI Z NADZIEWANYM DROBIEM



4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 15 min.

- 4 piersi z kurczaka
- 16 łodyg szparagów
- 50 ml sosu sojowego
- 30 g musztardy z estragonem
- sól i pieprz



SZPARAGI Z NADZIEWANYM DROBIEM

Krok 1

Obierz szparagi.

Krok 2

Dopraw każdą pierś z kurczaka solą i pieprzem, a następnie skrop sosem sojowym i posmaruj musztardą.

Krok 3

Umieść 3 szparagi na każdej piersi z kurczaka i zroluj, pozostawiając odsłonięte końcówki szparagów. W razie potrzeby zabezpiecz je przy użyciu wykałaczek.

Krok 4

Umieść kurczaka w misie urządzenia.

Krok 5

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.



Danie możesz wzbogacić o sos ze szparagów:

Najpierw odłóż 12 cm górnej części każdej łodygi szparagów, aby umieścić je na piersi z kurczaka, a pozostałe części odłóż na bok. Umieść łodygi w misie urządzenia razem z kurczakiem i ugotuj je jednocześnie. Po ugotowaniu doprowadź do wrzenia 400 ml bulionu z kurczaka, dodaj gotowane łodygi szparagów i wymieszaj wszystko razem. Odcedź i dodaj 200 ml chudej śmietany. Podawaj na talerzu i polej kurczaka sosem.

DANIA GŁÓWNE

ROLADKI CIEŁĘCE



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 12 min.

- 8 kotletów cielęcych (ok. 50 g każdy)
- 8 dużych liści szpinaku
- 120 g świeżego koziego sera
- 1 łyżka świeżej mięty
- 1 łyżka śmietany 18%
- sól i pieprz



ROLADKI CIEŁĘCE

Krok 1

Drobno pokrój miętę.

Krok 2

Wymieszaj świeży ser kozi ze śmietaną i miętą. Dopraw solą i pieprzem. Rozprowadź pastę po wszystkich kotletach.

Krok 3

Następnie zwiń każdy kotlet w liściu szpinaku, zabezpieczając każdy z nich przy użyciu wykałaczki. Umieść w misce na ryż urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 12 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

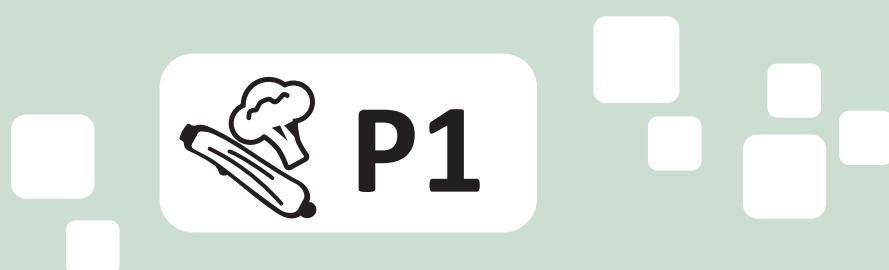
Krok 5

Połóż roladki na talerzu i wyjmij wykałaczki.
Wskazówka. Kotlety ciełece możesz zastąpić cienkimi kotletami z indyka.



DANIA GŁÓWNE

DRÓB Z SOSEM CYTRUSOWYM



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 15 min.

- 400 g piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka miodu
- 1 czerwona papryka
- 4 pomarańcze
- 30 g keczupu
- 2 cukinie • sól i pieprz



DRÓB Z SOSEM CYTRUSOWYM

Krok 1

Pokrój piersi kurczaka w kostkę o wielkości 2 cm. Pokrój paprykę i nieobrane cukinie w kostkę.

Krok 2

Zetrzyj skórkę z jednej pomarańczy, a następnie wyciśnij sok z dwóch pomarańczy.

Krok 3

Aby zrobić kebaby, naprzemiennie nałóż kawałki kurczaka, papryki i cukinii na szpikulce (maks 22 cm długości). Wymieszaj miód z sokiem pomarańczowym, skórką pomarańczową, niewielką ilością keczupu, solą i pieprzem. Wlej do naczynia i odstaw na kilka minut.

Krok 4

Umieść szpikulce w misie na ryż urządzenia.

Krok 5

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 6

Przekrój 2 pozostałe pomarańcze na pół i nabij na kebaby.



Jeśli chcesz, możesz zredukować marynatę na patelni i obtoczyć w niej szpikulce.

DANIA GŁÓWNE

LIBAŃSKIE ROLADKI MUSAKA



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 1 bakłażan
- 4 plastry gotowanej szynki
- 4 pomidory • 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 pęczek kolendry
- 50 ml oliwy z oliwek



LIBAŃSKIE ROLADKI MUSAKA

Krok 1

Pokrój bakłażana na 12 plastrów. Pokrój pomidory na ćwiartki. Pokrój cebulę. Zmiażdż czosnek. Drobnopokrój kolendrę.

Krok 2

Umieść w misie urządzenia plastry bakłażana, pomidory, cebulę, ząbki czosnku i kolendrę.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy programie P1 przez 15 minut.

Krok 4

Po ugotowaniu przełóż składniki do miski sałatkowej i skrop odrobiną oliwy z oliwek. Ugnieć wszystko razem widelcem i dopraw do smaku. Umieść nadzienie na plasterku szynki i zwiń.



Danie to możesz podawać na ciepło lub na zimno z sałatką i na kromce pieczonego chleba wiejskiego.

DANIA GŁÓWNE

JAGNIĘCINA W STYLU TAŻIN



P1

4 osoby

Czas przygotowania 40 min.

Czas gotowania 15 min.

- 600 g jagnięciny • 1 cebula • 2 łodygi selera • 2 pomidory
- 1 czerwona papryka • 1 pęczek kolendry • kilka liści mięty
- 150 ml bulionu jagnięcego • 20 g świeżego imbiru • 1 ząbek czosnku • curry w proszku, szafran, quatre épices (francuska mieszanka czterech przypraw: mielonego pieprzu, goździków, gałki muszkatołowej i imbiru) 20 g miodu • 20 g konserwowanych cytryn • sól i pieprz



JAGNIĘCINA W STYLU TAŻIN

Krok 1

Pokrój jagnięcinę na cienkie paski. Drobno pokrój seler i pokrój pomidory. Drobno pokrój paprykę. Drobno posiekaj cebulę i czosnek.

Krok 2

Marynuj mięso z warzywami, przyprawami, miodem i cytryną przez 15 minut. Dopraw solą i pieprzem.

Krok 3

Umieść wszystko w głównej misie urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1 przez 15 minut.

Krok 5

W trakcie gotowania na kuchence zredukuj nieznacznie bulion jagnięcy i dodaj połowę kolendry.

Krok 6

Tuż przed podaniem przecedź bulion jagnięcy, dopraw do smaku i dodaj pozostałą część siekanej kolendry.



Podawaj z kuskusem lub quinoą. Aby przygotować quatre-épices, zmieszaj ze sobą 2 łyżki świeżo zmielonego białego pieprzu, 1 łyżkę mielonego imbiru, 1 łyżkę mielonej gałki muszkatołowej i 1 łyżkę mielonych goździków. Przechowuj w hermetycznym pojemniku.

DANIA GŁÓWNE

ROLADKI Z KURCZAKA NA OSTRO



P5

4 osoby

Czas przygotowania 30 min.

Czas gotowania 25 min.

- 4 piersi z kurczaka
- 4 małe niegotowane kielbaski chorizo
- 1 jabłko ■ 12 suszonych pomidorów
- 150 g sera feta ■ 4 garści mieszanych liści sałaty
- oliwa z oliwek ■ ocet



ROLADKI Z KURCZAKA NA OSTRO

Krok 1

Przekrój piersi z kurczaka w poprzek na pół, aby uzyskać cieńsze kotleciki. Dopraw.

Krok 2

Obierz jabłko i pokrój na cienkie słupki. Drobno pokrój suszone pomidory.

Krok 3

Usuń skórę z chorizo i umieść kiełbasę na pokrojonym kurczaku z odrobiną jabłka, suszonymi pomidorami i pokruszoną fetą.

Krok 4

Zwiń piersi kurczaka, zaczynając od dołu. Utwórz ciasną roladkę i zawiń ją w folię nadającą się do użycia w kuchence mikrofalowej.

Krok 5

Umieść roladki w misie nr 1 urządzenia.

Krok 6

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy programie P5 przez 25 minut.

Krok 7

Usuń folię z roladek i podawaj je z przyprawionymi mieszanymi liśćmi sałaty i pozostałymi słupkami z jabłek.



DANIA GŁÓWNE

NADZIEWANE CUKINIE



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 4 cukinie • 240 g gotowanego ryżu basmati
- 120 g pieczarek • 1 pęczek kolendry
- 40 g konserwowanych pomidorów
- 1 łyżka startego parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- gruboziarnista sól i pieprz



NADZIEWANE CUKINIE

Krok 1

Wydrążenie cukinie, zachowując miąższ na później.
Pokrój pomidory i pieczarki.

Krok 2

Wymieszaj ryż, grzyby, parmezan, oliwę z oliwek,
siekaną kolendrę i pokrojone w kostkę pomidory.

Krok 3

Nadziej cukinie tą mieszanką i umieść je w misce na ryż
urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego
symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu
programu P1, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 5

Podawaj od razu po przyrządzeniu.



*Możesz również użyć ryżu. Wówczas najpierw ugotuj go na
patelni lub w misce na ryż parowaru.*

DANIA GŁÓWNE

KOKILKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I JAJKIEM



4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 15 min.

- 4 jajka
- 50 g szpinaku baby
- 50 g wędzonego łososia
- 4 łyżki pełnotłustej crème fraîche
- sól
- pieprz



KOKILKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I JAJKIEM

Krok 1

Umieść szpinak baby na dnie 4 kokilek.

Krok 2

Dodaj 1 łyżkę crème fraîche do każdej z nich, wraz z wędzonym łososiem pokrojonym w paski, jajkiem, solą i pieprzem.

Krok 3

Umieść kokilki w dwóch misach urządzenia do gotowania.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 15 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.



Zamiast wędzonego łososia możesz użyć innych produktów, takich jak szynka lub kostki sera. Można również dodać pomidory koktajlowe lub groch.

DANIA GŁÓWNE

HISZPAŃSKI OMLET SOUFFLÉ



2 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 15 min.

- 3 jajka ■ 50 ml odtłuszczonego mleka
- 100 g czerwonej papryki, pokrojonej w małe kostki
- 35 g kiełbaski chorizo (niezbyt pikantnej) pokrojonej w kostkę
- 35 g drobno pokrojonych szalotek
- 3 g drobno pokrojonego czosnku
- 1/2 pęczka pokrojonej natki pietruszki
- 1 łyżeczka pokrojonego szczypiorku
- 1 szczypta papryczki chili w proszku ■ sól i pieprz



HISZPAŃSKI OMLET SOUFFLÉ

Krok 1

Ubij jajka z mlekiem, solą i pieprzem. Wymieszaj paprykę, chorizo, pietruszkę, szczypiorek, czosnek, szalotki i chili w proszku. Przełóż mieszankę do miski na ryż i umieść ją w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 15 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Po ugotowaniu pokrój omlet w kostkę, włóż wykałaczkę do każdego kawałka i podaj.



Aby uzyskać jeszcze więcej kolorów, użyj czerwonej, żółtej i zielonej papryki.

DODATKI

PURÉE Z DYNII I ZIEMNIAKÓW



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- 200 g dyni
- 100 g ziemniaków
- 1–2 łyżeczki oleju roślinnego



PURÉE Z DYNI I ZIEMNIAKÓW

Krok 1

Obierz oraz umyj ziemniaki i dynię. Pokrój je w małą kostkę o grubości 2 cm. Włóż je do misy urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P1, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 3

Po ugotowaniu przełóż do innego pojemnika, dodaj olej i dobrze wymieszaj.



Przepis ten możesz również przygotować dla osób dorosłych, mnożąc ilość składników przez 4 i przedłużając czas gotowania do 25 minut.

DODATKI

PURÉE Z BATATÓW I MARCHWI



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- *1 mały batat*
- *1 marchew*
- *1–2 łyżeczki oleju roślinnego*



PURÉE Z BATATÓW I MARCHWI

Krok 1

Obierz i umyj marchewkę i batata. Pokrój marchewkę w cienkie plasterki. Przekrój batata wzdłuż na pół, a następnie na plastry. Umieść w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P2, ustawiając czas gotowania na 20 minut.

Krok 3

Po ugotowaniu przełóż do innego pojemnika, dodaj olej i wymieszaj.



Podczas gotowania możesz dodać 10–20 g surowej, pokrojonej w kostkę piersi kurczaka.

Przepis ten możesz również przygotować dla osób dorosłych, mnożąc ilość składników przez 4 i przedłużając czas gotowania do 25 minut.

DODATKI

MIESZANE WARZYWA



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 25 min.

- 2 cukinie ■ 2 marchewki
- 2 czerwone papryki ■ 1 cebula
- 8 małych rzodkiewek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 pęczek kolendry
- sól i pieprz



MIESZANE WARZYWA

Krok 1

Pokrój cukinię i marchew na słupki, pokrój paprykę na paski i pokrój cebulę. Umieść je w jednym lub dwóch misach urządzenia wraz z rzodkiewkami.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P2, ustawiając czas gotowania na 25 minut.

Krok 3

Posiekaj kolendrę.

Krok 4

Po zakończeniu programu wymieszaj warzywa z oliwą z oliwek i dodaj kolendrę.



Takie warzywa równie dobrze sprawdzają się na chlebie tostowym posmarowanym pastą z oliwek.

FONDANT CZEKOLADOWY



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 100 g gorzkiej czekolady
- 100 g masła
- 2 jajka
- 100 g drobnego cukru
- 25 g mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



FONDANT CZEKOLADOWY

Krok 1

Roztop czekoladę z masłem.

Krok 2

Ubij jajka z cukrem za pomocą elektrycznego miksera do uzyskania lekkiej i puszystej konsystencji, następnie wymieszaj z roztopioną czekoladą i masłem. Dodaj mąkę i proszek do pieczenia i delikatnie zmieszaj.

Krok 3

Rozłóż masę do czterech kokilek wysmarowanych tłuszczem. Umieść je w jednej lub dwóch misach urządzenia. Przykryj każdą kokilkę folią nadającą się do stosowania w kuchenkach mikrofalowych. Możesz również wyciąć cztery kawałki papieru do pieczenia nieco mniejsze niż naczynie i umieścić na kokilkach.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 15 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +. Po ugotowaniu zostaw do ostygnięcia, następnie ostrożnie usuń folię lub papier do pieczenia. Podawaj na ciepło lub na zimno.



Tuż przed podaniem udekoruj kilkoma jagodami.

Aby uzyskać najlepsze efekty, użyj kokilek ceramicznych lub terakotowych o średnicy 10 cm.

MUFINKI BORÓWKOWE



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 40 min.

- 130 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (5 g)
- 1 szczypta soli
- 80 g cukru muscovado (lub brązowego)
- 1 jajko
- 3 łyżki oleju słonecznikowego (45 ml)
- 3 łyżki mleka (45 ml)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 120 g mrożonych jagód



MUFINKI BORÓWKOWE

Krok 1

Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i cukrem.

Krok 2

W innej misie ubij jajko z olejem, mlekiem i ekstraktem waniliowym. Wlej mieszankę do suchych składników i mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj mrożone jagody i delikatnie wymieszaj.

Krok 3

Rozłóż masę do 4 papierowych foremek na muffinki umieszczonych w kokilkach, następnie umieść je w jednej lub dwóch misach urządzenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 40 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 5

Po ugotowaniu wyjmuj muffinki z kokilek i pozostaw do ostygnięcia na regale chłodniczym.



Aby muffinki dobrze wyrosły, przed upieczeniem umieść dużą szczyptę cukru na górze każdej muffinki.

Użyj kokilek ceramicznych lub terakotowych o średnicy 10 cm, aby łatwo wyjąć muffinki po ugotowaniu.

CIASTECZKA CYTRYNOWE Z MAKIEM



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 25 min.

- 55 g mąki ryżowej
- 25 g mielonych migdałów
- 1 łyżka maku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli ■ 2 jajka
- 60 g cukru pudru
- 1 łyżka oleju
- 2 cytryny



CIASTECZKA CYTRYNOWE Z MAKIEM

Krok 1

Zetrzyj skórkę z cytryny. Wyciśnij sok z jednej cytryny.

Krok 2

Za pomocą trzepaczki elektrycznej ubij jajka, cukier i skórkę z cytryny do uzyskania sztywnej konsystencji.

Krok 3

Delikatnie dodawaj mąkę, mielone migdały, proszek do pieczenia, sól i mak, a następnie dodaj olej i sok z cytryny. Wymieszaj.

Krok 4

Nasmaruj tłuszczem cztery kokilki lub małe foremki i wyłóż je papierem do pieczenia. Rozłóż ciasto do kokilek i umieść je w jednej lub dwóch misach urządzenia.

Krok 5

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 25 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.



CIASTECZKA CYTRYNOWE Z MAKIEM

Krok 6

Po zakończeniu programu pozostaw ciastka do lekkiego ostygnięcia. Następnie wyjmij je z foremek i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na regale chłodniczym.



Zrób lukier, mieszając 40 g cukru pudru z 1–2 łyżeczkami soku z cytryny. Polej lukier na ciastka i posyp je makiem.

Mąka ryżowa nadaje tym małym bezglutenowym ciasteczkom bardziej miękką teksturę, ale możesz również użyć zwykłej mąki. Aby uzyskać najlepsze efekty, użyj kokilek ceramicznych lub terakotowych o średnicy 10 cm.

KREM CZEKOLADOWY



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 25 min.

- *150 ml mleka*
- *150 ml śmietany 36%*
- *115 g gorzkiej czekolady lub wiórków z gorzkiej czekolady*
- *1 ubite jajko*
- *1 żółtko*



KREM CZEKOLADOWY

Krok 1

Pokrój czekoladę na małe kawałki i włóż ją do dużej misy. Jeśli używasz wiórków czekoladowych, możesz dodać je bezpośrednio.

Krok 2

Wlej śmietanę do małego rondla i zagotuj na wolnym ogniu (powinno to potrwać około 5 minut). Gdy śmietana osiągnie temperaturę gotowania, wlej ją prosto na czekoladę i pozostawić na 30 sekund. Następnie wymieszaj szpatułką do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj jajko i żółtko, ostrożnie mieszając. Na końcu dodaj mleko.

Krok 3

Wlej masę do 4 szklanych słoików (wielkości kubka jogurtu). Następnie przykryj folią, która nadaje się do użytku w kuchenkach mikrofalowych lub papierem do pieczenia.

Krok 4

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 25 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.



KREM CZEKOLADOWY

Krok 5

Po zakończeniu programu pozostaw kubki z kremem do ostygnięcia, następnie włóż do lodówki na kilka godzin.



Aby uzyskać mniej intensywny smak czekolady, użyj mleka lub czekolady pralinowej.

Możesz użyć pozostałego białka jajka do zrobienia bezy. Nagrzej piekarnik do temperatury 100°C. Ubij białko jajka ze szczyptą soli. Gdy masa będzie sztywna, powoli dodawaj 60 g drobnego cukru. Następnie uformuj małe kulki bezowe na arkuszu papieru do pieczenia. Piecz w piekarniku przez 2 godziny.

SERNIK SPECULOOS



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 300 g zwykłego sera śmietankowego
- 2 łyżki crème fraîche (30 ml)
- 45 g drobnego cukru
- 2 jajka
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 krople ekstraktu waniliowego
- Mała szczypta gruboziarnistej soli
- 70 g herbatników Speculoos
- 25 g masła



SERNIK SPECULOOS

Krok 1

Roztop masło. Drobno zgnieć herbatniki Speculoos. Dodaj roztopione masło, wymieszaj i mocno upchnij masę do 4 osobnych kokilek.

Krok 2

Wymieszaj ser śmietankowy z crème fraîche, cukrem, jajkami, sokiem z cytryny, ekstraktem waniliowym i solą aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Rozłóż masę do kokilek. Przykryj każdą z nich folią nadającą się do użycia w kuchenkach mikrofalowych lub papierem do pieczenia, a następnie umieść je w jednej lub dwóch misach urządzenia.

Krok 3

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 20 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +. Po zakończeniu programu odczekaj, aż kokilki nieco ostygną, następnie zdejmuj pokrywki. Włóż do lodówki. Podawaj na zimno.



Aby uzyskać najlepsze efekty, użyj kokilek ceramicznych lub terakotowych.

KOMPOT Z JABŁEK I GRUSZEK



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 10 min.

- *1 duże jabłko*
- *1/2 gruszki*



KOMPOT Z JABŁEK I GRUSZEK

Krok 1

Umyj oraz obierz jabłko i pół gruszki. Usuń środki i pokrój owoce na małe kawałki. Umieść w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 10 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Po ugotowaniu przełóż do pojemnika, wymieszaj i pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.



Przepis jest odpowiedni dla dzieci lub dorosłych. Wystarczy użyć trzech jabłek i jednej gruszki, aby wypełnić cztery szklaneczki lub kokilki.

PRZECIER Z BANANA



1 osoba

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 12 min.

- ***1 duży banan***



PRZECIER Z BANANA

Krok 1

Umyj banana i usuń końcówki bez obierania banana. Przekrój banana na pół i za pomocą końcówki noża rozkrój skórę wzdłuż na pół. Umieść obie połówki w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 12 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Przed zdjęciem skóry poczekaj, aż banan całkowicie ostygnie.

Krok 4

Następnie w pojemniku wymieszaj miąższ banana aż do uzyskania gładkiej konsystencji lub pozostaw nieco większe kawałki.



Podczas miksowania banana możesz dodać odrobinę twarogu. Przepis jest odpowiedni dla dzieci lub dorosłych. Wystarczy użyć czterech bananów, aby wypełnić cztery szklaneczki lub kokilki.

GRUSZKA Z CZEKOLADĄ I PRALINĄ



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 20 min.

- 4 gruszki
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 2 łyżki pralin
- 1 torebka aromatycznej herbaty (np. jaśmin lub bergamotka)



GRUSZKA Z CZEKOLADĄ I PRALINĄ

Krok 1

Obierz gruszki. Bez krojenia umieść je w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX, dodaj torebkę herbaty i gotuj przez 20 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

W trakcie gotowania roztop czekoladę w kąpieli wodnej.

Krok 4

Po zakończeniu programu umieść gruszki w płytkich miseczkach, polej je stopioną czekoladą i posyp pralinami. Praliny możesz zastąpić prażonymi płatkami migdałowymi. Podawaj na gorąco.



BRZOSKWINIA Z KREMEM WANILIOWYM I MASCARPONE



4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 10 min.

- *4 białe i żółte brzoskwinie*
- *1 łyżka drobnego cukru*
- *2 łyżeczki wanilii w proszku*
- *250 g mascarpone*
- *30 g cukru pudru*



BRZOSKWINIA Z KREMEM WANILIOWYM I MASCARPONE

Krok 1

Opłucz brzoskwinie i pokrój na ćwiartki, usuwając pestki. Umieść je w misce na ryż wraz z drobnym cukrem i połową wanilii. Odłóż resztę wanilii na później.

Krok 2

Umieść miskę na ryż w misie urządzenia. Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 10 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Po ugotowaniu pozostaw do ostygnięcia. Zmieszaj mascarpone z cukrem pudrem i resztą wanilii i podawaj z brzoskwiniami i ich syropem.



Dodaj niewielką ilość tymianku, aby nadać brzoskwini dodatkowy smak.

GOTOWANY ANANAS Z PRZYPRAWAMI



4 osoby

Czas przygotowania 15 min.

Czas gotowania 20 min.

- 1 ananas
- 2 goździki
- 1 laska cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 5 strąków kardamonu
- nasiona z laski wanilii
- 60 g brązowego cukru



GOTOWANY ANANAS Z PRZYPRAWAMI

Krok 1

Obierz ananasa i pokrój go na pierścienie. Ułóż pierścienie ananasowe w warstwach w misce na ryż, posypując cukrem i przyprawami między każdą warstwą. Umieść pojemnik na ryż w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 20 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Dodaj przyprawy i podawaj na gorąco lub na zimno.



OWSIANKA



4 osoby

Czas przygotowania 5 min.

Czas gotowania 15 min.

- *200 g płatków owsianych*
- *500 ml mleka*
- *4 łyżeczki cynamonu*
- *3 łyżki miodu*
- *1 jabłko*
- *125 g borówek*
- *1 garść migdałów*



OWSIANKA

Krok 1

W misce na ryż wymieszaj płatki owsiane z mlekiem i cynamonem. Umieść pojemnik na ryż w misie urządzenia.

Krok 2

Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i gotuj przez 15 minut, ustawiając czas za pomocą panelu dotykowego +.

Krok 3

Po ugotowaniu dokładnie wymieszaj. Jeśli wolisz luźniejszą konsystencję, dodaj odrobinę więcej mleka. Przełóż do miseczek. Udekoruj kawałkami jabłek, borówek i migdałów. Skrop miodem i podaj.



W zależności od preferencji możesz użyć mleka krowiego lub mleka roślinnego.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Bun venit

la gătitul

sănătos și gustos.

RO

Cu **CONVENIENT SERIES DELUXE**, puteți descoperi o gamă de rețete fantastice potrivite pentru familie, pentru vasul dvs. de gătit cu aburi, de la aperitive până la deserturi.

Gătiți până la **TREI FELURI DE MÂNCARE** odată fără niciun efort, utilizând unul dintre cele **OPT PROGRAME AUTOMATE** sau setând singur timpul cu ajutorul touchpad-urilor +/-.

UN TABLOU DE BORD SIMPLU ȘI INTUITIV

Touchpad-uri de programare

P1 - P8

Temporizator



Pornire întârziată

Pornire/Întrerupere: apăsare scurtă
Oprire: apăsare lungă

Touchpad-uri
+/-

8 PROGRAME AUTOMATE DE GĂTIT



Gătire rapidă
legume



Gătire lungă
legume



Pește



Orez, cereale,
leguminoase



Carne albă



Dezghețare

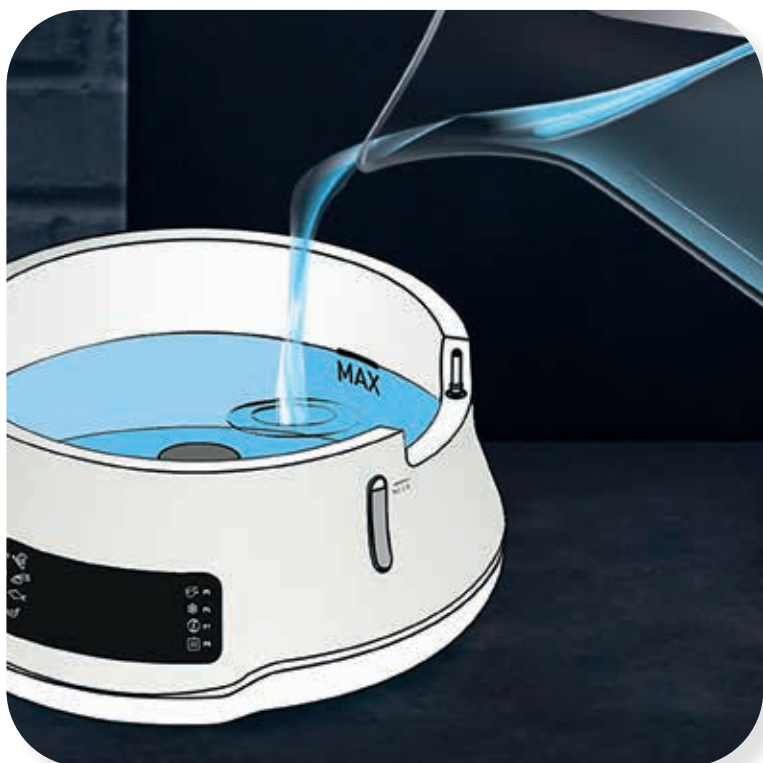


Reîncălzire



Mentținere
la cald

CÂTEVA SFATURI



Umpleți rezervorul de apă până la nivelul maxim.



Așezați bolurile în ordinea corectă: bolul 1 în partea inferioară, bolul 2 în mijloc și bolul 3 deasupra. Pentru alimentele cu durate de preparare diferite, așezați alimentele care necesită cel mai lung timp în coșul inferior.

În timp ce gătiți, puteți adăuga apoi bolurile care conțin alimente ce necesită un timp de preparare mai scurt.



Selectați unul dintre cele 8 programe automate cu ajutorul touchpad-ului „Mod” sau setați timpul manual, cu ajutorul touchpad-urilor +/-.



Puteți regla timpul de gătire folosind touchpad-urile +/- sau întrerupeți gătitul apăsând scurt Start/Stop



Gătirea se va opri automat când temporizatorul ajunge la final.

SFATURI

Duratele de preparare sunt aproximative și pot varia în funcție de dimensiunea alimentelor, de spațiul dintre ele, de cantitatea de hrană și de preferințele individuale.



Utilizați mănuși de bucătărie pentru a manevra coșurile și capacul în timpul gătirii.

Dacă rețetele necesită utilizarea **foliei de plastic**, folosiți întotdeauna tipul universal adecvat pentru utilizare în cuptoare cu microunde.



Pentru rezultate optime, utilizați bucăți de alimente de aproximativ aceeași dimensiune, astfel încât să se gătească în același timp.

Legumele congelate pot fi preparate la abur fără a le dezgheța înainte. Fructele de mare, carnea roșie și cea albă trebuie dezghețate complet înainte de a le găti.



CUPRINS

APERITIVE



Supă de morcov și păstârnac

Supă de praz

Supă de broccoli

Budincă cu roșii cherry

Sparanghel și ou fiert moale cu
șuncă de Parma

Salată cu anghinare, ardei și muguri
de pin

Salată din bastonașe de legume cu
roșii

Ton marinat cu salată

FEL PRINCIPAL



File de cod
cu spanac

Friptură de somon cu legume și griș

File de pește cu pastă de măsline

Frigărui cu creveți

Scoici cu piure de păstârnac

Barbun cu tabbouleh

Chiftele de pește cu lămâie

Doradă marinată

Rulouri cu curcan în stil „cordon
bleu” (cu șuncă și brânză)

Sparanghel cu pasăre umplută

Rulouri de vițel

Pui cu sos de citrice

Rulouri în stil musaca libaneză

Tajine de miel

Rulouri cu pui condimentate

Dovlecei umpluți

Budincă de ou cu somon și spanac

Omletă spaniolă

GARNITURI



Piure de dovleac

Piure de cartofi dulci și
morcovi

Mix de legume

DESERTURI ȘI PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Lava cake cu ciocolată

Brioșe cu afine

Mini-prăjituri cu semințe de mac și
lămâie

Cremă de ciocolată

Cheesecake cu speculoos



Compot de mere și pere

Piure de banane

Pere cu ciocolată și praline

Piersici cu cremă de vanilie și
mascarpone

Ananas poșat cu condimente

Terci de ovăz



Rețetă adecvată pentru copii mici
(conform recomandărilor pediatrilor)

APERITIVE

SUPĂ DE MORCOV ȘI PĂSTÂRNAC



1 persoană

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 1 păstârnac (aprox. 100-150 g)
- 1 morcov (aprox. 100-150 g)
- 1-2 lingurițe de ulei vegetal



SUPĂ DE MORCOV ȘI PĂSTÂRNAC

Pasul 1

Spălați și curățați păstârnacul și morcovul.

Pasul 2

Tăiați păstârnacul în sferturi pe lungime, îndepărtați miezul (care poate fi adeseori fibros), apoi tăiați-l în felii subțiri. Tăiați felii și morcovul.

Pasul 3

Puneți legumele în bolul aparatului.

Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 5

Odată ce programul s-a terminat, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul vegetal și pasați bine.



Un pic de chimen se potrivește bine, de asemenea, cu această supă. Puteți adăuga și o cantitate mică de cartofi pentru o textură mai groasă. Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 3 și extinderea timpului de preparare la 30 de minute.

APERITIVE

SUPĂ DE PRAZ



1 persoană

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 1 praz mare
- 1 fir de cimbru (opțional)
- 1-2 lingurițe de smântână slabă



SUPĂ DE PRAZ

Pasul 1

Tăiați capătul verde închis și rădăcinile prazului. Tăiați prazul în sferturi și spălați-l bine, apoi tocați-l în bucăți mici. Puneți prazul tocat și cimbrul în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 3

Odată ce programul s-a terminat, îndepărtați cimbrul, transferați totul într-un alt recipient, adăugați smântâna și pasați bine.



La praz mai puteți adăuga 50 g de cartof spălat, curățat și tăiat cubulețe.

Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 3 și extinderea timpului de preparare la 30 de minute.

APERITIVE

SUPĂ DE BROCCOLI



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- 1 broccoli mare
- 1 ceapă
- 1 lingură de ulei de măsline
- 100 ml smântână slabă
- 500 ml supă de pui caldă
- Sare și piper



BUDINCĂ CU ROȘII CHERRY

Pasul 1

Tăiați broccoliul în buchețele și ceapa în felii subțiri. Puneți-le în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la nivelul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

Pasul 3

La sfârșitul programului, pregătiți supa de pui și puneți legumele gătite într-un blender sau un bol mare. Adăugați puțin ulei de măsline și smântâna. Asezonați cu sare și piper și începeți să pasați. Turnați puțin câte puțin supa de pui preparată, până când obțineți o consistență fină.

Pasul 4

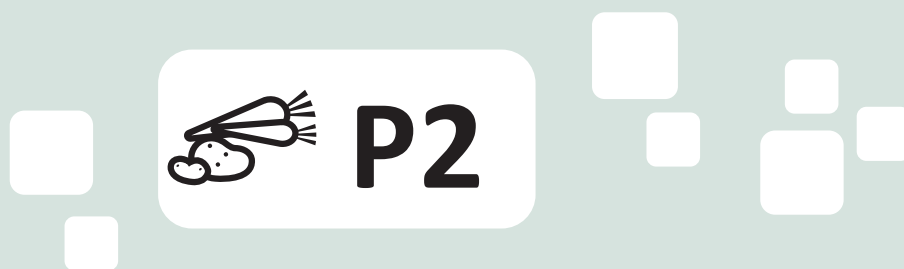
Reîncălziți supa și împărțiți în patru boluri.



Faceți o versiune diferită a acestei rețete utilizând 100 g de brânză moale cu mucegai în loc de smântână. Serviți supa cu felii subțiri de brânză cu mucegai și presărați alune de pădure zdrobite.

APERITIVE

BUDINCI CU ROȘII CHERRY ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 25 min.

- 200 g roșii cherry
- 100 ml smântână grasă
- 2 ouă
- 40 g brânză de capră
- 12 frunze de busuioc
- Sare și piper



BUDINCI CU ROȘII CHERRY ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ

Pasul 1

Amestecați smântâna cu ouăle și brânza de capră fărâmițată. Adăugați frunzele de busuioc tocate mărunt, sarea și piperul și împărțiți în patru forme. Adăugați roșiile cherry.

Pasul 2

Așezați formele în două dintre bolurile aparatului și acoperiți-le cu o foaie de hârtie de copt, îndoind marginile în interior.

Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 25 de minute.



Serviți budincile sărate calde sau reci, cu salată verde.

APERITIVE

SPARANGHEL ȘI OU FIERT MOALE CU ȘUNCĂ DE PARMA



P1

4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 20 min.

- 16 fire de sparanghel verde
- 4 ouă
- 4 felii de șuncă de Parma
- 80 g fulgi de parmezan
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare și piper



SPARANGHEL ȘI OU FIERT MOALE CU ȘUNCĂ DE PARMA

Pasul 1

Spălați sparanghelul și tăiați-i capetele. Puneți-l în bolul 1, stropiți-l cu ulei de măsline și asezonați-l cu sare și piper.

Pasul 2

Așezați ouăle (întregi) în bolul 2.

Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 12 minute.

Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, scoateți bolul 2 cu ouăle, apoi gătiți sparanghelul în bolul 1 timp de încă 8 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 5

Pentru a servi, aranjați sparanghelul pe patru farfurii, cu câte o felie de șuncă pe fiecare farfurie. Curățați ouăle, tăiați-le în jumătate și așezați-le peste fiecare porție. Presărați fulgii de parmezan și asezonați cu piper.



APERITIVE

SALATĂ CU SOMON AFUMAT, INIMI DE ANGHINARE, ARDEI ROȘU ȘI MUGURI DE PIN



P1

4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 8 inimi de anghinare proaspete, crude
- 1 ardei roșu ■ 4 căței de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de mărar ■ 70 g somon afumat
- 1 linguriță de muștar ■ 40 g muguri de pin
- Cimbru ■ Sare și piper



SALATĂ CU SOMON AFUMAT, INIMI DE ANGHINARE, ARDEI ROȘU ȘI MUGURI DE PIN

Pasul 1

Tăiați inimile de anghinare în jumătăți și ardeiul roșu în felii groase. Tocați usturoiul.

Pasul 2

Puneți anghinarea și ardeiul roșu în bolul aparatului. Adăugați usturoiul și cimbrul deasupra.

Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 4

Între timp, tăiați somonul afumat în fâșii. Preparați sosul, amestecând uleiul, muștarul și mugurii de pin. Asezonați.

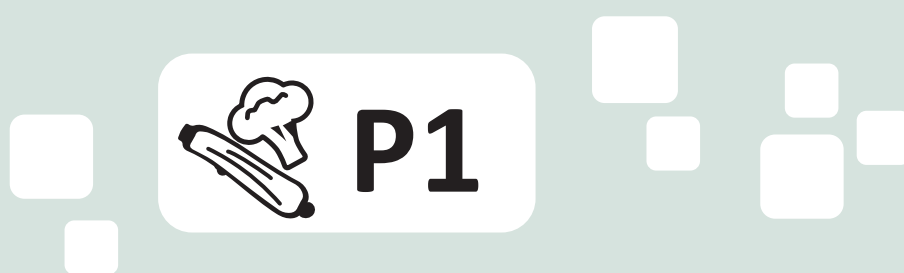
Pasul 5

Lăsați legumele gătite să se răcească puțin. Turnați sosul peste legume și amestecați. Verificați dacă ați asezonat bine. Adăugați mărarul și somonul afumat. Serviți.



APERITIVE

SALATĂ DIN BASTONAȘE DE LEGUME CU ROȘII



P1

4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 20 min.

- 1 morcov ■ 2 dovlecei
- Partea albă de la 2 fire de praz
- 1 ardei roșu ■ 1 ardei galben
- 100 g passata de roșii
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de muguri de pin ■ Sare și piper



SALATĂ DIN BASTONAȘE DE LEGUME CU ROȘII

Pasul 1

Tăiați toate legumele julienne, în bastonașe subțiri. Puneți legumele într-unul din cele două boluri ale aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

Pasul 3

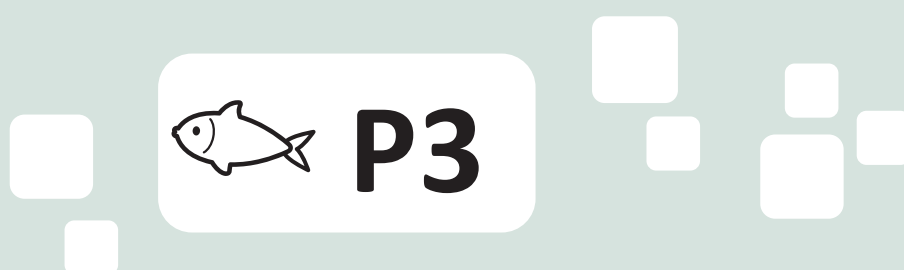
Răciți legumele și puneți-le într-un bol pentru salată. Amestecați passata de roșii, uleiul de măsline, sarea și piperul, apoi turnați sosul peste salată și presărați cu muguri de pin.



Puteți încerca să adăugați niște șuncă slabă și roșii cherry.

APERITIVE

SALATĂ CU TON PROASPĂT, PARMEZAN RAS ȘI SOS DE BUSUIOC



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 280 g de ton proaspăt ■ 1 limetă
- 2 linguri de busuioc ■ 4 linguri de parmezan ras fin
- 5 roșii uscate ■ 4 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de oțet balsamic
- 280 g frunze de salată mixte
- Sare și piper



SALATĂ CU TON PROASPĂT, PARMEZAN RAS ȘI SOS DE BUSUIOC

Pasul 1

Tăiați tonul în cuburi de 4 cm. Marinați cuburile de ton cu 1 lingură de ulei, coajă de limetă rasă fin și 1 linguriță de suc de limetă. Asezonați cu sare și piper.

Pasul 2

Transferați-l în bolul pentru orez sau un recipient termorezistent. Acoperiți-l cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde și așezați-l în bolul aparatului.

Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3, cu timpul de gătire setat la 15 minute.

Pasul 4

Între timp, tocați fin busuiocul și tăiați roșiile uscate în bucăți mici. Amestecați parmezanul ras, busuiocul, roșiile, uleiul rămas și oțetul.

Pasul 5

Odată încheiată gătitrea, stropiți frunzele de salată cu amestecul cu parmezan și așezați câteva în mijlocul farfuriei. Apoi aranjați cuburile de ton în jurul salatei și acoperiți-le cu sosul rămas.



FEL PRINCIPAL

FILE DE COD CU SPANAC



1 persoană

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- 10-20 g cod (adaptați cantitatea în funcție de vârsta copilului)
- 200 g spanac tocat congelat
- 1 linguriță de smântână grasă
- 1 linguriță de ulei vegetal



FILE DE COD CU SPANAC

Pasul 1

Puneți spanacul congelat în bolul 1 al aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 3

Tăiați fileul de cod în sferturi, asigurându-vă că nu are oase. Puneți peștele în bolul 2 al aparatului.

Pasul 4

Odată ce programul P1 pentru legume s-a încheiat, scoateți cu atenție capacul. Așezați bolul 2 deasupra bolului 1 și închideți capacul. Verificați nivelul apei și completați, dacă este necesar, utilizând compartimentul extern de umplere. Setati timpul de preparare la încă 5 minute, folosind touchpad-ul +.



FILE DE COD CU SPANAC

Pasul 5

Odată ce programul s-a terminat, scurgeți spanacul și transferați-l într-un alt recipient, apoi adăugați smântâna și amestecați bine.

Pasul 6

În funcție de preparatele cu care este obișnuit copilul, adăugați peștele fie desfăcut în fulgi, fie rupt în bucăți și așezați-l peste piure.



Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți, ajustând cantitățile. Pentru 550 g file de pește, măriți timpul de preparare la 20 minute.

FEL PRINCIPAL

FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Tooing time 30 min.

- 4 bucăți mici de somon cu piele (560 g)
- 2 morcovi mari (250 g) ■ 1 dovlecel (250 g)
- 150 g cușcuș
- 2 linguri din amestecul dvs. preferat de condimente (mexican, Herbes de Provence, curry etc.)
- 4 linguri de smântână semi-grasă ■ Sare



FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ

Pasul 1

Tăiați legumele în panglici foarte subțiri, folosind un cuțit de descojit sau o răzătoare-mandolină. Puneți-le în bolul 1 al aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 3

Între timp, puneți somonul în bolul 2. Amestecați smântâna cu 1 lingură de condimente și un praf de sare, apoi turnați-o peste pește.

Pasul 4

Turnați cușcușul în bolul pentru orez. Adăugați 200 ml de apă rece, condimentele rămase și 1 linguriță de sare. Amestecați totul și nivelați deasupra. Așezați bolul pentru orez în bolul 3 al aparatului.



FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ

Pasul 5

Odată ce programul P1 pentru legume s-a încheiat, scoateți cu atenție capacul. Așezați bolurile 2 și 3 deasupra bolului 1 și puneți capacul la loc.

Pasul 6

Verificați nivelul apei și completați, dacă este necesar, utilizând compartimentul extern de umplere. Apoi începeți programul de gătit P1 timp de 15 minute.

Pasul 7

Odată ce programul s-a terminat, amestecați cu atenție cușcușul și legumele împreună într-un castron. Serviți cu somonul, adăugând puțină smântână, dacă doriți.



Încercați să utilizați unul dintre numeroasele amestecuri de condimente disponibile în magazine. De asemenea, vă puteți crea propriul amestec, poate chiar folosind ierburi proaspete. Pentru a face această rețetă și mai ușoară, utilizați un pachet gata preparat de legume pentru stir-fry.

FEL PRINCIPAL

FILE DE PEȘTE CU PASTĂ DE MĂSLINE



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 10 min.

- 16 fileuri de pește mici (300 g) ■ 400 g dovlecel
- 4 felii de pâine prăjită de secară
- 2 linguri de pastă de măsline negre sau verzi
- 2 linguri de busuioc tocat
- 2 linguri de ulei de măsline
- 16 scobitori ■ Sare și piper



FILE DE PEȘTE CU PASTĂ DE MĂSLINE

Pasul 1

Întindeți pasta de măslină peste fileurile de pește. Rulați-le și fixați-le folosind câte o scobitoare. Așezați-le în bolul pentru orez al aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 10 minute.

Pasul 3

Între timp, faceți spaghettițele din dovlecel cu ajutorul unui dispozitiv de curățat, al unei răzătoare-mandoline sau al unui spiralizator. Amestecați spaghettițele cu uleiul de măslină, busuiocul tocat, sarea și piperul.

Pasul 4

Frecați pâinea prăjită cu usturoi, apoi aranjați spaghettițele condimentate deasupra. Scoateți scobitorile din rulourile de pește și așezați rulourile deasupra pâinii prăjite.



FEL PRINCIPAL

FRIGĂRUI CU CREVEȚI ȘI FASOLE ALBĂ



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 12 creveți mari, gătiți, nedecorticați
- 4 felii groase de pâine prăjită de casă (opțional)
- 300 g fasole albă fiartă
- 1 ceapă ■ 1 pahar de iaurt
- 50 ml ulei de măsline sau ulei de nuci
- Sare și piper



FRIGĂRUI CU CREVEȚI ȘI FASOLE ALBĂ

Pasul 1

Tocați ceapa. Adăugați boabele de fasole și ceapa în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 3

Descojiți creveții și înfigeți câte trei pe fiecare frigăruie de lemn.

Pasul 4

Odată încheiată gătirea, transferați boabele de fasole într-un alt recipient și pasați-le cu iaurt pentru a obține o consistență fină. Potrivii de sare și piper dacă este nevoie.

Pasul 5

Întindeți amestecul cu fasole pe pâinea prăjită și așezați deasupra câte o frigăruie cu creveți. Stropiți cu puțin ulei de măsline.



Dacă creveții nu sunt gătiți sau sunt congelați, îi puteți găti în aparat (pentru creveți congelați, utilizați programul P3 timp de 20 de minute).

Dacă nu doriți pâine, pur și simplu serviți frigăruile de creveți cu amestecul de fasole ca un sos.

FEL PRINCIPAL

SCOICI CU PIURE DE PĂSTÂRNAC



P1

4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 15 min.

- *400 g păstârnac*
- *12 scoici de bună calitate*
- *10 g unt*
- *Sare și piper*



SCOICI CU PIURE DE PĂSTÂRNAC

Pasul 1

Descojiți și tăiați în cuburi păstârnacul.

Pasul 2

Puneți păstârnacul tăiat cubulețe și scoicile în bolul pentru orez al aparatului.

Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 4

Odată încheiat gătitul, pasați păstârnacul cu furculița, adăugați untul și condimentați cu sare și piper.



Încercați să preparați un sos delicios de mango și fructul pasiunii și să-l serviți alături de piureul de păstârnac. Pentru aceasta, amestecați pulpa de la un fructul pasiunii cu o lingură de ulei de măsline și un mango.

FEL PRINCIPAL

BARBUN CU TABBOULEH



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 10 min.

- *150 g cușcuș*
- *4 fileuri de barbun*
- *2 roșii*
- *1 ardei roșu*
- *1 ardei verde*
- *Sucul de la o lămâie*
- *Sare și piper*



BARBUN CU TABBOULEH

Pasul 1

Tocați roșiile și tăiați ardeii cubulețe. Amestecați roșiile cu ardeii și sucul de lămâie.

Pasul 2

Așezați amestecul în bolul 1 al aparatului sau într-un recipient termorezistent acoperit cu hârtie de copt.

Pasul 3

Turnați cușcușul în bolul pentru orez. Adăugați 200 ml de apă rece, amestecați și puneți bolul pentru orez în bolul 2 al aparatului.

Pasul 4

Condimentați fileurile de barbun cu sare și piper și adăugați-le în bolul 3.

Pasul 5

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.



BARBUN CU TABBOULEH

Pasul 6

Amestecați cușcușul, roșiile și ardeii într-un bol pentru salată. Așezați tabbouleh în mijlocul farfuriei, cu fileurile de barbun deasupra.



Puteți face, de asemenea, un sos pentru fileurile de barbun: Turnați sucurile de gătit de la pește într-o tigaie. Adăugați 100 ml de vin alb și lăsați să scadă. Apoi adăugați 200 ml de smântână slabă, 1 fir de mentă proaspătă tocată și câteva frunze de busuioc. Amestecați și potriviți de sare și piper.

FEL PRINCIPAL

CHIFTELE DE PEȘTE CU LĂMÂIE



P3

4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 20 min.

- 600 g file de pește alb ■ 100 g pâine feliată
- 2 căței de usturoi ■ 1 ou
- 1 lămâie conservată sărată
- 2 mănunchiuri mici de coriandru
- 150 g de iaurt ■ 1 linguriță de harissa
- Ulei de măsline ■ Sare ■ Piper



CHIFTELE DE PEȘTE CU LĂMÂIE

Pasul 1

Într-un blender sau alt recipient adecvat, amestecați bine peștele tăiat cubulețe cu pâinea, coaja lămâii conservate, cățeiii de usturoi, o legătură de coriandru, oul și un pic de piper. Formați 16 bile.

Pasul 2

Așezați-le în bolul aparatului.

Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3 timp de 20 de minute.

Pasul 4

Amestecați iaurtul cu restul de coriandru tocat, harissa, 1 lingură de ulei de măsline și un praf de sare. Serviți sosul cu chiftelele de pește.



Adăugați o felie de lămâie și serviți cu orez.

FEL PRINCIPAL

DORADĂ MARINATĂ



P3

4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 30 min.

- 2 dorade curățate și eviscerate (500 g fiecare)
- 2 tije de lemongrass
- 1 ceapă verde tocată mărunt
- 1 dovlecel ■ 200 g broccoli
- 3,5 linguri de sos de soia
- 2 linguri de ulei



DORADĂ MARINATĂ

Pasul 1

Tăiați dovlecelul în felii și broccoli în buchetele și așezați-le în bolul 1 al aparatului. Stropiți cu 2 linguri de sos de soia.

Pasul 2

Înlăturați stratul exterior al tulpinilor de lemongrass. Apoi, tocați restul cu ceapa verde tocată. Amestecați cu 1,5 linguri de sos de soia și ulei.

Pasul 3

Faceți 3 tăieturi mari pe fiecare parte a doradelor, ajungând până la os. Acoperiți cu amestecul cu lemongrass și puneți doradele în bolul 2 al aparatului.

Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3 timp de 20 de minute.



Lemongrassul tocat este disponibil în secțiunea cu produse congelate a anumitor magazine. Alternativ, puteți utiliza coajă de limetă rasă.

FEL PRINCIPAL

RULOURI CU CURCAN ÎN STIL „CORDON BLEU” (CU ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ)



P5

4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- 4 escalopuri subțiri de curcan (450 g)
- 4 felii de șuncă
- 100 g Emmental
- 2 linguri de muștar de Dijon
- 1 lingură de ulei



RULOURI CU CURCAN ÎN STIL „CORDON BLEU” (CU ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ)

Pasul 1

Amestecați muștarul cu uleiul și întindeți-l pe ambele părți ale escalopurilor. Tăiați brânza în 4 batoane groase. Puneți o felie de șuncă pe fiecare escalop, apoi așezați un baston de brânză la un capăt și rulați-l. Utilizați scobitori pentru a fixa capetele și puneți rulourile în bolul 1 al aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la nivelul MAX și începeți să gătiți folosind programul P5, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

Pasul 3

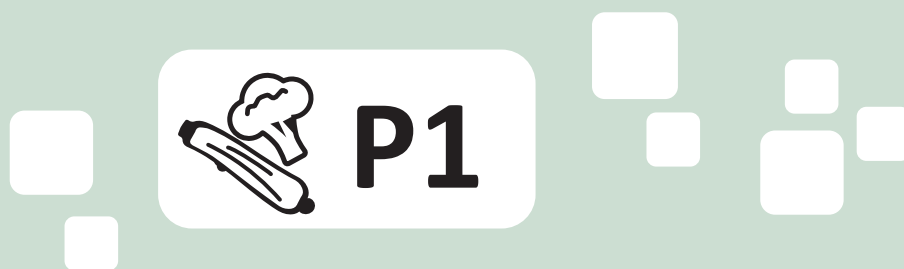
Odată gătite, serviți rulourile imediat pentru a vă asigura că brânza este topită.



Serviți rulourile „cordon bleu” de curcan cu legume verzi sau cu o salată.

FEL PRINCIPAL

SPARANGHEL CU PASĂRE UMPLUTĂ



4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 15 min.

- *4 piepți de pui*
- *16 fire de sparanghel*
- *50 ml sos de soia*
- *30 g muștar cu tarhon*
- *Sare și piper*



SPARANGHEL CU PASĂRE UMPLUTĂ

Pasul 1

Descojiți sparanghelul.

Pasul 2

Condimentați carnea cu sare și piper, apoi stropiți-o cu sosul de soia și ungeți-o cu muștar.

Pasul 3

Așezați 3 fire de sparanghel pe fiecare piept de pui și rulați-l, lăsând vârfurile sparanghelului expuse. Fixați rulourile cu scobitori dacă este necesar.

Pasul 4

Puneți puiul în bolul aparatului.

Pasul 5

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.



Puteți face, de asemenea, un sos de sparanghel de servit cu acest fel de mâncare: În primul rând, păstrați partea de sus a fiecărui fir de sparanghel, cam 12 cm, pentru a o așeza peste pieptul de pui și puneți tulpinile de sparanghel deoparte. Puneți tulpinile în bolul aparatului, lângă pui, și gătiți-le împreună. După preparare, aduceți 400 ml de supă de pui la punctul de fierbere, adăugați tulpinile de sparanghel fierte și amestecați-le pe toate. Strecurați și adăugați 200 ml de smântână slabă. Serviți pe o farfurie și turnați sosul peste pui.

FEL PRINCIPAL

RULOURI DE VIȚEL



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 12 min.

- *8 escalopuri subțiri de vițel (aprox. 50 g fiecare)*
- *8 frunze mari de spanac*
- *120 g brânză proaspătă de capră*
- *1 lingură de mentă proaspătă*
- *1 lingură de smântână slabă*
- *Sare și piper*



RULOURI DE VIȚEL

Pasul 1

Tocați fin menta.

Pasul 2

Amestecați brânza proaspătă de capră cu smântâna și menta. Asezonați cu sare și piper. Întindeți amestecul pe fiecare escalop.

Pasul 3

Apoi, rulați fiecare escalop cu o frunză de spanac, fixându-le cu câte o scobitoare. Așezați-le în bolul pentru orez al aparatului.

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 12 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 5

Puneți rulourile pe o farfurie și scoateți scobitorile. Sfat. Puteți înlocui escalopurile de vițel cu escalopuri subțiri de curcan.



FEL PRINCIPAL

PUI CU SOS DE CITRICE



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 15 min.

- 400 g piept de pui
- 1 linguriță de miere
- 1 ardei roșu • 4 portocale
- 30 g ketchup • 2 dovlecei
- Sare și piper



PUI CU SOS DE CITRICE

Pasul 1

Tăiați pieptul de pui în cuburi de 2 cm. Tăiați ardeiul și dovleceii nedescojiti în cuburi.

Pasul 2

Radeți coaja unei portocale, apoi stoarceți-o pe aceasta și încă una.

Pasul 3

Pentru a pregăti preparatul, alternați pe fiecare frigăruie bucăți de pui, ardei și dovlecel (max. 22 cm lungime). Amestecați mierea cu sucul de portocale, coaja de portocală, o cantitate mică de ketchup, sare și piper. Turnați într-un vas și lăsați-le la marinat timp de câteva minute.

Pasul 4

Puneți frigăruile în bolul pentru orez al aparatului.

Pasul 5

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 6

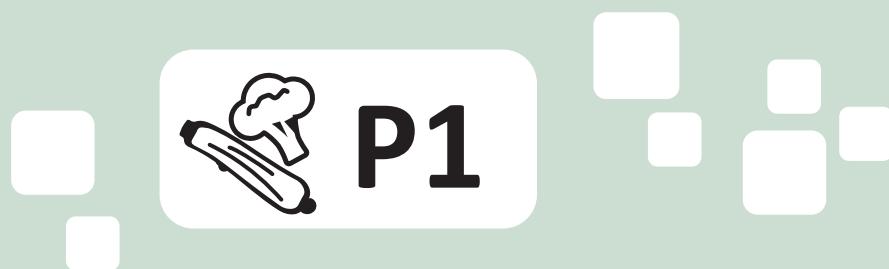
Tăiați cele două portocale rămase în jumătăți și înfigeți-le în frigărui.



Dacă doriți, puteți reduce puțin marinata într-o tigaie și puteți înmuia frigăruile în ea.

FEL PRINCIPAL

RULOURI ÎN STIL MUSACA LIBANEZĂ



P1

4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- 1 vânătă ■ 4 felii de șuncă gătită
- 4 roșii ■ 1 ceapă
- 3 căței de usturoi
- 1 mănunchi de coriandru
- 50 ml ulei de măsline



RULOURI ÎN STIL MUSACA LIBANEZĂ

Pasul 1

Tăiați 12 felii de vânată. Tăiați roșia în sferturi. Tocați ceapa. Zdrobiți usturoiul. Tocați fin coriandrul.

Pasul 2

Aranjați feliile de vinete, roșiile, ceapa, cățeii de usturoi și coriandrul în bolul aparatului.

Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 4

Odată încheiată gătirea, transferați ingredientele într-un bol pentru salată și stropiți cu puțin ulei de măsline. Zdrobiți totul cu o furculiță și potriviți de sare și piper. Puneți umplutura pe o felie de șuncă și rulați-o.



Acest fel de mâncare poate fi servit cald sau rece, cu o salată și pe o felie de pâine prăjită de casă.

FEL PRINCIPAL

TAJINE DE MIEL



P1

4 persoane

Timp de pregătire 40 min.

Timp de gătire 15 min.

- 600 g miel • 1 ceapă • 2 tulpini de țelină • 2 roșii
- 1 ardei roșu • 1 mănunchi de coriandru • Câteva frunze de mentă • 150 ml supă de miel • 20 g ghimbir proaspăt
- 1 cățel de usturoi • Praf de curry, șofran, quatre épices (amestec francez din patru condimente, ce conține piper măcinat, cuișoare, nucșoară și ghimbir) • 20 g miere • 20 g lămâi conservate • Sare și piper



TAJINE DE MIEL

Pasul 1

Tăiați carnea de miel în fâșii subțiri. Tocați fin țelina și tăiați roșiile în cuburi. Tocați fin ardeiul. Tocați fin ceapa, coriandrul și menta.

Pasul 2

Marinați carnea cu legumele, condimentele, mierea și lămâia timp de 15 minute. Asezonați cu sare și piper.

Pasul 3

Așezați totul în bolul principal al aparatului

Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

Pasul 5

Între timp, pe plită, reduceți ușor supa de miel și adăugați jumătate din coriandru.

Pasul 6

Chiar înainte de a servi, strecurați sosul de miel, potriviți de sare și piper și adăugați restul de coriandru tocat.



Serviți cu cușcuș sau quinoa. Pentru a prepara quatre épices, amestecați 2 linguri de piper alb proaspăt măcinat, 1 lingură de ghimbir măcinat, 1 lingură de nucșoară măcinată și 1 lingură de cuișoare măcinate. Păstrați într-un vas etanș.

FEL PRINCIPAL

RULOURI CU PUI CONDIMENTATE



P5

4 persoane

Timp de pregătire 30 min.

Timp de gătire 25 min.

- 4 piepți de pui
- 4 cârnați chorizo mici, cruzi
- 1 măr ■ 12 roșii uscate
- 150 g brânză feta
- 4 mâini de frunze de salată mixte
- Ulei de măsline ■ Oțet



RULOURI CU PUI CONDIMENTATE

Pasul 1

Tăiați pieptul de pui în jumătate pe orizontală pentru a forma un escalop subțire. Asezonați.

Pasul 2

Descojiti mărul și tăiați-l în bastonașe subțiri. Tocați fin roșiile uscate.

Pasul 3

Scoateți membrana de pe chorizo și puneți carnea din cârnați pe pieptul de pui feliat, cu puțin măr, roșii uscate și feta fărâmițată.

Pasul 4

Rulați pieptul de pui începând din partea de jos. Creați un rulou strâns și înfășurați-l în folie de plastic adecvată pentru utilizarea într-un cuptor cu microunde.

Pasul 5

Puneți rulourile în bolul 1 al aparatului.

Pasul 6

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P5 timp de 25 de minute.

Pasul 7

Scoateți folia de plastic de pe rulouri și serviți cu frunzele de salată mixte și condimentate și cu restul de bastonașe de măr.



FEL PRINCIPAL

DOVLECEI UMPLUȚI



P1

4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 20 min.

- 4 dovlecei rotunzi
- 240 g orez basmati gătit
- 120 g champignons
- 1 mănunchi de coriandru
- 40 g roșii conservate
- 1 lingură de parmezan ras
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare mare și piper



DOVLECEI UMPLUȚI

Pasul 1

Goliți dovleceii, păstrând partea de sus pentru mai târziu. Tăiați cubulețe roșiile și ciupercile.

Pasul 2

Amestecați orezul, ciupercile, parmezanul, uleiul de măsline, coriandrul tocat și roșiile tăiate cubulețe.

Pasul 3

Umpleți dovleceii cu acest amestec și așezați-i în coșul pentru orez al aparatului.

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

Pasul 5

Serviți imediat.



Puteți folosi și orez crud. El va trebui mai întâi gătit într-o cratiță sau în bolul pentru orez al aparatului de gătit cu aburi.

FEL PRINCIPAL

BUDINCI CU SOMON AFUMAT, SPANAC ȘI OU



4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 15 min.

- 4 ouă
- 50 g spanac baby
- 50 g somon afumat
- 4 linguri de smântână grasă
- Sare
- Piper



BUDINCI CU SOMON AFUMAT, SPANAC ȘI OU

Pasul 1

Puneți spanacul baby pe fundul a 4 forme.

Pasul 2

Adăugați 1 lingură de smântână în fiecare, împreună cu somonul afumat tăiat fâșii, un ou, sare și piper.

Pasul 3

Puneți formele în două dintre bolurile aparatului de gătit.

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.



Încercați să utilizați diferite variații, cum ar fi șuncă sau cuburi de brânză în locul somonului afumat. Puteți adăuga și câteva roșii cherry sau mazăre.

FEL PRINCIPAL

OMLETĂ SPANIOLĂ



2 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 15 min.

- 3 ouă ■ 50 ml lapte degresat
- 100 g ardei roșii, tăiați în cuburi mici
- 35 g chorizo (nu prea picant) tăiat în cuburi
- 35 g de șalote feliate fin
- 3 g usturoi tocat fin
- 1/2 mănunchi de pătrunjel tocat
- 1 linguriță de arpagic tocat
- 1 praf de pudră de ardei Espelette
- Sare și piper



OMLETĂ SPANIOLĂ

Pasul 1

Bateți ouăle cu laptele, sare și piper. Adăugați ardeii, chorizo, pătrunjelul, arpagicul, usturoiul, șalotele și pudra de ardei. Turnați amestecul în bolul pentru orez și așezați-l în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Odată încheiată gătitura, tăiați omleta în cuburi, introduceți o scobitoare în fiecare bucată și serviți.



Pentru și mai multă culoare, utilizați o selecție de ardei roșii, galbeni și verzi.

GARNITURI

PIURE DE DOVLEAC ȘI CARTOFI



1 persoana

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- 200 g dovleac
- 100 g cartofi
- 1-2 lingurițe de ulei vegetal



PIURE DE DOVLEAC ȘI CARTOFI

Pasul 1

Curățați și spălați cartofii și dovleacul. Tăiați-i în cuburi mici, de 2 cm. Puneți totul în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

Pasul 3

Odată încheiată gătitura, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul și pasați bine.



Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 4 și extinderea timpului de preparare la 25 de minute.

GARNITURI

PIURE DE CARTOFI DULCI ȘI MORCOVI



1 persoana

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- *1 cartof dulce mic*
- *1 morcov*
- *1-2 lingurițe de ulei vegetal*



PIURE DE CARTOFI DULCI ȘI MORCOVI

Pasul 1

Curățați și spălați morcovul și cartoful dulce. Tăiați morcovul în felii subțiri. Tăiați cartoful dulce în jumătate pe lungime, apoi în felii. Puneți totul în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

Pasul 3

Odată încheiată gătitura, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul și pasați.



Încercați să adăugați 10-20 g de piept de pui crud, tăiat cubulețe, în timpul preparării.

Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 4 și extinderea timpului de preparare la 25 de minute.

GARNITURI

MIX DE LEGUME



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 25 min.

- 2 dovlecei ■ 2 morcovi ■ 2 ardei roșii
- 1 ceapă ■ 8 ridichi mici
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 mănunchi de coriandru
- Sare și piper



MIX DE LEGUME

Pasul 1

Tăiați dovleceii și morcovii în bastonașe, tăiați ardeii în fâșii și feliați ceapa. Puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului, împreună cu ridichile.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 25 de minute.

Pasul 3

Tocați coriandrul.

Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, amestecați legumele cu uleiul de măsline și adăugați coriandrul.



Aceste legume pot fi servite și pe pâine prăjită, unsă cu pastă de măsline.

LAVA CAKE CU CIOCOLATĂ



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 15 min.

- *100 g ciocolată neagră de menaj*
- *100 g unt*
- *2 ouă*
- *100 g zahăr tos*
- *25 g făină simplă*
- *1/2 linguriță de praf de copt*



LAVA CAKE CU CIOCOLATĂ

Pasul 1

Topiți ciocolata cu untul.

Pasul 2

Bateți ouăle cu zahărul folosind un mixer electric până când obțineți un amestec ușor și pufos, apoi turnați ciocolata topită și untul. Adăugați făina și praful de copt, amestecând cu atenție.

Pasul 3

Împărțiți aluatul în patru forme unse. Puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului. Acoperiți fiecare formă cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde. Alternativ, tăiați patru bucăți de hârtie de copt puțin mai mici decât vasul și așezați-le peste forme.

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul. După preparare, lăsați să se răcească puțin înainte de a îndepărta cu grijă folia de plastic sau hârtia de copt. Serviți-le calde sau reci.



Presărați câteva fructe de pădure roșii înainte de a servi.

Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru cele mai bune rezultate.

BRIOȘE CU AFINE



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 40 min.

- 130 g făină simplă
- 1 linguriță de praf de copt (5 g)
- 1 praf de sare
- 80 g zahăr muscovado (sau brun)
- 1 ou
- 3 linguri de ulei de floarea soarelui (45 ml)
- 3 linguri de lapte (45 ml)
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 120 g afine congelate



BRIOȘE CU AFINE

Pasul 1

Amestecați făina cu praful de copt, sarea și zahărul.

Pasul 2

În alt bol, bateți oul cu uleiul, laptele și extractul de vanilie. Turnați-le peste ingredientele uscate și amestecați până se omogenizează. Adăugați afinele congelate și amestecați cu atenție.

Pasul 3

Împărțiți amestecul în 4 forme de brioșe din hârtie plasate în interiorul formelor, apoi puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 40 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 5

Odată încheiată gătirea, scoateți brioșele din forme și lăsați-le să se răcească pe un suport.



Pentru brioșe bine crescute, înainte de a le coace, puneți un praf mare de zahăr în mijlocul fiecărei brioșe.

Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru a scoate ușor brioșele din forme.

MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 25 min.

- 55 g făină de orez
- 25 g migdale măcinate
- 1 lingură de semințe de mac
- 1 linguriță de praf de copt
- Un praf de sare
- 2 ouă ■ 60 g zahăr tos
- 1 lingură de ulei ■ 2 lămâi



MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE

Pasul 1

Radeți coaja lămâilor. Stoarceți una dintre lămâi.

Pasul 2

Folosind un mixer electric, bateți ouăle, zahărul și coaja de lămâie până când compoziția devine spumoasă.

Pasul 3

Încorporați ușor făina, migdalele măcinate, praful de copt, sarea și semințele de mac, apoi adăugați uleiul și sucul de lămâie. Amestecați.

Pasul 4

Ungeți patru vase sau forme mici, individuale, și tapetați-le cu hârtie de copt. Împărțiți amestecul în forme și puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.



MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE

Pasul 5

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 25 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 6

Odată ce programul s-a terminat, lăsați prăjiturile să se răcească ușor. Apoi scoateți-le din forme și lăsați-le să se răcească complet pe un suport.



Preparați glazura amestecând 40 g de zahăr pudră cu 1 sau 2 lingurițe de suc de lămâie. Turnați-o peste prăjituri și presărați semințe de mac. Făina de orez le conferă acestor mici prăjituri fără gluten o textură foarte moale, dar puteți utiliza în schimb făină simplă obișnuită. Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru cele mai bune rezultate.

CREMĂ DE CIOCOLATĂ



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 25 min.

- *150 ml lapte*
- *150 ml frișcă grasă*
- *115 g ciocolată neagră de menaj sau pelete de ciocolată amăruie*
- *1 ou bătut*
- *1 gălbenuș de ou*



CREMĂ DE CIOCOLATĂ

Pasul 1

Tăiați ciocolata în bucățele și puneți-o într-un bol mare. Dacă utilizați pelete de ciocolată, ele se pot folosi direct.

Pasul 2

Turnați frișca într-o cratiță mică și aduceți-o la punctul de fierbere, la foc mic (ar trebui să dureze în jur de 5 minute). După ce frișca ajunge la punctul de fierbere, turnați-o direct peste ciocolată și lăsați-o timp de 30 de secunde. Amestecați cu o spatulă până se omogenizează compoziția. Adăugați oul și gălbenușul, amestecând cu atenție. Terminați adăugând laptele.

Pasul 3

Turnați amestecul în 4 pahare de sticlă (de dimensiunea unui borcânaș de iaurt). Apoi acoperiți cu un capac, cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde sau cu hârtie de copt.



CREMĂ DE CIOCOLATĂ

Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 25 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 5

La sfârșitul programului, lăsați paharele cu cremă să se răcească ușor înainte de a le da la frigider câteva ore.



Pentru o aromă de ciocolată mai puțin intensă, folosiți ciocolată cu lapte sau praline.

Puteți utiliza albușul de ou rămas pentru a prepara bezele, de exemplu. Preîncălziți cuptorul la 100 °C. Bateți spumă albușurile cu un praf de sare. După ce spuma s-a întărit, adăugați 60 g de zahăr pudră, câte puțin. Apoi, faceți mici bile de bezea pe o bucată de hârtie de copt. Gătiți la cuptor timp de 2 ore.

CHEESECAKE CU SPECULOOS



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 20 min.

- 300 g cremă de brânză simplă
- 2 linguri de smântână (30 ml)
- 45 g zahăr tos
- 2 ouă
- 2 lingurițe de suc de lămâie
- 2 picături de esență de vanilie
- Un praf mic de sare mare
- 70 g biscuiți speculoos
- 25 g unt



CHEESECAKE CU SPECULOOS

Pasul 1

Topiți untul. Zdrobiți bine biscuiții speculoos. Adăugați untul topit, amestecați și apăsați ferm amestecul pe fundul a 4 forme separate.

Pasul 2

Amestecați bine crema de brânză cu smântâna, zahărul, ouăle, sucul de lămâie, extractul de vanilie și sarea. Împărțiți compoziția între forme. Acoperiți-le cu folie de plastic care poate fi utilizată în cuptoare cu microunde sau hârtie de copt și puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.

Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 20 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul. După finalizarea programului, lăsați să se răcească ușor în forme înainte de a înlătura folia sau hârtia. Puneți-le la frigider. Serviți-le reci.



Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice pentru cele mai bune rezultate.

COMPOT DE MERE ȘI PERE



1 persoana

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 10 min.

- *1 măr mare*
- *1/2 pară*



COMPOT DE MERE ȘI PERE

Pasul 1

Spălați și curățați mărul și jumătatea de pară. Scoateți cotoarele și tăiați fructele în bucăți mici. Puneți totul în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Odată gătite, transferați-le într-un recipient, amestecați și lăsați să se răcească înainte de a servi.



Rețeta este potrivită pentru copii sau pentru adulți. Utilizați trei mere și o pară pentru a umple patru forme de sticlă sau ceramică.

PIURE DE BANANE



1 persoana

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 12 min.

- ***1 banană mare***



PIURE DE BANANE

Pasul 1

Spălați banana și tăiați-i capetele fără a o curăța. Tăiați-o în jumătate și, cu vârful cuțitului, despicați coaja pe lungime. Puneți ambele jumătăți în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 12 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Lăsați să se răcească complet înainte de a înlătura coaja bananei.

Pasul 4

Apoi, într-un recipient, pasați pulpa bananei fin sau lăsați-o cu bucățele.



Puteți adăuga puțină brânză de vaci în timp ce pasați banana. Rețeta este potrivită pentru copii sau pentru adulți. Utilizați patru banane pentru a umple patru forme de sticlă sau ceramică.

PERE CU CIOCOLATĂ ȘI PRALINE



4 persoane

Timp de pregătire 10 min.

Timp de gătire 20 min.

- *4 pere*
- *1 baton de ciocolată neagră de menaj*
- *2 linguri de praline*
- *1 pliculeț de ceai parfumat, la alegere (de exemplu, de iasomie sau bergamotă)*



PERE CU CIOCOLATĂ ȘI PRALINE

Pasul 1

Descojiti perele. Așezați perele întregi în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX, adăugați pliculețul de ceai și gătiți 20 de minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Între timp, topiți ciocolata în bain-marie.

Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, puneți perele în boluri puțin adânci, acoperiți-le cu ciocolata topită și presărați pralinele. Puteți înlocui pralinele cu fulgi de migdale prăjiți. Serviți-le calde.



PIERSICI CU CREMĂ DE VANILIE ȘI MASCARPONE



4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 10 min.

- *4 piersici albe și galbene*
- *1 lingură de zahăr tos*
- *2 lingurițe de pudră de vanilie*
- *250 g mascarpone*
- *30 g zahăr pudră*



PIERSICI CU CREMĂ DE VANILIE ȘI MASCARPONE

Pasul 1

Clătiți piersicile și tăiați-le în sferturi, înlăturând sâmburii. Puneți-le în bolul pentru orez cu zahărul tos și jumătate din vanilie. Lăsați restul de vanilie pentru mai târziu.

Pasul 2

Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului. Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Când gătirea se încheie, lăsați la răcit. Amestecați brânza mascarpone cu zahărul pudră și restul vaniliei și serviți-o cu piersicile și siropul lor.



Adăugați câteva fire de cimbru pentru a le da piersicilor un plus de aromă.

ANANAS POȘAT CU CONDIMENTE



4 persoane

Timp de pregătire 15 min.

Timp de gătire 20 min.

- *1 ananas*
- *2 cuișoare*
- *1 baton de scorțișoară*
- *1 stea de anason*
- *5 păstăi de cardamom*
- *Semințele unei păstăi de vanilie*
- *60 g zahăr brun*



ANANAS POȘAT CU CONDIMENTE

Pasul 1

Descojiti ananasul și tăiați-l în inele. Aranjați inelele de ananas în straturi în castronul pentru orez, presărând zahăr și condimente între straturi. Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 20 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Înlăturați condimentele și serviți cald sau rece.



TERCI DE OVĂZ



4 persoane

Timp de pregătire 5 min.

Timp de gătire 15 min.

- 200 g fulgi de ovăz
- 500 ml lapte
- 4 lingurițe de scorțișoară
- 3 linguri de miere
- 1 măr
- 125 g afine
- 1 mână de migdale



TERCI DE OVĂZ

Pasul 1

În bolul de orez, amestecați ovăzul cu laptele și scortişoara. Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului.

Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

Pasul 3

Când gătirea se încheie, amestecați bine. Dacă preferați o textură mai subțire, mai adăugați puțin lapte. Împărțiți compoziția în boluri. Ornați cu felii de mere, afine și migdale. Stropiți cu miere și serviți.



Puteți folosi lapte de vacă sau lapte vegetal, în funcție de preferințe.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Добро пожаловать!

RU

Здесь вы найдете рецепты
здоровой и вкусной пищи.



С CONVENIENT SERIES DELUXE можно побаловать своих домашних разнообразными блюдами из пароварки, от закусок до десертов.

Вы можете без труда готовить до **ТРЕХ БЛЮД** одновременно, используя одну ИЗ **ВОСЬМИ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**, или установить время самостоятельно с помощью сенсорных кнопок «+/-».



ПРОСТАЯ И ИНТУИТИВНО ПОНЯТНАЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



8 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



Быстрое приготовления овощей



Длительное приготовление овощей



Рыба



Рис, крупы, бобовые



Белое мясо



Разморозка

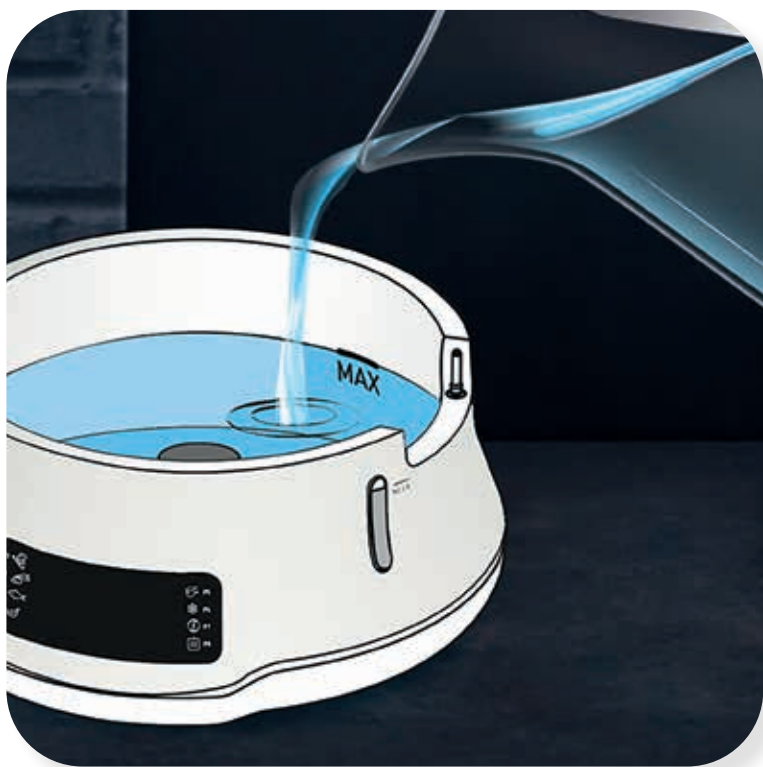


Разогрев



Функция поддержания температуры

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ



Наполните резервуар водой до максимальной отметки.



Установите корзины в правильном порядке: корзина 1 — в нижней части прибора, корзина 2 — в средней, а корзина 3 — в верхней.

Для продуктов с разным временем приготовления: продукты, которые требуется готовить дольше, следует поместить в нижнюю корзину.

Во время работы пароварки можно добавлять любые корзины с продуктами, если они готовятся быстрее основного блюда.



Выберите одну из 8 автоматических программ с помощью сенсорной кнопки Mode или установите время вручную с помощью сенсорных кнопок «+/-».



Время приготовления можно регулировать с помощью сенсорных кнопок «+/-» или приостановить приготовление, кратковременно нажав кнопку «Старт/Стоп».



По окончании таймера приготовление прекратится автоматически.

Подсказки

Время приготовления является приблизительным и может отличаться в зависимости от размера продуктов, пространства между ними, их количества и индивидуальных предпочтений.



Во время приготовления используйте кухонные рукавицы, если вам нужно будет взять корзины или открыть крышку.

Если рецепт подразумевает использование **пищевой пленки**, всегда используйте универсальную пленку, подходящую для приготовления в микроволновой печи.



Для получения наилучшего результата используйте куски продуктов примерно одинакового размера, чтобы они готовились одновременно.

Замороженные овощи не требуют разморозки для приготовления на пару. Все морепродукты, птица и мясо должны быть полностью разморожены перед приготовлением на пару.



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ



Суп из моркови и пастернака

Суп из лука-порей

Суп из брокколи

Пудинг с помидорами черри

Спаржа и яйцо в мешочек с пармской ветчиной

Салат из артишоков с перцем и кедровыми орехами

Салат из овощей соломкой в томате

Маринованный тунец с салатом

ОСНОВНОЕ БЛЮДО



Филе трески со шпинатом

Стейк из лосося с овощами и манной кашей

Филе солеи с оливковым соусом тапенада

Креветки на шпажках

Морские гребешки с пюре из пастернака

Красная кефаль с табуле

Рыбные шарики с лимоном

Маринованный лещ

Роллы из индейки в стиле «кордон блю» (с ветчиной и сыром)

Спаржа с фаршированной птицей

Роллы с телятиной

Мясо птицы с цитрусовым соусом

Ливанский рулет из мусаки

Таджин из баранины

Пряные роллы с курицей

Фаршированные цукини

Яичный пудинг с лососем и шпинатом

Воздушный испанский омлет

ГАРНИРЫ



Тыквенное пюре

Пюре из батата и моркови

Овощное ассорти

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

Шоколадные пирожные с жидким центром

Черничные маффины

Лимонные пирожные с маком

Шоколадный крем

Чизкейк с печеньем «Спекулос»



Яблочно-грушевый компот

Банановое пюре

Груша с шоколадом и пралине

Персики с ванильным кремом из маскарпоне

Вареные кусочки ананаса со специями

Каша



Рецепт для детей младшего возраста (по рекомендациям врачей-педиатров)

ЗАКУСКИ

СУП ИЗ МОРКОВИ И ПАСТЕРНАКА



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 1 корень пастернака (ок. 100–150 г)
- 1 морковь (ок. 100–150 г)
- 1–2 ч. л. растительного масла



СУП ИЗ МОРКОВИ И ПАСТЕРНАКА

Шаг 1

Вымойте и очистите пастернак и морковь.

Шаг 2

Разрежьте корень пастернака вдоль на четыре части, удалите сердцевину (она часто бывает жестковатой), а затем разрежьте ее на тонкие ломтики. Нашинкуйте морковь.

Шаг 3

Положите овощи в корзину прибора.

Шаг 4

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 5

После завершения программы перенесите содержимое в другой контейнер, добавьте растительное масло и хорошо перемешайте.



Добавьте в суп немного кумина по желанию. Можно также положить небольшое количество картофеля для более густой консистенции.

Этот рецепт можно использовать и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 3 и продлить время приготовления до 30 минут.

ЗАКУСКИ

СУП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 1 большой лук-порей
- 1 веточка тимьяна (по желанию)
- 1–2 ч. л. сливок



Суп из лука-порея

Шаг 1

Обрежьте корни и темно-зеленый конец лука-порея. Разделите лук на 4 части и тщательно вымойте, а затем нарежьте на мелкие кусочки. Положите нарезанный лук-порей и веточку тимьяна в корзину прибора.

Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 3

После завершения программы достаньте тимьян, перенесите его в другой контейнер, добавьте сливки и хорошо перемешайте.



К луку-порею можно также положить 50 г помытого и очищенного картофеля, нарезанного небольшими кубиками. Этот рецепт можно использовать и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 3 и продлить время приготовления до 30 минут.

ЗАКУСКИ

СУП ИЗ БРОККОЛИ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 1 большая брокколи ■ 1 луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 100 мл сливок
- 500 мл теплого куриного бульона
- соль и перец



СУП ИЗ БРОККОЛИ

Шаг 1

Нарежьте брокколи на соцветия и мелко порубите лук. Поместите их в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ, запустите программу приготовления с помощью кнопки Р2 и установите время приготовления на 20 минут.

Шаг 3

По окончании программы подготовьте куриный бульон, затем поместите приготовленные овощи в блендер или большую чашу. Добавьте немного оливкового масла вместе со сливками. Затем приправьте солью с перцем и начните перемешивать. Вливайте понемногу готовый куриный бульон, пока не получите однородную консистенцию.

Шаг 4

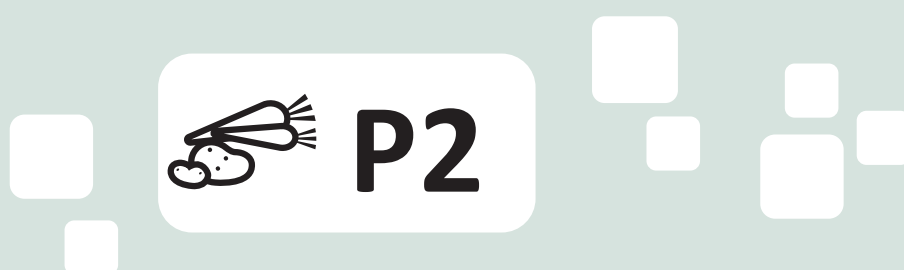
Разогрейте суп и разлейте его по четырем тарелкам.



Вместо сливок можно также использовать 100 г мягкого сыра с голубой плесенью. Посыпьте суп дробленым фундуком и подавайте его с тонкими ломтиками сыра с голубой плесенью.

ЗАКУСКИ

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 25 min.

- 200 г помидоров черри
- 100 мл жирных сливок
- 2 яйца
- 40 г козьего сыра
- 12 листьев базилика
- соль и перец



ЗАПЕКАНКА ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Шаг 1

Смешайте сливки с яйцами и козьим сыром. Добавьте мелко нарезанные листья базилика, соль и перец, а затем разложите массу по четырем формочкам. Добавьте помидоры черри.

Шаг 2

Поместите формочки в две корзины прибора и накройте листом бумаги для запекания, подоткнув края внутрь.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и установите программу приготовления P2 на 25 минут.



Получатся небольшие сытные запеканки, которые можно подавать теплыми или холодными. Также к ним можно добавить зеленого салата.

ЗАКУСКИ

СПАРЖА И ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ



P1

4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 20 min.

- 16 тонких стеблей зеленой спаржи
- 4 яйца
- 4 ломтика пармской ветчины
- 80 г стружки пармезана
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль и перец



СПАРЖА И ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

Шаг 1

Вымойте стебли спаржи и обрежьте с двух сторон. Поместите их в корзину 1, сбрызните оливковым маслом и приправьте солью с перцем.

Шаг 2

Поместите (целые) яйца в корзину 2.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 12 минут.

Шаг 4

После завершения программы снимите корзину 2, в которой были яйца, а в корзине 1 готовьте спаржу в течение 8 минут. Используйте сенсорную кнопку «+» для установки времени.

Шаг 5

Разложите спаржу по четырём тарелкам и подавайте каждую из них с ломтиком ветчины. Очистите яйца, разрежьте их пополам и положите на каждую порцию. Посыпьте стружками пармезана и приправьте перцем.



ЗАКУСКИ

КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ И САЛАТ С КОРНЕМ АРТИШОКА, КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ



P1

4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 8 сырых корней свежего артишока
- 1 красный перец ■ 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла ■ 1 ч. л. укропа
- 70 г копченого лосося ■ 1 ч. л. горчицы
- 40 г кедровых орехов ■ тмин
- соль и перец



КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ И САЛАТ С КОРНЕМ АРТИШОКА, КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

Шаг 1

Разделите корни артишока пополам и нарежьте красный перец на толстые полоски. Измельчите чеснок.

Шаг 2

Поместите артишоки и красный перец в корзину прибора. Сверху посыпьте чесноком и тимьяном.

Шаг 3

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 4

Тем временем нарежьте полосками копченый лосось. Приготовьте соус, смешав масло, горчицу и кедровые орехи. Добавьте приправы.

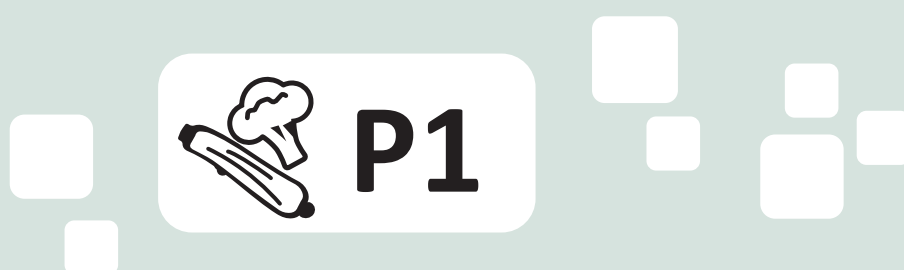
Шаг 5

Дайте приготовленным овощам слегка остыть. Затем залейте овощи соусом и перемешайте. Проверьте, не нужно ли приправить. Добавьте укроп и копченый лосось. Готово!



ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СОЛОМКОЙ В ТОМАТЕ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 20 min.

- 1 морковь ■ 2 кабачка ■ 2 белых стебля лука-порея ■ 1 красный перец ■ 1 желтый перец
- 100 г томатного пюре ■ 1 ст. л. оливкового масла ■ 1 ст. л. кедровых орехов
- соль и перец



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СОЛОМКОЙ В ТОМАТЕ

Шаг 1

Нарежьте все овощи тонкой соломкой. Поместите их в одну из две корзины прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 20 минут.

Шаг 3

Охладите овощи и положите в салатную миску. Смешайте томатное пюре, оливковое масло, соль и перец, затем залейте в салат и посыпьте кедровыми орехами.



По желанию можно добавить нежирную ветчину и помидоры черри.

ЗАКУСКИ

СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ И БАЗИЛИКОМ



P3

4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 280 г свежего тунца ■ 1 лайм ■ 2 ст. л. базилика ■ 4 ст. л. мелко натертого пармезана
- 5 высушенных на солнце помидоров ■ 4 ст. л. оливкового масла ■ 1 ст. л. бальзамического уксуса ■ 280 г салатной смеси
- соль и перец



СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ И БАЗИЛИКОМ

Шаг 1

Нарежьте тунец кубиками по 4 см. Замаринуйте кубики тунца, добавив 1 ст. л. масла, 1 ч. л. сока лайма и небольшое количество мелко натертой цедры лайма. Приправьте солью и перцем.

Шаг 2

Перенесите смесь в чашу для риса или термостойкий контейнер. Накройте пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах, и поместите в корзину прибора.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P3 на 15 минут.

Шаг 4

Тем временем мелко нарежьте базилик и высушенные на солнце томаты. Смешайте тертый пармезан, базилик, помидоры, оставшееся масло и уксус.

Шаг 5

После приготовления выложите на листья салата смесь из пармезана и поместите ее небольшое количество в середину тарелки. Затем разложите кусочки тунца вокруг салата и выложите на них остатки смеси.



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 10–20 г трески (количество зависит от возраста ребенка)
- 200 г измельченного замороженного шпината
- 1 ч. ложка жирной сметаны
- 1 ч. ложка растительного масла



ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ

Шаг 1

Поместите замороженный шпинат в корзину 1 прибора.

Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 3

Разрежьте филе трески на четыре части, убедившись, что в нем нет костей. Поместите кусочки рыбы в корзину 2 прибора.

Шаг 4

После завершения программы P1 для овощей осторожно снимите крышку. Поместите корзину 2 на корзину 1 и установите крышку на место. Проверьте уровень воды и при необходимости долейте ее с помощью внешнего загрузочного лотка. С помощью сенсорной кнопки «+» запустите приготовление еще на 5 минут.



ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ

Шаг 5

После завершения программы слейте шпинат и перенесите его в другой контейнер, а затем добавьте сметану и хорошо все перемешайте.

Шаг 6

В зависимости от того, к чему привык ваш ребенок, измельчите или нарежьте на кусочки рыбу, а затем выложите ее на пюре.

Подсказки



Этот рецепт также можно использовать и для взрослых, увеличив количество ингредиентов. Для 550 г рыбного филе увеличьте время приготовления до 20 минут.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 30 min.

- 4 небольших стейка из лосося с кожей (560 г)
- 2 больших моркови (250 г) ■ 1 кабачок (250 г)
- 150 г кускуса ■ 2 ст. л. любимой смеси приправ (мексиканской, прованской, карри и т. д.)
- 4 ст. л. сметаны средней жирности ■ соль



СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ

Шаг 1

Разрежьте овощи на очень тонкие ломтики, используя специальную терку или овощерезку. Поместите их в прибор, в корзину 1.

Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 3

Тем временем поместите стейки лосося в корзину 2. Возьмите сметану средней жирности, смешайте ее с 1 ст. л. специй и щепоткой соли, а затем выложите на стейки.

Шаг 4

Поместите кускус в чашу для риса. Добавьте 200 мл холодной воды, оставшиеся специи и 1 ч. л. соли. Перемешайте кускус и разровняйте его верхний слой. Поместите чашу для риса в корзину 3 прибора.



СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ

Шаг 5

После завершения программы P1 для овощей осторожно снимите крышку. Поместите корзины 2 и 3 на корзину 1 и закройте крышку.

Шаг 6

Проверьте уровень воды и при необходимости долейте ее с помощью внешнего загрузочного лотка. Затем запустите программу приготовления P1 на 15 минут.

Шаг 7

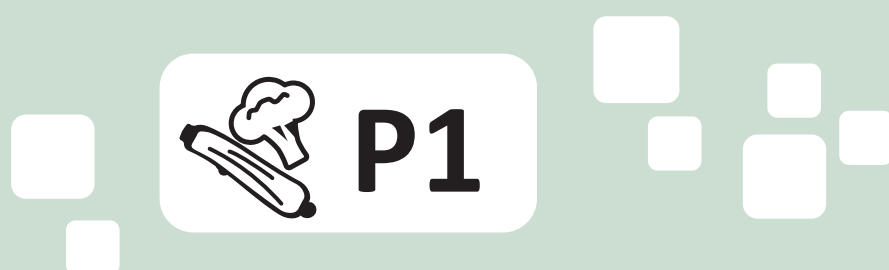
После завершения программы тщательно перемешайте кускус и овощи в корзине. Подавайте со стейками из лосося, добавив немного сметаны по желанию.



Попробуйте использовать готовые смеси приправ, которые продаются в магазинах. Вы также можете сделать собственную смесь, возможно, даже со свежими травами. Чтобы сделать этот рецепт еще проще, используйте готовую упаковку овощей для обжаривания.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ФИЛЕ СОЛЕИ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ ТАПЕНАДА



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 10 min.

- 16 небольших кусочков филе солеи (300 г)
- 400 г кабачков ■ 4 ломтика поджаренного ржаного хлеба ■ 2 ст. л. тапенады из маслин или оливок ■ 2 ст. л. измельченного базилика ■ 2 ст. л. оливкового масла
- 16 коктейльных палочек ■ соль и перец



ФИЛЕ СОЛЕИ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ ТАПЕНАДА

Шаг 1

Размажьте тапенаду по кусочкам филе. Сверните их и закрепите с помощью коктейльной палочки или зубочистки. Поместите их в чашу прибора, предназначенную для риса.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P1 на 10 минут.

Шаг 3

Тем временем сделайте из кабачка спагетти с помощью овощерезки, терки или спиралайзера. Смешайте спагетти с оливковым маслом, измельченным базиликом, солью и перцем.

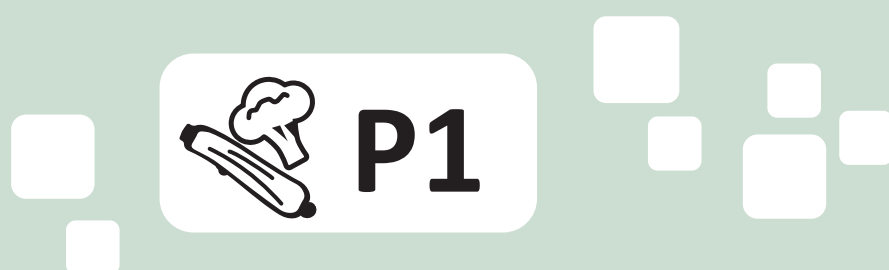
Шаг 4

Натрите тост чесноком, прежде чем положить сверху приправленные спагетти. Выньте палочки для коктейлей из филе и разместите их поверх тоста.



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ С ФАСОЛЬЮ НЭВИ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 12 крупных приготовленных креветок в панцире
- 4 толстых ломтика поджаренного фермерского хлеба (по желанию)
- 300 г вареной белой фасоли нэви
- 1 луковица
- 1 стаканчик йогурта
- 50 мл оливкового масла или орехового масла
- соль и перец



КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ С ФАСОЛЬЮ НЭВИ

Шаг 1

Порежьте лук. Добавьте в корзину прибора фасоль нэви и лук.

Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 3

Очистите креветки и нанижите по три штуки на каждую деревянную шпажку.

Шаг 4

После приготовления поместите фасоль нэви в другой контейнер и перемешайте с йогуртом до однородной массы. Добавьте приправы по вкусу.

Шаг 5

Выложите смесь с фасолью на обжаренный хлеб и сверху добавьте креветок. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла.



Если креветки сырые или замороженные, их можно приготовить в приборе (для замороженных креветок используйте программу P3 на 20 минут).

Если вы не хотите хлеба, просто подавайте креветки с фасолевой смесью в качестве соуса.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА



P1

4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 15 min.

- 400 г пастернака
- 12 гребешков хорошего сорта
- 10 г сливочного масла
- соль и перец



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Шаг 1

Очистите и нарежьте кубиками свеклу.

Шаг 2

Поместите нарезанный кубиками пастернак и гребешки в чашу прибора, предназначенную для риса.

Шаг 3

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 4

После приготовления взбейте пастернак вилкой, добавьте масло и приправьте солью и перцем.



Попробуйте дополнить пюре из пастернака изысканным домашним соусом из манго и маракуйи. Для его приготовления смешайте мякоть маракуйи с 1 ст. л. оливкового масла и 1 манго.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 10 min.

- 150 г кускуса
- 4 порции филе красной кефали
- 2 помидора
- 1 красный перец
- 1 зеленый перец
- сок из 1 лимона
- соль и перец



КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ

Шаг 1

Нарежьте помидоры и перцы небольшими кубиками. Перемешайте их вместе с лимонным соком.

Шаг 2

Поместите эту смесь в корзину 1 прибора или в жаростойкий контейнер, покрытый бумагой для запекания.

Шаг 3

Поместите кускус в чашу для риса. Добавьте 200 мл холодной воды, перемешайте и поместите чашу с кускусом в корзину 2 прибора.

Шаг 4

Посыпьте филе красной кефали солью и перцем и поместите его в корзину 3.

Шаг 5

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 10 минут. Чтобы установить нужное время, используйте сенсорную кнопку «+».



КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ

Шаг 6

Смешайте кускус, помидоры и перцы в салатной миске. Поместите табуле в середину тарелки, а сверху положите филе красной кефали.

Подсказки



*Можно также приготовить к рыбе соус:
Вылейте соки из рыбы на сковородку. Добавьте 100 мл белого вина и уменьшите огонь. Затем добавьте 200 мл нежирных сливок, 1 кусочек измельченной свежей мяты и пучок листьев базилика. Смешайте соус и проверьте, что у вас получилось.*

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ЛИМОНОМ



P3

4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 20 min.

- 600 г филе белой рыбы ■ 100 г нарезанного хлеба
- 2 зубчика чеснока ■ 1 яйцо
- 1 соленый консервированный лимон
- 2 небольших веточки кориандра
- 150 г йогурта ■ 1 ч. л. хариссы
- оливковое масло ■ соль ■ перец



РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ЛИМОНОМ

Шаг 1

В блендере или другом подходящем контейнере смешайте нарезанную рыбу с хлебом, цедрой консервированного лимона, зубчиками чеснока, одной веточкой кориандра, яйцом и небольшим количеством перца. Тщательно перемешайте. Сформируйте из массы 16 шариков.

Шаг 2

Поместите их в корзину прибора.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P3 на 20 минут.

Шаг 4

Смешайте йогурт с оставшейся частью измельченного кориандра, хариссой, 1 ст. л. оливкового масла и щепоткой соли. Подавайте этот соус к рыбным шарикам.



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

МАРИНОВАННЫЙ ЛЕЩ



РЗ

4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 30 min.

- 2 разделанных и выпотрошенных леща (по 500 г) ■ 2 стебля лемонграсса
- 1 мелко нарезанный зеленый лук
- 1 кабачок ■ 200 г брокколи
- 3,5 ст. л. соевого соуса ■ 2 ст. л. масла



МАРИНОВАННЫЙ ЛЕЩ

Шаг 1

Нарежьте кабачок ломтиками, а брокколи — на соцветия и поместите их в корзину 1 прибора. Сбрызните 2 ст. л. соевого соуса.

Шаг 2

Очистите и удалите внешний слой лемонграсса. Затем порежьте оставшуюся часть вместе с измельченным зеленым луком. Смешайте с 1,5 ст. л. соевого соуса и масла.

Шаг 3

Сделайте 3 крупных разреза с каждой стороны леща, разрезав его до кости. Добавьте смесь из лемонграсса в каждый разрез леща и поместите его в корзину 2 прибора.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P3 на 20 минут.



В некоторых магазинах можно найти уже нарезанный лемонграсс в отделе с замороженными продуктами. Также можно использовать тертую цедру лайма.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

РОЛЛЫ ИЗ ИНДЕЙКИ В СТИЛЕ «КОРДОН БЛЮ» (С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ)



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 4 тонких эскалопа индейки (450 г)
- 4 ломтика ветчины
- 100 г сыра Эмменталь
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. масла



Роллы из индейки в стиле «КОРДОН БЛЮ» (с ветчиной и сыром)

Шаг 1

Смешайте горчицу с маслом и распределите по обеим сторонам эскалопа. Нарежьте сыр на 4 толстых палочки. Положите ломтик ветчины на каждый эскалоп, затем палочку с сыром с одного конца и сверните их в ролл. С помощью зубочисток закрепите концы роллов и поместите их в корзину 1 прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P5, установив время на 20 минут.

Шаг 3

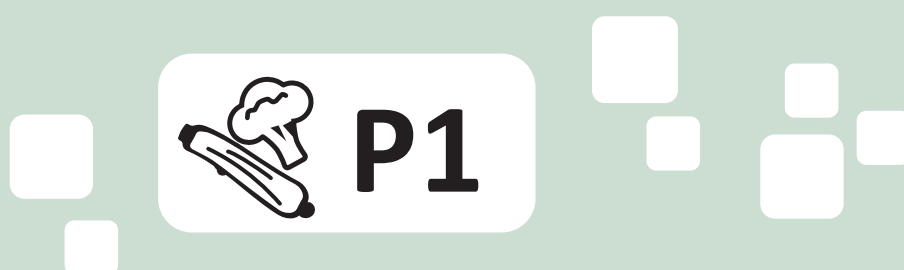
После приготовления подавайте роллы немедленно, пока сыр остается мягким.



Кордон блю с индейкой можно также дополнить зелеными овощами или салатом.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

СПАРЖА С ФАРШИРОВАННОЙ ПТИЦЕЙ



4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 15 min.

- 4 куриные грудки
- 16 стеблей спаржи
- 50 мл соевого соуса
- 30 г таррагонской горчицы
- соль и перец



СПАРЖА С ФАРШИРОВАННОЙ ПТИЦЕЙ

Шаг 1

Очистите спаржу.

Шаг 2

Приправьте каждую куриную грудку солью и перцем, затем сбрызните соевым соусом и натрите горчицей.

Шаг 3

На каждую куриную грудку выложите 3 стебля спаржи и сверните их, оставив кончики спаржи снаружи. При необходимости закрепите их с помощью коктейльных палочек.

Шаг 4

Поместите курицу в корзину прибора.

Шаг 5

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.



Вы также можете приготовить соус из спаржи, чтобы подавать его с этим блюдом:

Обрежьте стебли спаржи сверху, чтобы получились кончики по 12 см, и выложите их на куриные грудки. Сами стебли поместите в корзину прибора рядом с курицей и готовьте их одновременно с ней. После приготовления доведите до кипения 400 мл куриного бульона, добавьте вареные стебли спаржи и перемешайте их. Процедите и добавьте 200 мл нежирных сливок. Выложите блюдо на тарелку и полейте соусом курицу.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

РОЛЛЫ С ТЕЛЯТИНОЙ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 12 min.

- 8 тонких эскалопа из телятины (ок. 50 г каждый)
- 8 больших листьев шпината
- 120 г свежего козьего сыра
- 1 ст. л. свежей мяты
- 1 ст. л. нежирных сливок
- соль и перец



РОЛЛЫ С ТЕЛЯТИНОЙ

Шаг 1

Мелко порубите мяту.

Шаг 2

Смешайте свежий козий сыр с мятой и сливками. Приправьте солью и перцем. Выложите эту смесь на каждый эскалоп.

Шаг 3

Затем заверните каждый из них в лист шпината, закрепляя роллы коктейльной палочкой. Поместите роллы в чашу прибора, предназначенную для риса.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 12 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

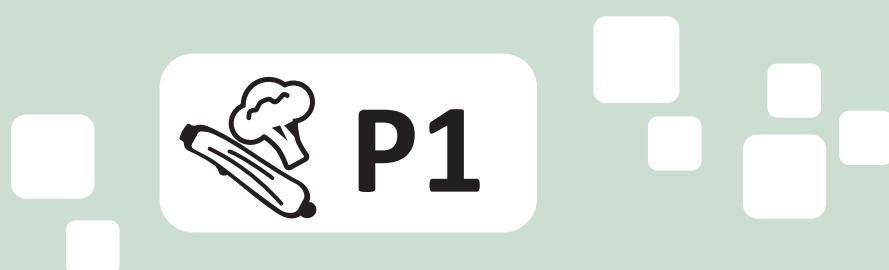
Шаг 5

Выложите роллы на тарелку и удалите палочки. Совет. Эскалопы из телятины можно заменить на тонко нарезанные эскалопы из индейки.



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

МЯСО ПТИЦЫ С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 15 min.

- 400 г куриных грудок
- 1 ч. л. меда ■ 1 красный перец
- 4 апельсина ■ 30 г кетчупа
- 2 кабачка
- соль и перец



Мясо птицы с цитрусовым соусом

Шаг 1

Нарежьте куриные грудки кубиками по 2 см. Перец и неочищенные кабачки также порежьте кубиками.

Шаг 2

Возьмите апельсины. Снимите цедру с одного из них, затем выжмите сок из обоих.

Шаг 3

Чтобы сделать кебаб, нанижите кусочки курицы, перца и кабачка на шпажки (не более 22 см в длину). Смешайте мед с апельсиновым соком, цедрой апельсина и небольшим количеством кетчупа, а также приправьте солью и перцем. Вылейте смесь в блюдо и оставьте мариноваться на несколько минут.

Шаг 4

Поместите шпажки в чашу прибора, предназначенную для риса.



Мясо птицы с цитрусовым соусом

Шаг 5

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 6

Разрежьте 2 оставшихся апельсина пополам и нанижите их на шпажки кебабов.

Подсказки



При желании вы можете использовать маринад в качестве соуса – подержите его немного на сковороде и обмакните в нем мясо на шпажках.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ЛИВАНСКИЙ РУЛЕТ ИЗ МУСАКИ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 1 баклажан
- 4 ломтика вареной ветчины
- 4 помидора ■ 1 лук
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок кориандра
- 50 мл оливкового масла



ЛИВАНСКИЙ РУЛЕТ ИЗ МУСАКИ

Шаг 1

Нарежьте баклажан на 12 ломтиков. Разрежьте помидоры на четыре части. Порежьте лук. Измельчите чеснок. Мелко порежьте кориандр.

Шаг 2

Выложите ломтики баклажана, помидоры, лук, зубчики чеснока и кориандр в корзине прибора.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P1 на 15 минут.

Шаг 4

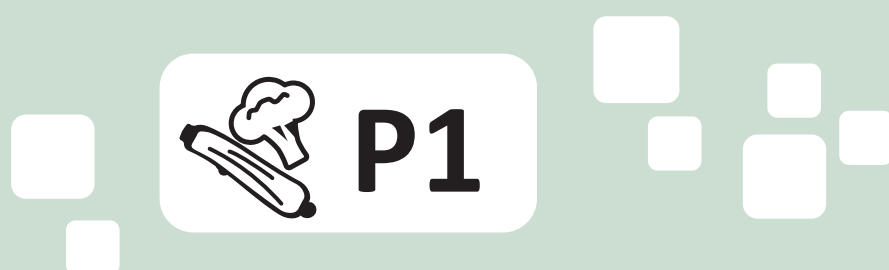
После приготовления положите ингредиенты в салатную миску и сбрызните небольшим количеством оливкового масла. Разомните все вилкой и, если нужно, приправьте. Выложите начинку на ломтик ветчины и сверните ее.



Это блюдо можно подавать в теплом или холодном виде. При желании его можно дополнить салатом или положить на ломтик поджаренного фермерского хлеба.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ



4 человека

Время подготовки 40 min.

Время готовки 15 min.

- 600 г баранины ■ 1 луковица ■ 2 стебля сельдерея ■ 2 помидора
- 1 красный перец ■ 1 пучок кориандра ■ несколько листьев мяты ■ 150 мл бульона из баранины ■ 20 г свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока ■ Порошок карри, шафран, приправа Quatre épices (французская смесь из четырех видов специй: молотого перца, гвоздики, мускатного ореха и имбиря)
- 20 г меда ■ 20 г консервированных лимонов ■ соль и перец



ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ

Шаг 1

Нарежьте баранину тонкими полосками. Порежьте сельдерей и помидоры мелкими кубиками. Нашинкуйте перец на маленькие кусочки. Мелко порежьте лук, кориандр и мяту.

Шаг 2

Маринуйте мясо с овощами, специями, медом и лимоном в течение 15 минут. Приправьте солью и перцем.

Шаг 3

Поместите все в основную корзину прибора.

Шаг 4

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

Шаг 5

Тем временем немного уварите на плите бульон из баранины и добавьте в него половину пучка кориандра.

Шаг 6

Перед самой подачей на стол процедите бульон из баранины, приправьте его, если нужно, и добавьте оставшийся измельченный кориандр.



Подавайте с кускусом или киноа. Чтобы сделать приправу *Quatre épices*, смешайте 2 ст. л. свежемолотого белого перца, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ст. л. молотого мускатного ореха и 1 ст. л. молотой гвоздики. Храните в герметичном контейнере.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ПРЯНЫЕ РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ



P5

4 человека

Время подготовки 30 min.

Время готовки 25 min.

- 4 куриные грудки
- 4 небольших колбаски чоризо (без обжарки)
- 1 яблоко ■ 12 высушенных на солнце помидоров
- 150 г сыра фета ■ 4 пригоршни салатной смеси
- оливковое масло ■ уксус



ПРЯНЫЕ РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

Шаг 1

Разрежьте куриные грудки пополам по горизонтали, чтобы сделать тонкие эскалопы. Добавьте приправы.

Шаг 2

Очистите яблоко и нарежьте его соломкой. Мелко порежьте помидоры, высушенные на солнце.

Шаг 3

Снимите оболочку с чоризо и выложите их содержимое на ломтики курицы, а также добавьте небольшое яблоко, кусочки феты и высушенные на солнце помидоры.

Шаг 4

Сверните куриные грудки, начиная снизу. Скрутите плотные роллы и оберните их пленкой, подходящей для использования в микроволновой печи.

Шаг 5

Поместите роллы в корзину 1 прибора.

Шаг 6

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P5 на 25 минут.

Шаг 7

Снимите пленку с роллов и подавайте их с приправленными листьями салата и оставшейся соломкой из яблока.



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 20 min.

- 4 круглых кабачков
- 240 г приготовленного риса басмати
- 120 г шампиньонов
- 1 пучок кориандра
- 40 г консервированных томатов
- 1 ст. л. тертого пармезана
- 1 ст. л. оливкового масла
- Перец и соль крупного помола



ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Шаг 1

Удалите мякоть из кабачков, оставив более плотную часть. Помидоры и грибы нарежьте кубиками.

Шаг 2

Смешайте рис, грибы, пармезан, оливковое масло, измельченный кориандр и нарезанные помидоры вместе.

Шаг 3

Нафаршируйте кабачки этой смесью и поместите их в чашу прибора, предназначенную для риса.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 20 минут.

Шаг 5

Подавайте сразу после приготовления.



Также для начинки можно использовать сырой рис. Только сначала его нужно приготовить на сковороде или в рисовой чаше пароварки.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

МИНИ-ЗАПЕКАНКИ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, ЯИЦ И ШПИНАТА



4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 15 min.

- 4 яйца
- 50 г молодого шпината
- 50 г копченого лосося
- 4 ст. л. жирной сметаны
- соль
- перец



МИНИ-ЗАПЕКАНКИ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, ЯИЦ И ШПИНАТА

Шаг 1

Положите шпинат на дно каждой из 4 формочек.

Шаг 2

Добавьте 1 ст. л. сметаны в каждую формочку, а также яйцо и копченый лосось, нарезанный полосками. Посолите и поперчите смесь.

Шаг 3

Поместите формочки в две корзины прибора.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».



Вместо копченого лосося можно использовать и другие ингредиенты, например ветчину или сыр, нарезанный кубиками. При желании вы можете также добавить в смесь помидоры черри или горох.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ВОЗДУШНЫЙ ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ



2 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 15 min.

- 3 яйца ■ 50 мл обезжиренного молока
- 100 г красного перца, нарезанного небольшими кубиками
- 35 г чоризо (не слишком пряного), нарезанного кубиками
- 35 г мелко нарезанного лука-шалота
- 3 г мелко нарезанного чеснока
- 1/2 пучка рубленой петрушки
- 1 ч. л. измельченного шнитт-лука
- 1 щепотка эспелетского перца чили
- соль и перец



ВОЗДУШНЫЙ ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ

Шаг 1

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Добавьте кусочки перцев, чоризо, петрушку, шнитт-лук и чеснок, а также лук-шалот и молотый перец чили. Перелейте смесь в чашу для риса и поместите ее в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 3

Перед подачей разрежьте омлет на кубики и вставьте в каждый из них коктейльную палочку.



Чтобы придать омлету более красочный вид, можно также добавить в него кусочки красного, желтого и зеленого перцев.

ГАРНИРЫ

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 200 г тыквы
- 100 г картофеля
- 1–2 ч. л. растительного масла



ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

Шаг 1

Очистите и вымойте картофель и тыкву. Нарежьте их небольшими кубиками по 2 см. Поместите нарезанные овощи в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P1, установив время приготовления на 20 минут.

Шаг 3

После приготовления переложите овощи в другой контейнер, добавьте масло и хорошо перемешайте.



Этот рецепт подойдет и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 4 и увеличить время приготовления на 25 минут.

ГАРНИРЫ

ПЮРЕ ИЗ БАТАТА И МОРКОВИ



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 1 небольшой батат
- 1 морковь
- 1–2 ч. л. растительного масла



ПЮРЕ ИЗ БАТАТА И МОРКОВИ

Шаг 1

Очистите и вымойте батат и морковь. Нарежьте морковь тонкими ломтиками. Разрежьте батат вдоль, а затем на ломтики. Поместите овощи в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P2, установив время приготовления на 20 минут.

Шаг 3

После приготовления поместите овощи в другой контейнер, добавьте масло и перемешайте.



Во время приготовления попробуйте добавить 10–20 г сырой нарезанной куриной грудки.

Этот рецепт подойдет и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 4 и увеличить время приготовления на 25 минут.

ГАРНИРЫ

ОВОЩНОЕ АССОРТИ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 25 min.

- 2 кабачка ■ 2 моркови
- 2 красных перца ■ 1 лук
- 8 небольших редисок
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок кориандра ■ соль и перец



ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Шаг 1

Нарежьте кабачки и морковь соломкой, перцы — полосками, а лук — ломтиками. Поместите их в одну или две корзины прибора вместе с редисом.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P2, установив время на 25 минут.

Шаг 3

Порежьте кориандр.

Шаг 4

После завершения программы смешайте овощи с оливковым маслом и добавьте кориандр.



Приготовленные овощи также можно выложить на ломтик поджаренного хлеба с тапенадой.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЖИДКИМ ЦЕНТРОМ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 15 min.

- 100 г темного шоколада
- 100 г сливочного масла
- 2 яйца
- 100 г сахарной пудры
- 25 г обычной муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя



ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЖИДКИМ ЦЕНТРОМ

Шаг 1

Растопите шоколад со сливочным маслом.

Шаг 2

Взбейте яйца с сахаром с помощью электрического миксера, пока они не станут легкими и воздушными, и перемешайте растопленный шоколад с маслом. Добавьте муку и разрыхлитель и аккуратно перемешайте.

Шаг 3

Разложите тесто по четырём смазанным формочкам. Поместите их в одну или две корзины прибора. Накройте каждую формочку пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах. Если у вас нет пленки, вырежьте из бумаги для запекания четыре листа так, чтобы они были немного меньше блюда. Затем положите их на формочки.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+». После приготовления дайте пирожным немного остыть, прежде чем осторожно удалить пленку или бумагу для запекания.

Подавайте в теплом или холодном виде.

Подсказки



Перед подачей украсьте десерт парой красных ягод.

Для приготовления таких пирожных лучше всего использовать терракотовые или керамические формочки диаметром 10 см.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 40 min.

- 130 г обычной муки
- 1 ч. л. разрыхлителя (5 г)
- 1 щепотка соли
- 80 г мусковадо (или коричневого сахара)
- 1 яйцо
- 3 ст. л. подсолнечного масла (45 мл)
- 3 ст. л. молока (45 мл)
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 120 г замороженной черники



ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ

Шаг 1

Смешайте муку с разрыхлителем, солью и сахаром.

Шаг 2

В другой чаше взбейте яйцо с маслом, молоком и ванильным экстрактом. Влейте эту смесь в емкость с сухими ингредиентами и перемешайте до получения однородной массы. Добавьте замороженную чернику и осторожно перемешайте.

Шаг 3

Разложите эту смесь по 4 формам для маффинов с бумажными вкладышами, а затем поместите их в одну или две корзины прибора.

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 40 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 5

После приготовления выньте маффины из формочек и дайте им остыть на решетке для охлаждения выпечки.

Подсказки



Чтобы тесто лучше поднялось, перед готовкой посыпьте каждый маффин большой щепоткой сахара, так чтобы он оказался в центре формы.

Лучше всего использовать терракотовые или керамические формы диаметром 10 см — так готовые маффины будет проще вынимать.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 25 min.

- 55 г рисовой муки
- 25 г молотого миндаля
- 1 ст. л. семян мака
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 2 яйца ■ 60 г сахарной пудры
- 1 ст. л. масла ■ 2 лимона



ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ

Шаг 1

Снимите цедру с лимонов. Выжмите из них сок.

Шаг 2

С помощью электрического венчика взбейте яйца, сахар и лимонную цедру, пока они не вспенятся.

Шаг 3

Аккуратно смешайте муку, молотый миндаль, разрыхлитель, соль и семена мака, затем добавьте масло и лимонный сок. Перемешайте.

Шаг 4

Смажьте маслом четыре небольшие формы для запекания и выстелите их бумагой для запекания. Разложите тесто по формам и поместите их в одну или две корзины прибора.



ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ

Шаг 5

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 25 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

Шаг 6

После завершения программы дайте пирожным немного остыть. Затем извлеките их из форм и дайте им полностью остыть на решетке для охлаждения выпечки.



Приготовьте глазурь, смешав 40 г сахарной пудры с 1 или 2 ч. л. лимонного сока. Вылейте эту смесь на пирожные и посыпьте их маком.

Рисовая мука придаст этим пирожным без глютена очень мягкую текстуру, но вместо нее можно использовать и обычную муку. Для приготовления таких пирожных лучше всего использовать терракотовые или керамические формочки диаметром 10 см.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 25 min.

- 150 мл молока
- 150 мл жирных сливок
- 115 г темного шоколада или темной шоколадной крошки
- 1 взбитое яйцо
- 1 яичный желток



ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Шаг 1

Нарежьте шоколад небольшими кусочками и положите его в крупную миску. Если вы выбрали шоколадную крошку, она уже готова для использования.

Шаг 2

Налейте сливки в маленькую сковороду и доведите до кипения на медленном огне (это займет около 5 минут). Когда сливки начнут закипать, залейте ими шоколад и оставьте на 30 секунд. Затем перемешайте лопаткой до получения однородной смеси. Добавьте яйцо и яичный желток, тщательно перемешивая. После этого добавьте в смесь молока.

Шаг 3

Разлейте смесь по 4 стеклянным баночкам (размером со стаканчик для йогурта). Затем накройте крышкой или пленкой, подходящей для использования в микроволновой печи. Также вместо нее можно использовать бумагу для запекания.



ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 25 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

Шаг 5

После завершения программы оставьте баночки с кремом немного остыть, прежде чем поместить их в холодильник на несколько часов.



Для получения менее насыщенного шоколадного вкуса используйте пралине или добавьте в смесь больше молока.

Из оставшихся яичных белков можно приготовить меренги. Для этого нагрейте духовой шкаф до 100°C и взбейте яичный белок со щепоткой соли. Когда верхушки затвердеют, добавьте 60 г сахарной пудры, сыпля понемногу за раз. Затем вылепите небольшие шарики-меренги на кусочке бумаги для запекания. Запекайте в духовке в течение 2 часов.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ЧИЗКЕЙК С ПЕЧЕНЬЕМ «СПЕКУЛОС»



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 20 min.

- 300 г сливочного сыра
- 2 ст. л. сметаны (30 мл)
- 45 г сахарной пудры ■ 2 яйца
- 2 ч. л. лимонного сока
- 2 капли ванильного экстракта
- небольшая щепотка соли крупного помола
- 70 г печенья «Спекулос»
- 25 г сливочного масла



ЧИЗКЕЙК С ПЕЧЕНЬЕМ «СПЕКУЛОС»

Шаг 1

Растопите сливочное масло. Измельчите печенье «Спекулос». Добавьте растопленное масло, перемешайте и плотно прижмите смесь ко дну каждой из 4 формочек.

Шаг 2

Смешайте сливочный сыр со сметаной, сахаром, яйцами, лимонным соком, ванильным экстрактом и солью до однородной массы. Разложите смесь по формочкам. Накройте каждую из них пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах, или бумагой для запекания. Затем поместите формочки в одну или две корзины прибора.

Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+». После завершения программы дайте смеси немного остыть в формочках, прежде чем осторожно снять пленку. Поместите чизкейки в холодильник. Подавайте холодными.



Для приготовления таких чизкейков лучше всего подойдут терракотовые или керамические формочки.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 10 min.

- *1 большое яблоко*
- *1/2 груши*



ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ

Шаг 1

Вымойте и очистите яблоко и половинку груши. Удалите сердцевину и нарежьте на кусочки. Поместите фрукты в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 10 минут. Чтобы установить нужное время, используйте сенсорную кнопку «+».

Шаг 3

После приготовления поместите напиток в контейнер, перемешайте и дайте остыть перед подачей на стол.



Этот рецепт подходит для детей и взрослых. Для четырех верринов или пиал компота вам понадобятся три яблока и целая груша.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ПЮРЕ ИЗ БАНАНА



1 человек

Время подготовки 10 min.

Время готовки 12 min.

- ***1 большой банан***



ПЮРЕ ИЗ БАНАНА

Шаг 1

Промойте банан и обрежьте его с каждого конца, не убирая кожуры. Затем разрежьте его пополам и кончиком ножа рассеките кожуру вдоль. Поместите обе половины в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 12 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

Шаг 3

Прежде чем снимать кожуру, дайте банану полностью остыть.

Шаг 4

Смешайте в контейнере мякоть банана до получения однородной массы или оставьте ее с небольшими кусочками.



К измельченному банану можно добавить немного творога. Этот рецепт подходит для детей и взрослых. Чтобы пюре хватило на четыре веррины или формочки, вам понадобятся 4 банана.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ГРУША С ШОКОЛАДОМ И ПРАЛИНЕ



4 человека

Время подготовки 10 min.

Время готовки 20 min.

- 4 груши
- 1 плитка темного шоколада
- 2 ст. л пралине
- 1 пакетик душистого чая на ваш выбор (например, жасминного или с бергамотом)



ГРУША С ШОКОЛАДОМ И ПРАЛИНЕ

Шаг 1

Очистите груши. Оставив их целыми, поместите в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX, добавьте чайный пакетик и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 3

Пока груши готовятся, растопите шоколад на водяной бане.

Шаг 4

По окончании программы положите груши в неглубокие чаши, покройте их расплавленным шоколадом и посыпьте пралине. Пралине можно заменить на лепестки из жаренного миндаля. Подавайте в горячем виде.



ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ПЕРСИКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЗ МАСКАРПОНЕ



4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 10 min.

- *4 белых и желтых персиков*
- *1 ст. л. сахара мелкого помола*
- *2 ч. л ванильного порошка*
- *250 г маскарпоне*
- *30 г сахарной пудры*



ПЕРСИКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЗ МАСКАРПОНЕ

Шаг 1

Ополосните персики и разрежьте их на части, удалив косточки. Поместите их в чашу для риса, добавив сахар мелкого помола и половину ванильного порошка. Отложите остатки ванильного порошка в сторону. Он понадобится нам позже.

Шаг 2

Поместите чашу для риса в корзину прибора. Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте в течение 10 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 3

После приготовления персиков дайте им остыть. Смешайте маскарпоне с сахарной пудрой и остатками ванильного порошка и подавайте с персиками в собственном соку.



Добавьте небольшое количество тимьяна, чтобы придать персикам дополнительный аромат.

ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

ВАРЕННЫЕ КУСОЧКИ АНАНАСА СО СПЕЦИЯМИ



4 человека

Время подготовки 15 min.

Время готовки 20 min.

- 1 ананас
- 2 соцветия гвоздики
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 5 стручков кардамона
- семена из стручка ванили
- 60 г коричневого сахара



ВАРЕННЫЕ КУСОЧКИ АНАНАСА СО СПЕЦИЯМИ

Шаг 1

Очистите ананас и нарежьте его кольцами. Положите кусочки ананаса в чашу для риса, посыпая каждый слой сахаром и специями. Поместите ее в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 3

Выньте пряности и подавайте ананас в горячем или холодном виде.



ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

КАША



4 человека

Время подготовки 5 min.

Время готовки 15 min.

- 200 г овсяных хлопьев
- 500 мл молока
- 4 ч. л. корицы
- 3 ст. л. меда
- 1 яблоко
- 125 г черники
- 1 горсть миндаля



КАША

Шаг 1

В чаше для риса смешайте овсяные хлопья с молоком и корицей. Поместите ее в корзину прибора.

Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

Шаг 3

После приготовления тщательно перемешайте. Если вы предпочитаете более жидкую кашу, добавьте в нее немного молока. Разложите кашу по тарелкам. Украсьте кусочком яблока, миндалем и ягодами черники. Затем сбрызните кашу медом и подавайте к столу.



При желании вы можете заменить коровье молоко растительным.

CONVENIENT SERIES DELUXE



Víta vás

zdravé a chutné varenie.



S parným hrncom **CONVENIENT SERIES DELUXE** môžete objavovať celý rad fantastických rodinných receptov, od predjedál až po dezerty.

Uvarte až **TRI JEDLÁ** naraz bez námahy pomocou jedného z **ÔSMICH AUTOMATICKÝCH PROGRAMOV** alebo nastavením času pomocou dotykových polí +/-.



JEDNODUCHÝ A INTUITÍVNY PRÍSTROJOVÝ PANEL



8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMOV VARENIA



Krátka príprava
zeleniny



Dlhá príprava
zeleniny



Ryba



Ryža
Obilniny Strukoviny



Biele mäso



Rozmrazovanie

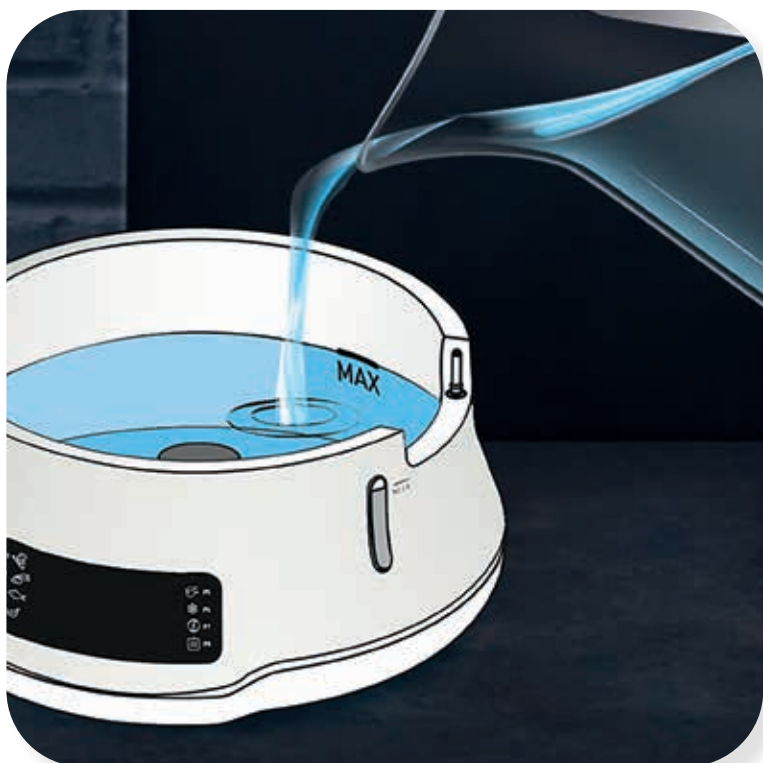


Zohrievanie



Udržiavanie
v teple

NIEKOĽKO TIPOV



Nádrž naplňte vodou po maximálnu úroveň.



Nádoby umiestnite v správnom poradí:
nádobu 1 dole, nádobu 2 uprostred,
nádobu 3 hore.

V prípade jedál s rôznymi časmi prípravy: potraviny, ktoré si vyžadujú najdlhšiu prípravu, umiestnite do spodného košíka.

Počas varenia potom môžete pridávať akékoľvek nádoby s jedlom, ktoré si vyžaduje kratší čas varenia.



Vyberte si jeden z 8 automatických programov pomocou dotykového poľa „Režim“ alebo zvolte čas manuálne pomocou dotykových polí +/-.



Čas prípravy jedla môžete upraviť pomocou dotykových polí +/- alebo varenie na chvíľu prerušte stlačením Start/Stop



Varenie sa automaticky ukončí po zastavení časovača.

TIPY

Časy prípravy jedál sú približné a môžu sa líšiť v závislosti od veľkosti potravín, miesta medzi jednotlivými potravinami, množstvom potravín a individuálnych preferencií.



Počas prípravy jedla používajte na manipuláciu s košíkmi a vekom kuchynské rukavice.

Ak je podľa receptu potrebné použiť **potravinársku fóliu**, vždy používajte univerzálnu fóliu vhodnú do mikrovlnných rúr.



Na dosiahnutie najlepších výsledkov používajte potraviny približne rovnakej veľkosti, aby príprava trvala rovnaký čas.

Mrazenú zeleninu môžete pripravovať v pare bez predchádzajúceho rozmrazenia. Všetky mäkkýše, hydina a mäso sa musia pred prípravou v pare úplne rozmraziť.



OBSAH

PREDJEDLÁ



Polievka z mrkvy a pastrnaku

Pórová polievka

Brokolicová polievka

Nákyp z cherry paradajok

Špargľa a vajce uvarené na mäkko s parmskou šunkou

Šalát z artičokov, papriky a píniových orieškov

Šalát zo zeleninových tyčiniek s paradajkami

Marinovaný tuniak so šalátom

HLAVNÉ JEDLÁ



Filé z tresky so špenátom

Steak z lososa so zeleninou a krupicou

Filé z morského jazyka s olivovou tapenádou

Krevetové špízy

Hrebenatky s pastrnákovým pyré

Parmica červená so šalátom tabbouleh

Rybie guľičky s citrónom

Marinovaná pražma

Morčacie rolky na spôsob „cordon bleu“ (so šunkou a syrom)

Špargľa s plnenou hydinou

Teľacie rolky

Hydina s citrusovou omáčkou

Libanonské musaka rolky

Jahňacie tajine

Korenené kuracie rolky

Plnené cukety

Vaječný nákyp s lososom a špenátom

„Nadýchaná“ španielska omeleta

PRÍLOHY



Tekvicové pyré

Pyré zo sladkých zemiakov a mrkvy

Miešaná zelenina

DEZERTY A RAŇAJKY

Čokoládový lávový koláč

Čučoriedkové muffiny

Citrónovo-makové mini koláčiky

Čokoládové krémy

Cheescake so sušienkami Speculoos



Jablkovo-hruškové pyré

Banánové pyré

Hruška s čokoládou a pralinkou

Broskyňa s vanilkovým krémom s mascarpone

Pošírovaný ananás s koreninami

Kaš



Recept vhodný pre malé deti
(podľa odporúčania pediatra)

PREDJEDLÁ

POLIEVKA Z MRKVY A PAŠTRNÁKA



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 paštrnák (pribl. 100 až 150 g)
- 1 mrkva (pribl. 100 až 150 g)
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



POLIEVKA Z MRKVY A PAŠTRNÁKA

Krok 1

Paštrnák a mrkvu umyte a ošúpte.

Krok 2

Paštrnák nakrájajte pozdĺžne na štvrtiny, odstráňte jadro (ktoré môže byť často trochu tuhé) a potom ho nakrájajte na tenké plátky. Mrkvu tiež nakrájajte na plátky.

Krok 3

Zeleninu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 5

Po dokončení programu polievku preložte do inej nádoby, pridajte rastlinný olej a dobre premiešajte.



Do tejto polievky sa hodí aj trocha rasce. Pre hustejšiu konzistenciu môžete pridať aj malé množstvo zemiakov.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte tromi a predĺžte čas varenia na 30 minút.

PREDJEDLÁ

PÓROVÁ POLIEVKA



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 veľký pór
- 1 vetvička tymiánu (voliteľné)
- 1 až 2 ČL smotany na varenie



PÓROVÁ POLIEVKA

Krok 1

Z póru odrežte koreň a tmavozelenú časť. Pór rozdeľte na štvrtiny a pred nakrájaním na malé kúsky ho dôkladne umyte. Do nádoby spotrebiča vložte nakrájaný pór a vetvičku tymiánu.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Po dokončení programu vyberte tymián, suroviny preložte do inej nádoby, pridajte smotanu a dobre premiešajte.



K póru, nakrájanému na malé kocky, môžete vložiť aj 50 g umytých a ošúpaných zemiakov.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte tromi a predĺžte čas varenia na 30 minút.

PREDJEDLÁ

BROKOLICOVÁ POLIEVKA



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 veľká brokolica ■ 1 cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- 100 ml smotany na varenie
- 500 ml teplého kuracieho vývaru
- soľ a korenie



BROKOLICOVÁ POLIEVKA

Krok 1

Brokolicu nakrájajte na ružičky a cibuľku nadrobno. Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a spustite program varenia P2, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Na konci programu pripravte kurací vývar a potom vložte uvarenú zeleninu do mixéra alebo veľkej misy. Pridajte štipku olivového oleja spolu so smotanou. Potom dochuťte soľou a korením a začnite mixovať. Po troškách prilievajte pripravený kurací vývar, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu.

Krok 4

Polievku zohrejte a rozdeľte do štyroch misiek.



Recept môžete obmeniť a namiesto smotany použite 100 g jemného plesňového syra. Polievku podávajte s tenkými plátkami plesňového syra a posypte drvenými lieskovými orieškami.

PREDJEDLÁ

NÁKYP Z CHERRY PARADAJOK A KOZIEHO SYRA



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 25 min.

- 200 g cherry paradajok
- 100 ml smotany na šľahanie
- 2 vajcia
- 40 g kozieho syra
- 12 lístkov bazalky
- soľ a korenie



NÁKYP Z CHERRY PARADAJOK A KOZIEHO SYRA

Krok 1

Smotanu vymiešajte s vajcami a nadrobeným kozím syrom. Pridajte nadrobno nasekané lístky bazalky, soľ a korenie a rozdeľte do štyroch formičiek. Pridajte cherry paradajky.

Krok 2

Formičky vložte do dvoch nádob spotrebiča a prikryte papierom na pečenie, pričom okraje zasuňte dovnútra.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 25 minút.



Tento lahodný nákyp podávajte teplé alebo studené so zeleným šalátom.

PREDJEDLÁ

ŠPARGLÁ A VAJCE UVARENÉ NA MÄKKO S PARMskou ŠUNKOU



P1

4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 20 min.

- 16 jemných výhonkov zelenej špargle
- 4 vajcia
- 4 plátky parmskej šunky
- 80 g hoblín parmezánu
- 2 PL olivového oleja
- soľ a korenie



ŠPARGLÁ A VAJCE UVARENÉ NA MÄKKO S PARMSKOU ŠUNKOU

Krok 1

Špargľu umyjte a odrežte konce. Vložte ju do nádoby 1, pokvapkajte olivovým olejom a dochuťte soľou a korením.

Krok 2

Vložte vajcia (celé) do nádoby 2.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 12 minút.

Krok 4

Po dokončení programu vyberte nádobu 2 s vajíčkami, potom varte špargľu v nádobe 1 ďalších 8 minút. Pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 5

Naaranžujte špargľu na štyri tanieri spolu s jedným plátkom šunky a podávajte. Vajcia ošúpte, prekrojte na polovice a položte na každú porciu. Posypte hoblinami parmezánu a dochuťte korením.



PREDJEDLÁ

ŠALÁT Z ÚDENÉHO LOSOSA, JADRA ARTIČOKY, ČERVENEJ PAPRIKY A PÍNIOVÝCH ORIEŠKOV



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 8 surových čerstvých jadier artičok
- 1 červená paprika
- 4 strúčiky cesnaku ■ 1 PL olivového oleja
- 1 ČL kôpru ■ 70 g údeného lososa
- 1 ČL horčice ■ 40 g píniových orieškov
- tymián ■ soľ a korenie



ŠALÁT Z ÚDENÉHO LOSOSA, JADRA ARTIČOKY, ČERVENÉJ PAPRIKY A PÍNIOVÝCH ORIEŠKOV

Krok 1

Jadrá artičok prekrojte na polovicu a červenú papriku nakrájajte na hrubé pásiky. Nakrájajte cesnak.

Krok 2

Artičoky a červenú papriku vložte do nádoby spotrebiča. Na vrch pridajte cesnak a tymián.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 4

Medzitým si na pásiky nakrájajte údeného lososa. Omáčku pripravte zmiešaním oleja, horčice a píniových orieškov. Dochuťte.

Krok 5

Uvarenú zeleninu nechajte mierne vychladnúť. Následne zeleninu zalejte omáčkou a premiešajte. Skontrolujte, či je zelenina dobre ochutená. Pridajte kôpor a údeného lososa. Podávajte.



PREDJEDLÁ

ŠALÁT ZO ZELENINOVÝCH REZANČEKOV S PARADAJKAMI



P1

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 mrkva • 2 cukety • biela časť 2 pórov • 1 červená paprika • 1 žltá paprika • 100 g paradajkového pretlaku • 1 PL olivového oleja • 1 PL píniových orieškov • soľ a korenie



ŠALÁT ZO ZELENINOVÝCH REZANČEKOV S PARADAJKAMI

Krok 1

Všetku zeleninu nakrájajte na tenké rezančky v štýle julienne. Vložte zeleninu do jednej z nádob spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Zeleninu nechajte vychladnúť a vložte ju do šalátovej misy. Paradajkový pretlak, olivový olej, soľ a korenie spolu zmiešajte, potom nalejte na šalát a posypte píniovými orieškami.



Môžete skúsiť pridať chudú šunku a cherry paradajky.

PREDJEDLÁ

ČERSTVÝ TUNIAKOVÝ ŠALÁT SO STRÚHANÝM PARMEZÁNOM A BAZALKOVÝM DRESINGOM



P3

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 280 g čerstvého tuniaka • 1 limetka • 2 PL bazalky
- 4 PL najemno nastrúhaného parmezánu
- 5 sušených paradajok • 4 PL olivového oleja
- 1 PL balzamikového octu • 280 g miešaných šalátových listov • soľ a korenie



ČERSTVÝ TUNIAKOVÝ ŠALÁT SO STRÚHANÝM PARMEZÁNOM A BAZALKOVÝM DRESSINGOM

Krok 1

Nakrájajte tuniaka na 4 cm kocky. Kocky tuniaka namarinujte v 1 PL oleja, malom množstve jemne nastrúhanej limetkovej kôry a 1 ČL limetkovej šťavy. Posypte soľou a čiernym korením.

Krok 2

Presuňte ich do misky na ryžu alebo do žiaruvzdornej nádoby. Zakryte potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnných rúrach, a vložte do misy spotrebiča.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P3, pričom čas varenia nastavte na 15 minút.

Krok 4

Medzitým si nadrobno nasekajte bazalku a na malé kúsky nakrájajte sušené paradajky. Zmiešajte nastrúhaný parmezán, bazalku, paradajky a zvyšný olej a ocot.

Krok 5

Po uvarení potrite listy šalátu zmesou parmezánu a položte malé množstvo do stredu taniera. Potom okolo šalátu poukladajte kocky tuniaka a zalejte ich zvyšným dressingom.



HLAVNÉ JEDLÁ

FILÉ Z TRESKY SO ŠPENÁTOM



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 10 – 20 g tresky (množstvo prispôsobte veku dieťaťa)
- 200 g nasekaného mrazeného špenátu
- 1 ČL plnotučnej smotany crème fraîche
- 1 ČL rastlinného oleja



FILÉ Z TRESKY SO ŠPENÁTOM

Krok 1

Mrazený špenát vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Filé z tresky nakrájajte na štvrtiny a uistite sa, že v ňom nie sú žiadne kosti. Kúsky ryby vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Po ukončení programu P1 na prípravu zeleniny opatrne zložte veko. Umiestnite nádobu 2 na vrch nádoby 1 a nasadte veko. Skontrolujte hladinu vody a v prípade potreby ju doplňte pomocou externého plniaceho priečinka. Pomocou dotykového poľa + nastavte čas varenia na ďalších 5 minút.

Krok 5

Po dokončení programu špenát scedte a presuňte do inej nádoby, potom pridajte crème fraîche a dobre premiešajte.



FILÉ Z TRESKY SO ŠPENÁTOM

Krok 6

V závislosti od toho, na čo je vaše dieťa zvyknuté, rybu rozoberte alebo nakrájajte na kúsky a položte na pyrė.



Tento recept je možné upraviť aj pre dospelých úpravou množstva prísad. Ak použijete 550 g rybieho filé, predĺžte čas varenia na 20 minút.

HLAVNÉ JEDLÁ

STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 30 min.

- 4 malé steaky z lososa s kožou (560 g)
- 2 veľké mrkvy (250 g) ■ 1 cuketa (250 g)
- 150 g kuskusu ■ 2 PL vašej obľúbenej zmesi korenia (mexické, provensálske, kari atď.)
- 4 PL polotučnej smotany crème fraîche ■ soľ



STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM

Krok 1

Zeleninu nakrájajte na veľmi tenké pásiky pomocou škrabky alebo krájača zeleniny. Vložte ich do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Medzitým vložte steaky z lososa do nádoby 2. Zmiešajte polotučnú smotanu crème fraîche s 1 PL korenia a štipky soli, potom zmes rozložte na steaky.

Krok 4

Kuskus nasypťte do misky na ryžu. Pridajte 200 ml studenej vody, zvyšné korenie a 1 ČL soli. Zmiešajte dokopy a zarovnajte. Misku na ryžu vložte do nádoby 3 spotrebiča.

Krok 5

Po ukončení programu P1 na prípravu zeleniny opatrne zložte veko. Umiestnite nádoby 2 a 3 na vrch nádoby 1 a nasadte veko.



STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM

Krok 6

Skontrolujte hladinu vody a v prípade potreby ju doplňte pomocou vonkajšieho plniaceho priečinka. Potom spustite program varenia P1 na 15 minút.

Krok 7

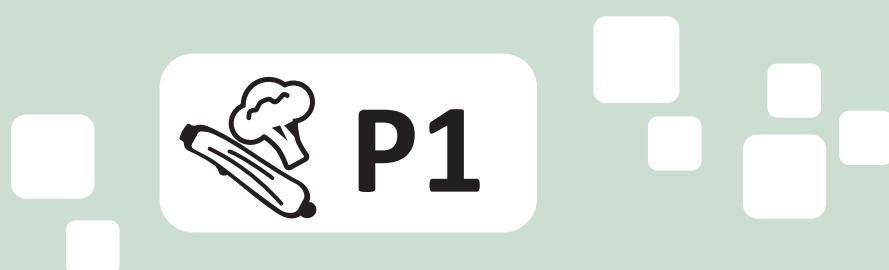
Po skončení programu v nádobe opatrne premiešajte kuskus a zeleninu. Podávajte k steakom z lososa a ak chcete, pridajte trochu smotany crème fraîche.



Skúste použiť jednu z mnohých zmesí korenia dostupných v obchodoch. Môžete si tiež pripraviť vlastnú zmes, možno aj s použitím čerstvých bylín. Ak si chcete recept ešte zjednodušiť, použite predpripravené balenie restovanej zeleniny.

HLAVNÉ JEDLÁ

FILE Z MORSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- 16 malých filet z morského jazyka (300 g)
- 400 g cukety • 4 plátky toastového ražného chleba
- 2 PL čiernej alebo zelenej olivovej tapenády
- 2 PL nasekanej bazalky • 2 PL olivového oleja
- 16 koktejlových tyčíniek • soľ a korenie



FILÉ Z MORSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU

Krok 1

Potrite filety z morského jazyka tapenádou. Zrolujte ich a každý zaistite pomocou koktejlovej tyčinky alebo špáradla. Vložte ich do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 10 minút.

Krok 3

Medzitým si pripravte cuketové špagety pomocou škrabky, krájača zeleniny alebo špiralizéra. Zmiešajte špagety s olivovým olejom, nasekanou bazalkou, soľou a korením.

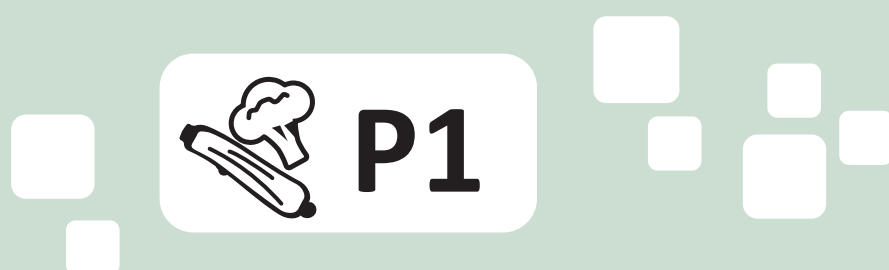
Krok 4

Toasty potrite cesnakom a potom na ne poukladajte ochutené špagety. Z filetov z morského jazyka vyberte koktejlové tyčinky a položte ich na toast.



HLAVNÉ JEDLÁ

KREKETOVÉ ŠPÍZY S FAZUĽOU



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 12 uvarených veľkých nelúpaných kreviet • 4 hrubé plátky toastového gazdovského chleba (voliteľné)
- 300 g varených bielych fazúľ • 1 cibuľa • 1 téglik jogurtu • 50 ml olivového oleja alebo orechového oleja • soľ a korenie



KREVETOVÉ ŠPÍZY S FAZUĽOU

Krok 1

Nakrájajte cibuľu. Do nádoby spotrebiča pridajte fazuľu a cibuľu.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Krevety ošúpte a na každý drevený špíz napichnite 3 kusy.

Krok 4

Po uvarení preložte fazuľu do inej nádoby a zmiešajte s jogurtom, aby ste získali hladkú konzistenciu. V prípade potreby množstvo korenia upravte.

Krok 5

Fazuľovú zmes natrite na toastový chlieb a navrch položte špíz z kreviet. Pokvapkajte trochou olivového oleja.

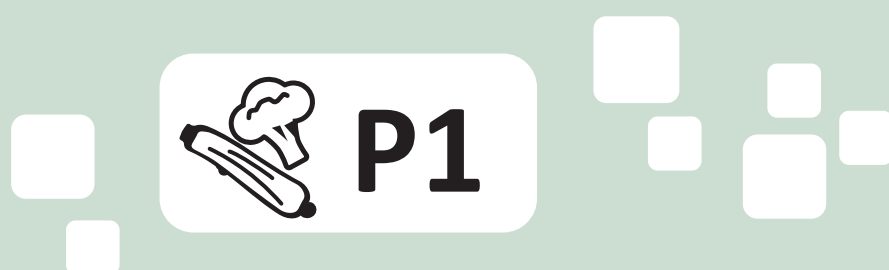


Ak krevety nie sú uvarené alebo sú zmrazené, môžete ich uvariť v spotrebiči (pre mrazené krevety použite program P3 na 20 minút).

Ak nechcete použiť chlieb, jednoducho podávajte špízy s krevetami s fazuľovou zmesou ako omáčkou.

HLAVNÉ JEDLÁ

HREBENATKY S PAŠTRNÁKOVÝM PYRÉ



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 400 g paštrnáku
- 12 kvalitných hrebenačiek
- 10 g masla
- soľ a korenie



HREBENATKY S PAŠTRNÁKOVÝM PYRÉ

Krok 1

Olúpte paštrnák a nakrájajte ho na kocky.

Krok 2

Do misky na ryžu spotrebiča vložte na kocky nakrájaný paštrnák a hrebenatky.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 4

Po uvarení roztlačte paštrnák vidličkou, pridajte maslo a dochuťte soľou a korením.



Skúste si k tomuto paštrnákovému pyrú pripraviť lahodnú domácu omáčku z manga a mučenky. Na jej prípravu zmiešajte dužinu z mučenky s 1 PL olivového oleja a 1 manga.

HLAVNÉ JEDLÁ

PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- *150 g kuskusu*
- *4 filiet parmice*
- *2 paradajky*
- *1 červená paprika*
- *1 zelená paprika*
- *šťava z 1 citróna*
- *soľ a korenie*



PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH

Krok 1

Paradajky nakrájajte na kocky a papriku na malé kocky. Paradajky zmiešajte s paprikou a citrónovou šťavou.

Krok 2

Túto zmes vložte do nádoby 1 spotrebiča alebo do žiaruvzdornej nádoby zakrytej papierom na pečenie.

Krok 3

Kuskus nasypťte do misky na ryžu. Pridajte 200 ml studenej vody, premiešajte a misku na ryžu vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Filety z parmice ochuťte soľou a korením a vložte do nádoby 3.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH

Krok 6

Kuskus, paradajky a papriku spolu zmiešajte v šalátovej mise. Tabbouleh naservírujte do stredu taniera a navrch položte filety z parmice.



K filetom z parmice si môžete pripraviť aj omáčku: Šťavu z rýb vylejte na panvicu. Pridajte 100 ml bieleho vína a zredukujte. Potom pridajte 200 ml smotany, 1 vetvičku nasekanej čerstvej mäty a zväzok lístkov bazalky. Zmiešajte dokopy a skontrolujte, či je omáčka dobre ochutená.

HLAVNÉ JEDLÁ

RYBACIE GULIČKY S CITRÓNOM



P3

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 600 g filé z bielej ryby ■ 100 g chleba nakrájaného na plátky ■ 2 strúčiky cesnaku ■ 1 vajce
- 1 solený konzervovaný citrón ■ 2 malé zväzky koriandra ■ 150 g jogurtu ■ 1 ČL zmesi harissa
- olivový olej ■ soľ ■ čierne korenie



RYBACIE GULIČKY S CITRÓNOM

Krok 1

V mixéri alebo inej vhodnej nádobe zmiešajte na kocky nakrájanú rybu s chlebom, kôrou z konzervovaného citróna, strúčikmi cesnaku, jedným zväzkom koriandra, vajcom a trochou korenia, kým sa suroviny dobre nespoja. Zo zmesi vytvarujte 16 guličiek.

Krok 2

Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 3

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P3 na 20 minút.

Krok 4

Jogurt zmiešajte so zvyškom nasekaného koriandra, pastou harissa, 1 PL olivového oleja a štipkou soli. Túto omáčku podávajte s rybacími guličkami.



Pridajte plátok citróna a podávajte s ryžou.



HLAVNÉ JEDLÁ

MARINOVANÁ PRAŽMA



P3

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 2 pražmy zbavené šupín a vnútorností (500 g každá)
- 2 stonky citrónovej trávy
- 1 nadrobno nakrájaná jarná cibuľka
- 1 cuketa
- 200 g brokolice
- 3,5 PL sójovej omáčky
- 2 PL oleja



MARINOVANÁ PRAŽMA

Krok 1

Cuketu nakrájajte na plátky a brokolicu na ružičky a vložte ich do nádoby 1 spotrebiča. Zalejte 2 PL sójovej omáčky.

Krok 2

Odlúpnite a vyhoďte vonkajšiu vrstvu citrónovej trávy. Potom nakrájajte zvyšok s nasekanou jarnou cibuľkou. Zmiešajte s 1,5 PL sójovej omáčky a olejom.

Krok 3

Urobte 3 veľké rezy na každej strane pražmy tak, že ich narežete až po kosť. Medzi rezy rozdeľte zmes citrónovej trávy a pražmu vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P3 na 20 minút.



Nasekanú citrónovú trávu dostanete v niektorých obchodoch v časti s mrazenými výrobkami. Prípadne môžete použiť nastrúhanú limetkovú kôru.

HLAVNÉ JEDLÁ

MORČACIE ROLKY NA SPÔSOB „CORDON BLEU“ (SO ŠUNKOU A SYROM)



P5

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 tenké morčacie rezne (450 g)
- 4 plátky šunky
- 100 g ementálu
- 2 PL dijonskej horčice
- 1 PL oleja



MORČACIE ROLKY NA SPÔSOB „CORDON BLEU“ (SO ŠUNKOU A SYROM)

Krok 1

Zmiešajte horčicu s olejom a rozotrite po oboch stranách rezňov. Syr nakrájajte na 4 hrubé tyčinky. Na každý z rezňov položte plátok šunky, na jeden koniec položte tyčinku syra a zrolujte. Špáradlami zaistite konce a rolky vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P5, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

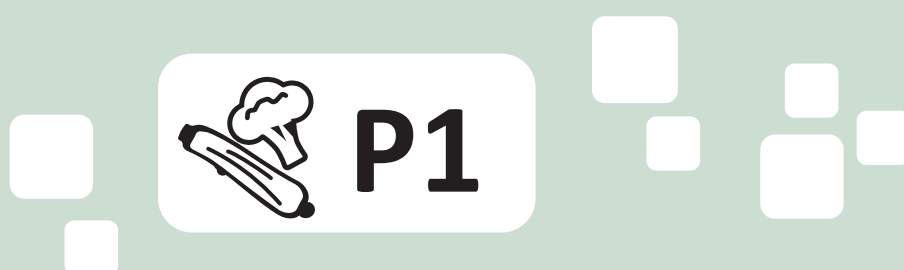
Rolky podávajte ihneď po uvarení, aby bol syr tekutý.



Morčacie rolky „cordon bleu“ podávajte so zelenou zeleninou alebo šalátom.

HLAVNÉ JEDLÁ

ŠPARGLÁ S PLNENOU HYDINOU



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 4 kuracie prsia
- 16 špargľových výhonkov
- 50 ml sójovej omáčky
- 30 g estragónovej horčice
- soľ a korenie



ŠPARGLÁ S PLNENOU HYDINOU

Krok 1

Špargľu ošúpte.

Krok 2

Každé z kuracích prs ochuťte soľou a korením, potom ich pokvapkajte sójovou omáčkou a potrite horčicou.

Krok 3

Na každé z kuracích prs položte 3 špargľové výhonky a spolu zrolujte tak, aby boli špargľové výhonky zakryté. V prípade potreby ich zaistite pomocou koktejlových tyčiniek.

Krok 4

Kuracie prsia vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.



K tomuto jedlu si môžete pripraviť aj špargľovú omáčku: Najprv si ponechajte najlepších 12 cm každého špargľového výhonku, ktorý položíte na kuracie prsia, a stopky špargle odložte nabok. Stopky umiestnite do nádoby spotrebiča vedľa kuracích prs a spoločne ich uvarte. Po ich uvarení privedte do varu 400 ml kuracieho vývaru, pridajte uvarené stopky špargle a všetko spolu zmiešajte. Precedte a pridajte 200 ml nízkotučnej smotany. Kura naservírujte na tanier a polejte omáčkou.

HLAVNÉ JEDLÁ

TEĽACIE ROLKY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 12 min.

- 8 tenkých teľacích rezňov (cca 50 g každý)
- 8 veľkých špenátových listov
- 120 g čerstvého kozieho syra
- 1 PL čerstvej mäty
- 1 PL smotany na varenie
- soľ a korenie



TEĽACIE ROLKY

Krok 1

Mäťu nasekajte najemno.

Krok 2

Čerstvý kozí syr zmiešajte so smotanou a mäťou. Posypte soľou a čiernym korením. Túto zmes rozotrite na každý rezeň.

Krok 3

Potom zrolujte každý rezeň do špenátového listu, pričom každý zaistite koktejlovou tyčinkou. Vložte do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 12 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

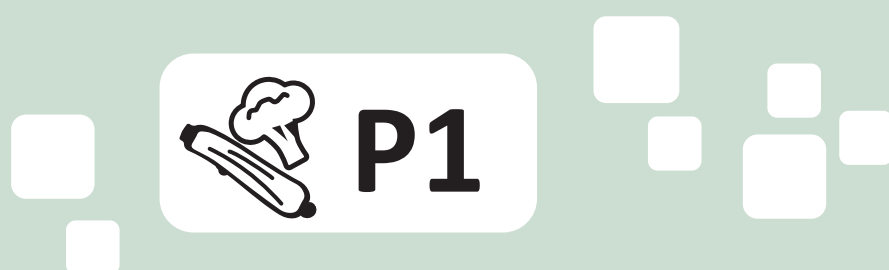
Krok 5

Rolky položte na tanier a vyberte tyčinky. Tip: Teľacie rezne môžete nahradiť morčacími rezňami nakrájanými na tenké plátky.



HLAVNÉ JEDLÁ

HYDINA S CITRUSOVOU OMÁČKOU



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 15 min.

- 400 g kuracích prs
- 1 ČL medu ■ 1 červená paprika
- 4 pomaranče ■ 30 g kečupu
- 2 cukety ■ soľ a korenie



HYDINA S CITRUSOVOU OMÁČKOU

Krok 1

Kuracie prsia nakrájajte na 2 cm kocky. Papriku a neošúpané cukety nakrájajte na kocky.

Krok 2

Nastrúhajte kôru jedného pomaranča, potom ho spolu s ďalším pomarančom odšťavte.

Krok 3

Na prípravu kebabov napichujte na špajle (max. 22 cm) striedavo kúsky kuracieho mäsa, papriky a cukety. Med zmiešajte s pomarančovou šťavou, pomarančovou kôrou, malým množstvom kečupu, soľou a korením. Nalejte na pripravené špízy a nechajte niekoľko minút marinovať.

Krok 4

Špízy umiestnite do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 6

Zvyšné 2 pomaranče prekrojte na polovicu a napichnite na kebaby.



Ak chcete, môžete marinádu na panvici trochu zredukovať a špízy v nej vyvalkať.



HLAVNÉ JEDLÁ

LIBANONSKÉ MUSAKA ROLKY



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 baklažán
- 4 plátky varenej šunky • 4 paradajky
- 1 cibuľa • 3 strúčiky cesnaku
- 1 zväzok koriandra
- 50 ml olivového oleja



LIBANONSKÉ MUSAKA ROLKY

Krok 1

Nakrájajte 12 plátkov baklažánu. Paradajky nakrájajte na štvrtiny. Nakrájajte cibuľu. Rozdrvte cesnak. Koriander najemno nakrájajte.

Krok 2

Plátky baklažánu, paradajky, cibuľu, strúčiky cesnaku a koriander naukladajte do nádoby spotrebiča.

Krok 3

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P1 na 15 minút.

Krok 4

Po uvarení presuňte ingrediencie do šalátovej misy a pokvapkajte trochou olivového oleja. Všetko spolu rozdrvte vidličkou a skontrolujte, či je zmes dobre ochutená. Plnku položte na plátok šunky a zviňte.



Toto jedlo môžeme podávať teplé alebo studené so šalátom a na krajci opečeného gazdovského chleba.

HLAVNÉ JEDLÁ

JAHŇACIE TAJINE



P1

4 osoby

Čas prípravy 40 min.

Doba varenia 15 min.

- 600 g jahňacieho mäsa • 1 cibuľa • 2 stonky zeleru • 2 paradajky • 1 červená paprika • 1 zväzok koriandra • pár lístkov mäty • 150 ml jahňacieho vývaru • 20 g čerstvého zázvoru • 1 strúčik cesnaku • kari, šafran, quatre épices (francúzska zmes štyroch korení z mletého korenia, klinčekov, muškátového orieška a zázvoru) • 20 g medu • 20 g konzervovaných citrónov • soľ a korenie



JAHŇACIE TAJINE

Krok 1

Jahňacie mäso nakrájajte na tenké prúžky. Zeler nakrájajte nadrobno a paradajky na kocky. Papriku nakrájajte nadrobno. Cibuľu, koriander a mätu nasekajte najemno.

Krok 2

Marinujte mäso so zeleninou, korením, medom a citrónom 15 minút. Posypte soľou a čiernym korením.

Krok 3

Všetko vložte do základnej nádoby spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 5

Medzitým na varnej doske mierne zredukujte jahňací vývar a pridajte polovicu koriandra.

Krok 6

Tesne pred podávaním precedte jahňaciu šťavu, skontrolujte, či je pokrm dobre ochutený a pridajte zvyšný nasekaný koriander.



Podávajte s kuskusom alebo quinoou. Ak chcete pripraviť zmes korenia quatre-épices, zmiešajte 2 PL čerstvo pomletého bieleho korenia, 1 PL pomletého zázvoru, 1 PL pomletého muškátového orieška a 1 PL pomletých klinčekov. Skladujte vo vzduchotesnej nádobe.

HLAVNÉ JEDLÁ

KORENENÉ KURACIE ROLKY



P5

4 osoby

Čas prípravy 30 min.

Doba varenia 25 min.

- 4 kuracie prsia
- 4 malé nevarené klobásky chorizo ■ 1 jablko
- 12 sušených paradajok ■ 150 g syra feta
- 4 hrste miešaných šalátových listov
- olivový olej ■ ocot



KORENENÉ KURACIE ROLKY

Krok 1

Kuracie prsia prekrojte vodorovne na polovicu, aby ste získali tenký rezeň. Dochuťte.

Krok 2

Jablko ošúpte, nakrájajte na tenké tyčinky. Sušené paradajky nakrájajte nadrobno.

Krok 3

Chorizo zbavte kože a mäso z klobáasy položte na nakrájané kura s trochou jablka, sušenými paradajkami a nadrobeným syrom feta.

Krok 4

Kuracie prsia zrolujte. Začnite od spodnej časti. Vytvorte pevnú rolku a zabaľte ju do potravinovej fólie, vhodnej na použitie v mikrovlnnej rúre.

Krok 5

Rolky vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 6

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P5 na 25 minút.

Krok 7

Odstráňte potravinovú fóliu z roliek a podávajte s ochutenými listami miešaného šalátu a zvyšnými jablkovými tyčinkami.



HLAVNÉ JEDLÁ

PLNENÉ CUKETY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 okrúhle cukety ■ 240 g varenej ryže basmati
- 120 g šampiňónov ■ 1 zväzok koriandra
- 40 g konzervovaných paradajok
- 1 PL strúhaného parmezánu
- 1 PL olivového oleja
- nahrubo pomletá soľ a korenie



PLNENÉ CUKETY

Krok 1

Cukety vydlabte, vrch si nechajte na neskôr. Paradajky a huby nakrájajte na kocky.

Krok 2

Zmiešajte ryžu, šampiňóny, parmezán, olivový olej, nasekaný koriander a na kocky nakrájané paradajky.

Krok 3

Touto zmesou naplňte cukety a vložte ich do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 5

Podávajte ihneď.



Môžete použiť aj neuvarenú ryžu. Najprv ju však musíte uvariť na panvici alebo v miske na ryžu.

HLAVNÉ JEDLÁ

VAJEČNÝ NÁKYP S LOSOSOM A ŠPENÁTOM



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 4 vajcia
- 50 g baby špenátu
- 50 g údeného lososa
- 4 PL plnotučnej smotany crème fraîche
- soľ
- čierne korenie



VAJEČNÝ NÁKYP S LOSOSOM A ŠPENÁTOM

Krok 1

Baby špenát položte na spodok 4 formičiek.

Krok 2

Do každej pridajte 1 PL smotany crème fraîche, spolu s údeným lososom nakrájaným na pásiky, vajcom, soľou a korením.

Krok 3

Formičky vložte do dvoch nádob varného zariadenia.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



Skúste namiesto údeného lososa použiť rôzne obmeny, napr. šunku alebo kocky syra. Môžete pridať aj cherry paradajky a hrášok.

HLAVNÉ JEDLÁ

„NADÝCHANÁ“ ŠPANIELSKA OMELETA



2 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 15 min.

- 3 vajcia • 50 ml nízkotučného mlieka
- 100 g červenej papriky nakrájanej na malé kocky
- 35 g salámy chorizo (nie príliš pikantnej) nakrájanej na kocky
- 35 g nadrobno nakrájanej šalotky
- 3 g nadrobno nakrájaného cesnaku
- 1/2 zväzku nasekanej petržlenovej vňate
- 1 ČL nasekanej pažítky
- štipka čili prášku Espelette
- soľ a korenie



„NADÝCHANÁ“ ŠPANIELSKA OMELETA

Krok 1

Vajcia rozšľahajte s mliekom, soľou a korením. Zmiešajte papriku, salámu chorizo, petržlenovú vňať, pažítku, cesnak, šalotku a chilli prášok. Zmes nalejte do misky na ryžu a vložte ju do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení omeletu nakrájajte na kocky, do každého kúska zapichnite koktejlovú tyčinku a podávajte.



Pre ešte farebnejší efekt použite výber červenej, žltej a zelenej papriky.



PRÍLOHY

TEKVICOVO- ZEMIAKOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 200 g tekvice
- 100 g zemiakov
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



TEKVICOVO-ZEMIAKOVÉ PYRÉ

Krok 1

Zemiaky a tekvicu ošúpte a umyte. Nakrájajte ich na malé 2 cm kocky. Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Po uvarení preložte do inej nádoby, pridajte olej a dobre premiešajte.



Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte 4 a predĺžte čas varenia na 25 minút.

PRÍLOHY

PYRÉ ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV A MRKVY



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 malý sladký zemiak
- 1 mrkva
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



PYRÉ ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV A MRKVY

Krok 1

Mrkvu a sladký zemiak ošúpte a umyte. Mrkvu nakrájajte na tenké plátky. Sladký zemiak prekrojte pozdĺžne na dve polovice, potom na plátky. Vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Po uvarení preložte do inej nádoby, pridajte olej a premiešajte.



Skúste počas varenia pridať 10 až 20 g neuvarených kuracích prs nakrájaných na kocky.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte 4 a predĺžte čas varenia na 25 minút.

PRÍLOHY

MIEŠANÁ ZELENINA



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 2 cukety ■ 2 mrkvy
- 2 červené papriky ■ 1 cibuľa
- 8 malých red'koviek ■ 2 PL olivového oleja
- 1 zväzok koriandra ■ soľ a korenie



MIEŠANÁ ZELENINA

Krok 1

Cuketu a mrkvu nakrájajte na tyčinky, papriku nakrájajte na pásiky a cibuľu na plátky. Vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča spolu s reďkovkami.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 25 minút.

Krok 3

Nakrájajte koriander.

Krok 4

Po skončení programu zmiešajte zeleninu s olivovým olejom a pridajte koriander.



Táto zelenina sa dobre hodí aj na toastový chlieb natretý tapenádou.

ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ KOLÁČ



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 25 min.

- *100 g horkej čokolády na varenie*
- *100 g masla*
- *2 vajcia*
- *100 g práškového cukru*
- *25 g hladkej múky*
- *1/2 ČL. prášku do pečiva*



ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ KOLÁČ

Krok 1

Roztopte čokoládu spolu s maslom.

Krok 2

Vajcia s cukrom vyšľahajte elektrickým šľahačom, kým nebude zmes ľahká a nadýchaná a vmiešajte roztopenú čokoládu a maslo. Pridajte múku a prášok do pečiva a jemne premiešajte.

Krok 3

Cesto rozdeľte do štyroch vopred vymastených formičiek. Vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča. Každú formičku prikryte potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnných rúrach. Prípadne odrežte štyri kusy papiera na pečenie o niečo menšie ako je samotné jedlo a položte ich na formičky.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas. Po upečení nechajte mierne vychladnúť a až potom opatrne odstráňte potravinovú fóliu alebo papier na pečenie. Podávajte teplé a lebo studené.



*Tesne pred podávaním posypte trochou červeného bobuľového ovocia.
Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.*

ČUČORIEDKOVÉ MUFFINY



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 40 min.

- 130 g hladkej múky
- 1 ČL prášku do pečiva (5 g)
- 1 štipka soli
- 80 g cukru muskovado (alebo hnedého) cukru
- 1 vajce
- 3 PL slnečnicový olej (45 ml)
- 3 PL mlieka (45 ml)
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 120 g mrazených čučoriedok



ČUČORIEDKOVÉ MUFFINY

Krok 1

Múku zmiešajte s práškom do pečiva, soľou a cukrom.

Krok 2

V inej miske rozšľahajte vajce s olejom, mliekom a vanilkovým extraktom. Túto zmes vlejte do suchých ingrediencií a vymiešajte do hladka. Pridajte mrazené čučoriedky a jemne premiešajte.

Krok 3

Zmes rozdeľte do 4 papierových košíčkov na muffiny umiestnených vo vnútri formičiek a potom ich vložte do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 40 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 5

Po upečení vyberte muffiny z formičiek a nechajte vychladnúť na mriežke.



Ak chcete, aby muffiny dobre vykysli, pred varením dajte na vrch každého muffinu, presne do stredu, veľkú štipku cukru.

Na ľahké vyberanie muffinov po upečení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.

CITRÓNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 55 g ryžovej múky
- 25 g mletých mandlí
- 1 PL maku
- 1 ČL prášku do pečiva
- štipka soli ■ 2 vajcia
- 60 g práškového cukru
- 1 PL oleja
- 2 citróny



CITRÓNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY

Krok 1

Nastrúhajte citrónovú kôru. Jeden z citrónov odšťavte.

Krok 2

Elektrickým šľahačom vyšľahajte vajcia, cukor a citrónovú kôru do peny.

Krok 3

Jemne vmiešajte múku, mleté mandle, prášok do pečiva, soľ a mak, potom pridajte olej a citrónovú šťavu. Zmiešajte.

Krok 4

Štyri formy alebo malé samostatné formičky vymastíte a vystelíte papierom na pečenie. Cesto rozdeľte do foriem a vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.



CITRÓNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 25 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 6

Po dokončení programu nechajte koláčky mierne vychladnúť. Potom ich vyberte z foriem a nechajte úplne vychladnúť na mriežke.



Polevu pripravíte zmiešaním 40 g práškoveho cukru s 1 alebo 2 ČL citrónovej šťavy. Polevu vylejte na koláčky a posypte ich makom. Vďaka ryžovej múke je štruktúra týchto malých bezlepkových koláčikov veľmi jemná, ale namiesto nej môžete použiť obyčajnú hladkú múku.

Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.

ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 150 ml mlieka
- 150 ml smotany na šľahanie
- 115 g horkej čokolády na varenie alebo kúskov horkej čokolády
- 1 rozšľahané vajce
- 1 vaječný žltok



ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY

Krok 1

Čokoládu nakrájajte na malé kúsky a dajte do veľkej nádoby. Ak používate čokoládové kúsky, môžu ísť priamo dovnútra.

Krok 2

Nalejte smotanu do malého hrnca a na miernom ohni privedte do varu (malo by to trvať asi 5 minút). Keď smotana dosiahne bod varu, nalejte ju priamo na čokoládu a nechajte odstáť 30 sekúnd. Potom zmes miešajte vareškou, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu. Pridajte vajce a žĺtok, opatrne premiešajte. Na záver pridajte mlieko.

Krok 3

Zmes nalejte do 4 sklenených pohárov (veľkosti téglika na jogurt). Potom ich prikryte vekom, potravinovou fóliou vhodnou na použitie v mikrovlnnej rúre alebo papierom na pečenie.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 25 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY

Krok 5

Po dokončení programu nechajte poháre s krémom mierne vychladnúť a potom ich vložte na niekoľko hodín do chladničky.



Pre menej intenzívnu čokoládovú príchuť použite mliečnu alebo pralinkovú čokoládu.

Zvyšný vaječný bielok môžete použiť napríklad na výrobu pusiniiek. Rúru predhrejte na 100 °C. Bielka vyšľahajte so štipkou soli. Keď sa budú dať vytvoriť ostré špičky, po troškách pridajte 60 g práškového cukru. Potom na papieri na pečenie vyformujte nie je potrebné malé pusinky. Pečte v rúre 2 hodiny.

CHEESCAKE SO SUŠIENKAMI SPECULOOS



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 300 g hladkého smotanového syra
- 2 PL smotany crème fraîche (30 ml)
- 45 g práškoveho cukru
- 2 vajcia ■ 2 ČL citrónovej šťavy
- 2 kvapky vanilkového extraktu
- malá štipka hrubej soli
- 70 g sušienok Speculoos
- 25 g masla



CHEESCAKE SO SUŠIENKAMI SPECULOOS

Krok 1

Roztopte maslo. Sušienky Speculoos rozdrvte nadrobno. Pridajte rozpustené maslo, premiešajte a zmes pevne vtlačte na dno 4 samostatných formičiek.

Krok 2

Smotanový syr so smotanou crème fraîche, cukrom, vajcami, citrónovou šťavou, vanilkovým extraktom a soľou vymiešajte dohladka. Zmes rozdeľte nie je potrebné do jednotlivých formičiek. Každú z nich prikryte buď potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnnej rúre, alebo papierom na pečenie a vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas. Po dokončení programu nechajte koláče mierne vychladnúť vo formičkách a až potom opatrne odstráňte fóliu alebo obal. Vložte do chladničky. Podávajte studené.



Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite terakotové alebo keramické formičky.

JABLKOVO-HRUŠKOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- *1 veľké jablko*
- *1/2 hrušky*



JABLKOVO-HRUŠKOVÉ PYRÉ

Krok 1

Jablko a polovicu hrušky umyte a ošúpte. Vyberte z nich jadrovník a nakrájajte ich na malé kúsky. Vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení preložte do nádoby, premiešajte a pred podávaním nechajte vychladnúť.



Tento recept je vhodný pre deti aj dospelých. Jednoducho použite tri jablká a jednu hrušku a naplňte nimi štyri sklenené poháre alebo formičky.

DEZERTY A RAŇAJKY

BANÁNOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 12 min.

- ***1 veľký banán***



BANÁNOVÉ PYRÉ

Krok 1

Banán umyte a odstráňte oba konce bez toho, aby ste ho olúpali. Prerežte ho na polovicu a pomocou špičky noža rozrežte šupku pozdĺžne na polovicu. Obe polovice vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 12 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Pred odstránením šupky banána ho nechajte úplne vychladnúť.

Krok 4

Potom v nádobe rozmixujte dužinu banána do hladka alebo ju nechajte mierne hrudkovitú.



Počas mixovania banána môžete pridať trochu tvarohu.

Tento recept je vhodný pre deti aj dospelých. Jednoducho použite štyri banány a naplňte nimi štyri sklenené poháre alebo formičky.

DEZERTY A RAŇAJKY

HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKOU



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 hrušky
- 1 tabuľka horkej čokolády na varenie
- 2 PL pralinky
- 1 voňavé čajové vrecúško podľa vlastného výberu (napr. jazmín alebo bergamot)



HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKOU

Krok 1

Hrušky ošúpte. Nechajte ich vcelku a vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX, pridajte čajové vrecúško a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Medzitým vo vodnom kúpeli roztopte čokoládu.

Krok 4

Po skončení programu vložte hrušky do plytkých misiek, potrite ich rozpustenou čokoládou a posypte pralinkou. Pralinku môžete nahradiť lúpanými mandľami. Podávajte horúce.



DEZERTY A RAŇAJKY

BROSKYŇA S VANILKOVÝM KRÉMOM S MASCARPONE



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 10 min.

- *4 biele a žlté broskyne*
- *1 PL práškového cukru*
- *2 ČL vanilkového cukru*
- *250 g mascarpone*
- *30 g cukru na polevu*



BROSKYŇA S VANILKOVÝM KRÉMOM S MASCARPONE

Krok 1

Broskyne opláchnite a nakrájajte na štvrtiny, odstráňte kôstky. Vložte ich do misky na ryžu s práškovým cukrom a polovicou vanilky. Zvyšok vanilky odložte na neskôr.

Krok 2

Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča. Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení nechajte vychladnúť. Mascarpone zmiešajte s práškovým cukrom a zvyškom vanilky a podávajte s broskyňami a šťavou z nich.



Pridajte malé množstvo tymiánu, aby ste chuť broskýň ozvláštnili.

POŠÍROVANÝ ANANÁS S KORENINAMI



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- *1 ananás*
- *2 klinčeky*
- *1 štipka škorice*
- *1 badyán*
- *5 strukov kardamónu*
- *semená z vanilkového struku*
- *60 g hnedého cukru*



POŠÍROVANÝ ANANÁS S KORENINAMI

Krok 1

Ananás ošúpte a nakrájajte na kolieska. Kolieska ananásu poukladajte do vrstiev v miske na ryžu, každú vrstvu posypte cukrom a koreninami. Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Koreniny vyhodte a dezert podávajte teplý alebo studený.



DEZERTY A RAŇAJKY

KAŠA



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 200 g ovsenej kaše
- 500 ml mlieka
- 4 ČL škorice
- 3 PL medu
- 1 jablko
- 125 g čučoriedok
- 1 hrst' mandlí



KAŠA

Krok 1

V miske na ryžu zmiešame ovsenú kašu s mliekom a škoricou. Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení dôkladne premiešajte. Ak máte radšej redšiu kašu, pridajte trochu mlieka navyše. Rozdeľte do misiek. Ozdobte kúskami jablka, čučoriedkami a mandľami. Pokvapkajte medom a podávajte.



Môžete použiť buď kravské alebo rastlinné mlieko, podľa toho, ktoré z nich uprednostňujete.



CONVENIENT SERIES DELUXE



Dobrošli v kuhinji zdravih in okusnih jedi.

 S parnim kuhalnikom **CONVENIENT SERIES DELUXE** lahko preizkusite paleto čudovitih družinski receptov za vaš parni kuhalnik, od predjedi do sladic.

Brez truda lahko pripravite do **TRI JEDI** hkrati, tako da uporabite enega od **OSMIH AVTOMATSKIH PROGRAMOV** ali pa s tipkama +/- sami nastavite čas.



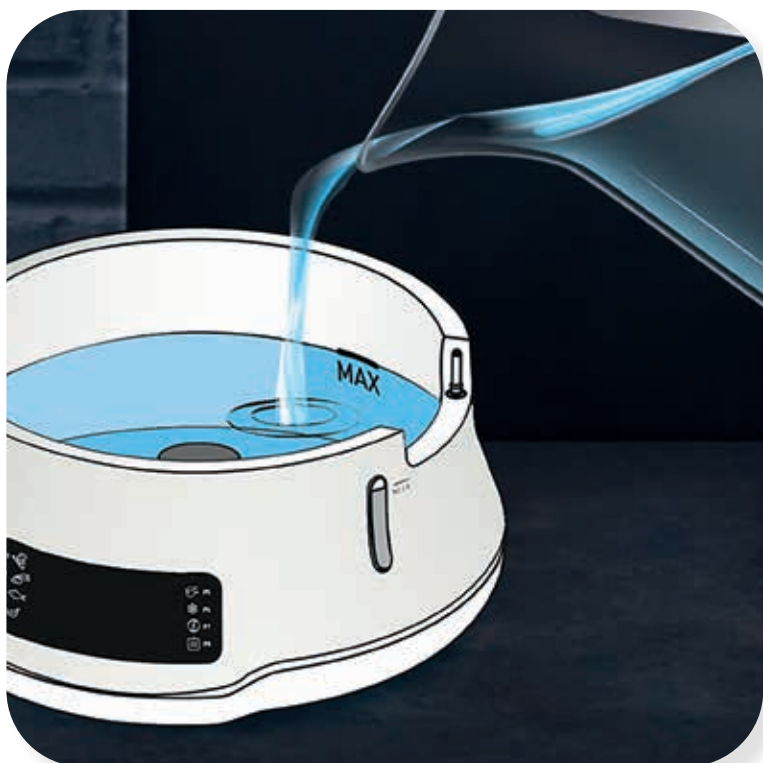
PREPROSTA IN INTUITIVNA NADZORNA PLOŠČA



8 PROGRAMOV ZA SAMODEJNO KUHANJE

 Kratko kuhanje zelenjave	 Dolgo kuhanje zelenjave	 Riba	 Riž, žitarice, stročnice
 Belo meso	 Odmrzovanje	 Pogrevanje	 Ohranjanje toplote

NEKAJ NASVETOV



Rezervoar napolnite z vodo do najvišje ravni.



Posode namestite v pravilnem zaporedju: posodo 1 namestite na dno, posodo 2 na sredino in posodo 3 na vrh.

Za živila z različnimi časi kuhanja: živila, ki zahtevajo najdaljši čas kuhanja, položite v spodnjo košaro.

Med kuhanjem lahko naknadno dodate posode z živil, ki potrebujejo krajši čas kuhanja.



S tipko "Mode" (Način) izberite enega od 8 programov za samodejno kuhanja ali pa s tipkama +/- ročno nastavite čas.



Čas kuhanja lahko prilagodite s tipkama +/-, ali pa začasno ustavite kuhanje s kratkim pritiskom na Start/Stop.



Po pretečenem času se bo kuhanje samodejno ustavilo.

NASVETI

Časi kuhanja so približni in se lahko razlikujejo glede na velikost živil, prostor med živili, količino živil in posamezne želje.



Med kuhanjem uporabljajte rokavice za pečico za rokovanje s košarami in pokrovom.

Če recepti zahtevajo uporabo **folije za živila**, vedno uporabite večnamensko folijo, primerno za uporabo v mikrovalovni pečici.



Za najboljše rezultate uporabite približno enake kose živil, da se lahko kuhajo enakomerno.

Zamrznjene zelenjave ni potrebno odmrzniti, lahko jo takoj začnete kuhati na pari. Vse školjke, perutnino in meso je treba pred kuhanjem na pari popolnoma odmrzniti.



POVZETEK

PREDJEDI



Korenčkova in pastinakova juha

Porova juha

Brokolijeva juha

Posodice s češnjevimi paradižniki

Šparglji in mehko kuhana jajca s pršutom

Solata z artičokami, papriko in pinjolami

Zelenjavna solata s paradižnikom

Marinirana tuna s solato

GLAVNE JEDI



File polenovke
s špinačo

Lososov zrezek z zelenjavo in zdrobom

File morskega lista z oljčno tapenado

Nabodala s kozicami

Pokrovače s pastinakovim pirejem

Rdeči cipal s solato tabuli

Ribje kroglice z limono

Marinirana orada

Puranji zvitki na način "cordon bleu"
(s šunko in sirom)

Šparglji s polnjeno perutnino

Telečki zvitki

Perutnina z omako iz citrusov

Zvitki libanonske musake

Jagnječji tajine

Pikantni piščančji zvitki

Polnjene bučke

Jajčna jed z lososom in špinačo

Španska omleta

PRILOGE



Bučkin pire

Pire iz sladkega krompirja
in korenčka

Mešana zelenjava

SLADICE IN ZAJTRK

Čokoladna lava torta

Borovničevi mafini

Mini limonine tortice z makovimi semeni

Čokoladna krema

Skutina torta Speculaas



Kompot iz jabolk in hrušk

Bananina kašica

Hruška s čokolado in mletimi oreščki

Breskev s kremo mascarpone in vaniljo

Ananas z začimbami

Ovsena kaša



Recept je primeren za majhne
otroke (po nasvetu pediatra)

PREDJEDI

KORENČKOVA IN PASTINAKOVA JUHA



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 1 pastinak (pribl. 100 do 150 g)
- 1 korenček (pribl. 100 do 150 g)
- 1 do 2 čajni žlički rastlinskega olja



KORENČKOVA IN PASTINAKOVA JUHA

Korak 1

Pastinak in korenček operite in olupite.

Korak 2

Pastinak po dolžini razrežite na četrtine, odstranite sredico (ki je lahko pogosto nekoliko trda) in ga nato narežite na tanke rezine. Narežite tudi korenček.

Korak 3

Vso zelenjavo stresite v posodo aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 5

Ko je program zaključen, stresite zelenjavo v drugo posodo, dodajte rastlinsko olje in dobro premešajte.



K juhi se odlično poda tudi ščep kumine. Če želite bolj gosto teksturo, lahko dodate tudi nekaj kock krompirja.

Recept lahko prilagodite tudi za odrasle, tako da pomnožite količino s 3 in podaljšate čas kuhanja na 30 minut.

PREDJEDI

POROVA JUHA



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 1 velik por
- 1 vejica timijana (po izbiri)
- 1 do 2 čajni žlički smetane z 18–20 % mlečne maščobe



POROVA JUHA

Korak 1

Poru odrežite korenine in temnozeleni del. Narežite ga na četrtine in temeljito operite, preden ga narežete na majhne koščke. Sesekljan por in vejico timijana stresite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 3

Ko je program zaključen, odstranite timijan, stresite zelenjavo v drugo posodo, dodajte smetano in dobro premešajte.



Poru lahko dodate tudi 50 g opranega, olupljenega in na kocke narezanega krompirja.

Recept lahko prilagodite tudi za odrasle, tako da pomnožite količino s 3 in podaljšate čas kuhanja na 30 minut.

PREDJEDI

BROKOLIJEVA JUHA



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 1 velik brokoli ■ 1 čebula
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- 100 ml smetane z 18–20 % mlečne maščobe
- 500 ml tople piščančje jušne osnove
- Sol in poper



BROKOLIJEVA JUHA

Korak 1

Brokoli razdelite na manjše cvetke in drobno seseklajte čebulo. Vse skupaj stresite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P2 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 3

Ko je program zaključen, pripravite piščančjo jušno osnovo, nato pa stresite kuhano zelenjavo v mešalnik ali veliko posodo. Dodajte kanček oljčnega olja in smetano. Posolite in popoprajte ter začnite mešati. Po malem dodajajte pripravljeno piščančjo jušno osnovo, dokler ne dobite gladke kremne juhe.

Korak 4

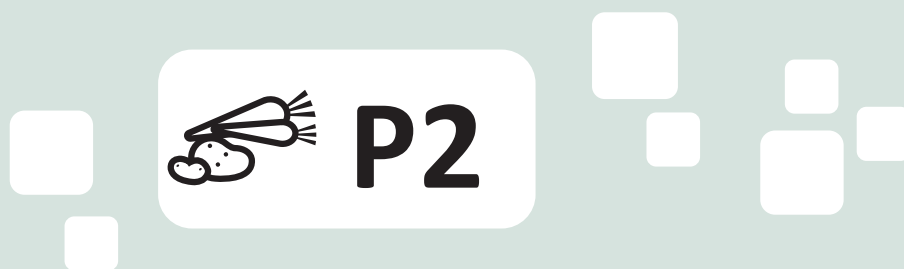
Juho pogrejte in jo razdelite v štiri krožnike.



Pripravite drugačno različico tega recepta in namesto smetane uporabite 100 g mehkega modrega sira. Juho postrezite s tankimi rezinami modrega sira in posujte z zdrobljenimi lešniki.

PREDJEDI

POSODICE RAMEKIN S ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM IN KOZJIM SIROM



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 25 min.

- 200 g češnjevega paradižnika
- 100 ml smetane za stepanje z 42–48 % mlečne maščobe
- 2 jajci ■ 40 g kozjega sira
- 12 lističev bazilike
- Sol in poper



POSODICE RAMEKIN S ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM IN KOZJIM SIROM

Korak 1

Smetano zmešajte z jajci in zdrobljenim kozjim sirom. Dodajte drobno sesekljane liste bazilike, sol in poper ter razdelite v 4 posodice. Dodajte češnjeve paradižnike.

Korak 2

Posodice ramekin položite v dve posodi aparata in jih pokrijte z listom papirja za peko. Robove zavijajte navznoter.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P2 in nastavite čas kuhanja na 25 minut.



Pripravljeno jed postrezite toplo ali hladno z zeleno solato.

PREDJEDI

ŠPARGLJI IN MEHKO KUHANAJAJCA S PRŠUTOM



P1

4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 16 drobnih zelenih špargljev
- 4 jajca
- 4 rezine pršuta
- 80 g ostružkov parmezana
- 2 jedilni žlici oljčnega olja
- Sol in poper



ŠPARGLI IN MEHKO KUHANA JAJCA S PRŠUTOM

Korak 1

Šparglje operite in jim odrežite konce. Stresite jih v posodo 1, pokapajte z oljčni oljem ter posolite in popoprajte.

Korak 2

Jajca (cela) položite v posodo 2.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P1 in nastavite čas kuhanja na 12 minut.

Korak 4

Ko je program končan, odstranite posodo 2 z jajci in kuhajte šparglje v posodi 1 še nadaljnjih 8 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 5

Šparglje postrezite tako, da jih razporedite na štiri krožnike in jim dodajte rezino pršuta. Jajca olupite, prerežite na pol in jih položite na vsako porcijo. Potresite z ostružki parmezana in popoprajte.



PREDJEDI

SOLATA Z DIMLJENIM LOSOSOM, ARTIČOKAMI, RDEČO PAPRIKO IN PINJOLAMI



P1

4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 8 surovih, svežih artičokinih srčkov
- 1 rdeča paprika
- 4 stroki česna
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- 1 čajna žlička kopra
- 70 g dimljenega lososa
- 1 čajna žlička gorčice
- 40 g pinjol
- Timijan
- Sol in poper



SOLATA Z DIMLJENIM LOSOSOM, ARTIČOKAMI, RDEČO PAPRIKO IN PINJOLAMI

Korak 1

Artičokine srčke prerežite na polovico, rdečo papriko pa na debele trakove. Sesekljajte česen.

Korak 2

Artičoke in rdečo papriko stresite v posodo aparata. Na vrh dodajte česen in timijan.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 4

Medtem narežite dimljenega lososa na trakove. Pripravite omako iz olja, gorčice in pinjol. Začinite.

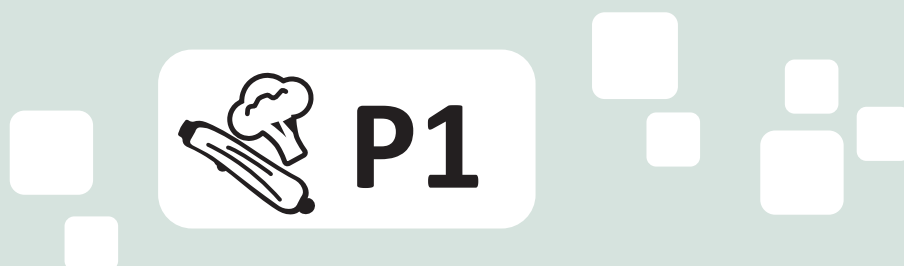
Korak 5

Kuhano zelenjavo pustite, da se malo ohladi. Nato prelijte zelenjavo z omako in zmešajte. Po potrebi začinite. Dodajte koper in dimljenega lososa. Postrezite.



PREDJEDI

ZELENJAVNA SOLATA S PARADIŽNIKOM



P1

4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 1 korenček ■ 2 bučki ■ Beli del 2 porov ■ 1 rdeča paprika ■ 1 rumena paprika ■ 100 g paradižnikovega pireja ■ 1 jedila žlica oljčnega olja ■ 1 jedilna žlica pinjol ■ Sol in poper



ZELENJAVNA SOLATA S PARADIŽNIKOM

Korak 1

Vso zelenjavo narežite na tanke palčke. Zelenjavo stresite v eno od posod aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P1 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 3

Počakajte, da se zelenjava ohladi, nato pa jo stresite v skledo za solato. V drugi posodi zmešajte paradižnikov pire, oljčno olje, sol in poper, prelijte solato in potresite s pinjolami.



Po želji lahko dodate nekaj rezin puste šunke in češnjev paradižnik.

PREDJEDI

SVEŽA TUNINA SOLATA

Z NARIBANIM PARMEZANOM IN PRELIVOM IZ BAZILIKE



P3

4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 280 g sveže tune ■ 1 limeta ■ 2 jeditni žlici bazilike
- 4 jeditne žlice drobno naribanega parmezana
- 5 na soncu sušenih paradižnikov ■ 4 jeditne žlice oljčnega olja ■ 1 jeditna žlica balzamičnega kisa
- 280 g mešane listnate solate ■ Sol in poper



SVEŽA TUNINA SOLATA Z NARIBANIM PARMEZANOM IN PRELIVOM IZ BAZILIKE

Korak 1

Tuno narežite na 4 cm velike kocke. Kocke tune marinirajte v soku iz 1 jedilne žlice olja, drobno naribane limetine lupine in 1 čajne žličke limetinega soka. Posolite in popoprajte.

Korak 2

Vse skupaj prestavite v posodo za riž ali posodo, ki je odporna na vročino. Pokrijte s folijo, ki je primerna za uporabo v mikrovalovni pečici, in postavite v posodo aparata.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P3 in nastavite čas kuhanja na 15 minut.

Korak 4

Medtem drobno seseklajte baziliko, na soncu sušene paradižnike pa narežite na majhne koščke. Zmešajte nariban parmezan, baziliko, paradižnike ter preostanek olja in kis.

Korak 5

Ko je tuna kuhana, prelijte listnato solato z mešanico iz parmezana in položite majhno količino na sredino krožnika. Kocke tune razporedite okoli solate in jih prelijte z istim prelivom.



GLAVNE JEDI

FILE POLENOVKE S ŠPINAČO



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 10–20 g polenovke (količino prilagodite otrokovi starosti)
- 200 g sesekljane zamrznjene špinače
- 1 čajna žlička kisle smetane s 40 % mlečne maščobe
- 1 čajna žlička rastlinskega olja



FILE POLENOVKE S ŠPINAČO

Korak 1

Vso zamrznjeno špinačo stresite v posodo 1 aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 3

File polenovke narežite na četrtine in preverite, ali ste odstranili vse kosti. Kose ribe položite v posodo 2 aparata.

Korak 4

Ko je program P1 za zelenjavo končan, previdno odstranite pokrov. Posodo 2 položite na vrh posode 1 in pokrijte. Preverite nivo vode in jo po potrebi dolijte prek zunanjega predala za polnjenje. S tipko + nastavite čas kuhanja na dodatnih 5 minut.

Korak 5

Ko je program zaključen, odcedite špinačo in jo prestavite v drugo posodo. Dodajte kislo smetano in dobro premešajte.



FILE POLENOVKE S ŠPINAČO

Korak 6

Odvisno od tega, česa je vaš otrok navajen, dodajte ribo v kosmičih ali nastrgano na koščke in jo položite na vrh pireja.



Recept lahko prilagodite tudi za odrasle, tako da prilagodite količine. Za 550 g ribjega fileja podaljšajte čas kuhanja na 20 minut.

GLAVNE JEDI

LOSOSOV ZREZEK Z ZELENJAVO IN KUSKUSOM



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 30 min.

- 4 majhni lososovi zrezki s kožo (560 g)
- 2 velika korenja (250 g) ■ 1 bučka (250 g)
- 150 g kuskusa ■ 2 jeditlni žlici vaše najljubše mešanice začimb (mehiška, provansalska, curry itd.)
- 4 jeditlne žlice kisle smetane s 15–20 % mlečne maščobe ■ Sol



LOSOSOV ZREZEK Z ZELENJAVO IN KUSKUSOM

Korak 1

Z lupilnikom ali mandolino narežite zelenjavo na zelo tanke trakce. Zelenjavo stresite v posodo 1 aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 3

Medtem položite lososove zrezke v posodo 2. Kislo smetano zmešajte z 1 jedilno žlico začimb in ščepcem soli, nato pa zmes porazdelite po zrezkih.

Korak 4

Kuskus stresite v posodo za riž. Dodajte 200 ml hladne vode, preostale začimbe in 1 čajno žličko soli. Zmešajte in nato poravnajte po vrhu. Posodo za riž postavite v posodo 3 aparata.

Korak 5

Ko je program P1 za zelenjavo končan, previdno odstranite pokrov. Posodi 2 in 3 položite na vrh posode 1 in pokrijte.



LOSOSOV ZREZEK Z ZELENJAVO IN KUSKUSOM

Korak 6

Preverite nivo vode in jo po potrebi dolijte prek zunanjega predala za polnjenje. Nato vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 7

Ko je program zaključen, v skledi previdno zmešajte kuskus in zelenjavo. Postrezite z lososovimi zrezki in po želji dodajte malo kisle smetane.



Poskusite jed začiniti z eno od številnih mešanic začimb, ki so na voljo v trgovini. Lahko naredite tudi svojo mešanico in morda uporabite celo sveža zelišča. Če želite ta recept še bolj poenostaviti, uporabite že pripravljeno zelenjavo za praženje.

GLAVNE JEDI

FILE MORSKEGA LISTA Z OLJČNO TAPENADO



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 10 min.

- 16 majhnih filejev morskega lista (300 g)
- 400 g bučk ■ 4 rezine opečenega rženega kruha
- 2 jedilni žlici črne ali zelene oljčne tapenade
- 2 jedilni žlici sesekljane bazilike ■ 2 jedilni žlici oljčnega olja ■ 16 nabodal ■ Sol in poper



FILE MORSKEGA LISTA Z OLJČNO TAPENADO

Korak 1

Tapenado porazdelite po filejih morskega lista. Fileje zvijte in vsakega pritrdite z nabodalom ali zobotrebcem. Zvitke položite v posodo za riž aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P1 in nastavite čas kuhanja na 10 minut.

Korak 3

Medtem z lupilnikom, mandolino ali spiralnim rezalnikom pripravite bučkine špagete. Špagete zmešajte z oljčnim oljem, seseklano baziliko, soljo in poprom.

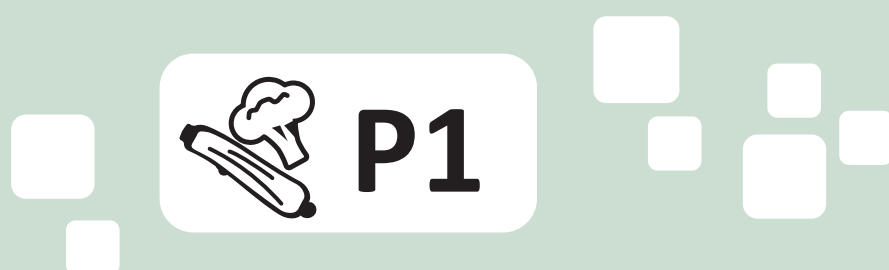
Korak 4

Preden na opečen kruh položite začinjene špagete, vanj vtrite česen. Iz filejev morskega lista odstranite nabodala in položite fileje na vrh opečenega kruha.



GLAVNE JEDI

NABODALA S KOZICAMI IN BELIM FIŽOLOM



P1

4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 12 kuhanih velikih kozic z lupino ■ 4 debeli kosi opečenega kruha (po izbiri)
- 300 g kuhanega belega fižola ■ 1 čebula
- 1 lonček jogurta ■ 50 ml oljčnega olja ali olja iz oreščkov ■ Sol in poper



NABODALA S KOZICAMI IN BELIM FIŽOLOM

Korak 1

Seseklajte čebulo. V posodo aparata stresite fižol in čebulo.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 3

Olupite kozice in nanizajte tri na leseno nabodalo.

Korak 4

Ko je fižol kuhan, ga prestavite v drugo posodo in zmešajte z jogurtom, da dobite gladko zmes. Po potrebi začinite.

Korak 5

Fižolov namaz nanosite na opečen kruh in nanj položite nabodalo s kozicami. Pokapajte z oljčnim oljem.



Če kozice niso kuhane ali če so zamrznjene, jih lahko skuhate v aparatu (za zamrznjene kozice uporabite program P3 za 20 minut).

Če ne želite ponuditi kruha, postrezite nabodala s kozicami s fižolovim namazom kot omako.

GLAVNE JEDI

POKROVAČE S PASTINAKOVIM PIREJEM



P1

4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 400 g pastinaka
- 12 kakovostnih pokrovač
- 10 g masla
- Sol in poper



POKROVAČE S PASTINAKOVIM PIREJEM

Korak 1

Olupite pastinak in ga seseklajte.

Korak 2

Sesekljan pastinak in pokrovače stresite v posodo za riž aparata.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 4

Ko je program zaključen, pretlačite pastinak z vilico, dodajte maslo ter posolite in popoprajte.



Poskusite pripraviti okusno domačo sadno omako iz manga in pasijonke, ki se odlično poda pastinakovem pireju. To naredite tako, da zmešate pulpo pasionke z 1 jedilno žlico oljčnega olja in 1 mangom.

GLAVNE JEDI

RDEČI CIPAL S SOLATO TABULI



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 10 min.

- 150 g kuskusa
- 4 fileji rdečega cipla
- 2 paradižnika
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- Sok 1 limone
- Sol in poper



RDEČI CIPAL S SOLATO TABULI

Korak 1

Paradižnika in paprike narežite na majhne kocke. Paradižnik zmešajte s papriko in limoninim sokom.

Korak 2

Pripravljeno mešanico stresite v posodo 1 aparata ali v posodo, ki je odporna na temperaturo in pokrita s papirjem za peko.

Korak 3

Kuskus stresite v posodo za riž. Dodajte 200 ml mrzle vode, zmešajte in postavite posodo za riž v posodo 2 aparata.

Korak 4

Fileje rdečega cipla posolite in popoprajte ter jih položite v posodo 3.

Korak 5

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 10 minut. Čas nastavite s tipko +.



RDEČI CIPAL S SOLATO TABULI

Korak 6

Kuskus, paradižnik in paprik zmešajte v skledi za solato. Solato tabuli dodajte na sredino krožnika, nanjo pa položite fileje rdečega cipla.



K filejem rdečega cipla lahko pripravite tudi omako: Tekočino, v kateri se je kuhala riba, prelijte v ponev. Dodajte 100 ml belega vina in razredčite. Nato dodajte 200 ml smetano z 18-20 % mlečne maščobe, 1 vejico sesekljane sveže mete in pest listov bazilike. Premešajte in začinite po okusu.

GLAVNE JEDI

RIBJE KROGLICE Z LIMONO



P3

4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 600 g filejev bele ribe ■ 100 g rezin kruha
- 2 stroka česna ■ 1 jajce
- 1 slana konzervirana limona
- 2 majhna šopa koriandra
- 150 g jogurta ■ 1 čajna žlička harisse
- Oljčno olje ■ Sol ■ Poper



RIBJE KROGLICE Z LIMONO

Korak 1

V mešalniku ali drugi primerni posodi zmešajte na kocke narezano ribo s kruhom, lupino konzervirane limone, stroki česna, šopom koriandra, jajcem in malo popra, da se sestavine med sabo dobro povežejo. Oblikujte 16 kroglic.

Korak 2

Položite jih v posodo aparata.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in 20 minut kuhajte s programom P3.

Korak 4

Jogurt zmešajte s preostankom sesekljanega koriandra, harisso, 1 jedilno žlico oljčnega olja in ščepcem soli. Omako postrezite z ribjimi kroglicami.



Dodajte rezino limone in postrezite z rižem.

MARINIRANA ORADA



P3

4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 30 min.

- 2 razkosani oradi brez drobovja (500 g vsaka)
- 2 stebli limonske trave
- 1 drobno sesekljana mlada čebula
- 1 bučka
- 200 g brokolija
- 3,5 jedilne žlice sojine omake
- 2 jedilni žlici olja



MARINIRANA ORADA

Korak 1

Bučko narežite na rezine, brokoli pa na cvetke ter vse skupaj stresite v posodo 1 aparata. Pokapajte z 2 jedilnima žlicama sojine omake.

Korak 2

Olupite in zavržite zunanjo plast limonske trave. Preostanek sesekljajte skupaj z mlado čebulo. Zmešajte z 1,5 jedilne žlice sojine omake in olja.

Korak 3

Na vsaki strani orade naredite 3 velike zareze do kosti. Mešanico iz limonske trave porazdelite po zarezah in položite orado v posodo 2 aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in 20 minut kuhajte s programom P3.



Sesekljana limonska trava je v nekaterih trgovinah na voljo v zamrzovalniku. Uporabite lahko tudi mleto limetino skorjico.

GLAVNE JEDI

PURANJI ZVITKI NA NAČIN "CORDON BLEU" (S ŠUNKO IN SIROM)



P5

4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 4 tanku puranji zrezki (450 g)
- 4 rezine šunke
- 100 g sira ementalec
- 2 jedilni žlici gorčice Dijon
- 1 jedilna žlica olja



PURANJI ZVITKI NA NAČIN "CORDON BLEU" (S ŠUNKO IN SIROM)

Korak 1

Gorčico zmešajte z oljem in jo namažite po obeh straneh zrezkov. Sir narežite na 4 cm debele palčke. Na vsak zrezek položite na eno stran rezino šunke in palčko sira, nato pa zrezek zvijte. Oba konca pritrdite z zobotrebcem in zvitke položite v posodo 1 aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P5 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 3

Ko so zvitki pečeni, jih takoj postrezite, da ostane sir tekoč.



Puranje zvitke na način "cordon blue" postrezite z zeleno zelenjavo ali solato.

GLAVNE JEDI

ŠPARGLJI S POLNJENO PERUTNINO



P1

4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 4 piščančje prsi
- 16 špargljev
- 50 ml sojine omake
- 30 g gorčice s pehtranom
- Sol in poper



ŠPARGLJI S POLNJENO PERUTNINO

Korak 1

Šparglje olupite.

Korak 2

Piščančje prsi posolite in popoprajte, nato pa jih pokapajte s sojino omako in premažite z gorčico.

Korak 3

Na piščančje prsi položite 3 šparglje in jih zvijte tako, da gledajo konice špargljev iz zvitkov. Po potrebi jih pritrdite z nabodali.

Korak 4

Prsi položite v posodo aparata.

Korak 5

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.



*K tej jedi se odlično poda tudi špargljeva omaka:
Najprej vsakemu šparglju odrežite zgornjih 12 cm, ki jih boste zvili s prsmi, stebila špargljev pa shranite. Stebla stresite v posodo aparata okoli prsi in vse skupaj kuhajte. Ko je program zaključen, zavrite 400 ml piščančje jušne osnove, dodajte kuhana stebila špargljev in vse skupaj premešajte. Precedite in dodajte 200 ml smetane z nizkim deležem mlečne maščobe. Jed postrezite na krožniku in omako polijte po piščancu.*

TELEČJI ZVITKI



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 12 min.

- 8 tankih telečjih zrezkov (vsak pribl. 50 g)
- 8 velikih špinačnih listov
- 120 g svežega kozjega sira
- 1 jedilna žlica sveže mete
- 1 jedilna žlica smetane z 18-20 % mlečne maščobe
- Sol in poper



TELEČJI ZVITKI

Korak 1

Meto drobno seseklajajte.

Korak 2

Svež kozji sir zmešajte s smetano in meto. Posolite in popoprajte. Dobljeno mešanico namažite na zrezke.

Korak 3

Nato zavijte posamezen zrezek v špinačni list in vsakega pritrdite z nabodalom. Zvitke položite v posodo za riž aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 12 minut. Čas nastavite s tipko +.

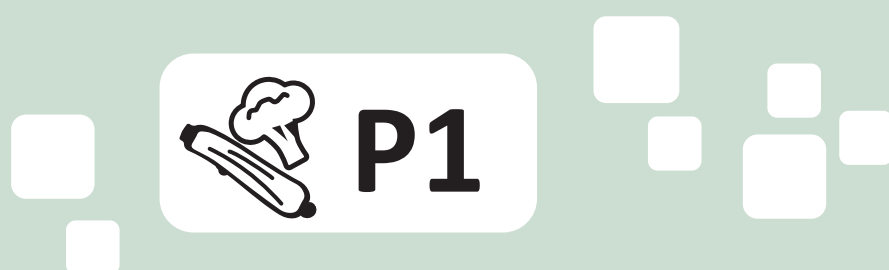
Korak 5

Zvitke položite na krožnik in odstranite nabodala. Nasvet. Namesto telečjih zrezkov lahko uporabite tudi puranje zrezke.



GLAVNE JEDI

PERUTNINA Z OMAKO IZ CITRUSOV



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 400 g piščančjih prsi
- 1 čajna žlička medu
- 1 rdeča paprika
- 4 pomaranče
- 30 g kečapa
- 2 bučki • Sol in poper



PERUTNINA Z OMAKO IZ CITRUSOV

Korak 1

Piščančje prsi narežite na 2 cm velike kocke. Papriko in neolupljeni bučki narežite na kocke.

Korak 2

Nastrgajte lupinico ene pomaranče, nato pa iztisnite sok te in še ene pomaranče.

Korak 3

Če želite pripraviti ražnjiče, na nabodala (dolžine najv. 22 cm) izmenično nizajte koščke piščanca, paprike in bučke. Med zmešajte s pomarančnim sokom, pomarančno lupinico, malo kečapa, soljo in poprom. Prelijte v posodo in pustite, da se nabodala nekaj minut marinirajo.

Korak 4

Nabodala položite v skledo za riž aparata.

Korak 5

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.



PERUTNINA Z OMAKO IZ CITRUSOV

Korak 6

Preostale pomaranče prerežite na polovico in jih nabodite na ražnjiče.



Po želji lahko marinado v ponvi rahlo razredčite in v njej povaljate nabodala.

GLAVNE JEDI

ZVITKI LIBANONSKE MUSAKE



P1

4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 1 jajčevac
- 4 rezine kuhane šunke
- 4 paradižniki • 1 čebula
- 3 stroki česna
- 1 šopek koriandra
- 50 ml oljčnega olja



ZVITKI LIBANONSKE MUSAKE

Korak 1

Jajčevce narežite na 12 rezin. Paradižnike narežite na četrtine. Sesekljajte čebulo. Zdrobite česen. Koriander drobno sesekljajte.

Korak 2

Rezine jajčevca, paradižnike, čebulo, stroke česna in koriander razporedite v posodo aparata.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in 15 minut kuhajte s programom P1.

Korak 4

Ko je zelenjava kuhana, jo stresite v skledo za solato in pokapajte s kančkom oljčnega olja. Vse skupaj pretlačite z vilico in začinite. Nadev dodajte na rezino šunke in jo nato zvijte.



Jed lahko postrežete toplo ali hladno s solato in na rezini opečenega kruha.

GLAVNE JEDI

JAGNJEČJI TAJINE



4 oseba

Čas priprave 40 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 600 g jagnjetine • 1 čebula • 2 stebli zelene • 2 paradižnika
- 1 rdeča paprika • 1 šopek koriandra • Nekaj listov mete
- 150 ml jušne jagnječjine osnove • 20 g svežega ingverja • 1 strok česna • Curry v prahu, žafran, quatre épices (francoska začimba iz mletega popra, klinčkov, muškarnega oreha in ingverja) • 20 g medu
- 20 g konzerviranih limon • Sol in poper



JAGNJEČJI TAJINE

Korak 1

Jagnjetino narežite na tanke trakove. Na drobno narežite zeleno in paradižnik. Papriko narežite na majhne koščke. Drobno seseklajte čebulo, koriander in meto.

Korak 2

Meso 15 minut marinirajte z zelenjavo, začimbami, medom in limono. Posolite in popoprajte.

Korak 3

Vse skupaj položite v glavno posodo aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in vklopite program P1 za 15 minut.

Korak 5

Medtem na štedilniku rahlo razredčite jagnječjino jušno osnovo in dodajte polovico šopka koriandra.

Korak 6

Tik pred serviranjem odcedite jagnječji sok, začinite in dodajte preostalo količino nasekljanega koriandra.



Postrezite s kuskosom ali kvinojo. Za pripravo mešanice začimb quatre-épices zmešajte 2 jedilni žlici sveže mletega belega popra, 1 jedilno žlico mletega ingverja, 1 jedilno žlico mletega muškatnega oreščka in 1 jedilno žlico mletih klinčkov. Hranite v neprepustni posodi.

GLAVNE JEDI

PIKANTNI PIŠČANČJI ZVITKI



P5

4 oseba

Čas priprave 30 min.

Čas kuhanja 25 min.

- 4 piščančje prsi
- 4 majhne surove klobase chorizo
- 1 jabolko ■ 12 na soncu sušenih paradižnikov
- 150 g sira feta ■ 4 pesti mešane listnate solate
- Oljčno olje ■ Kis



PIKANTNI PIŠČANČJI ZVITKI

Korak 1

Piščančje prsi prerežite vodoravno na polovico, da naredite tanek zrezek. Začinite.

Korak 2

Jabolko olupite in ga narežite na tanke palčke. Na drobno seseklajte na soncu sušene paradižnike.

Korak 3

Odstranite ovoj klobase chorizo in položite meso klobase na narezanega piščanca skupaj z nekaj jabolki, na soncu sušenimi paradižniki in zdrobljenim sirom feta.

Korak 4

Zvijte piščančje prsi, tako da začnete na dnu. Zvitek tesno stisnite in ga zavijte v folijo za živila, primerno za uporabo v mikrovalovni pečici.

Korak 5

Zvitke položite v posodo 1 aparata.

Korak 6

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in 25 minut kuhajte s programom P5.

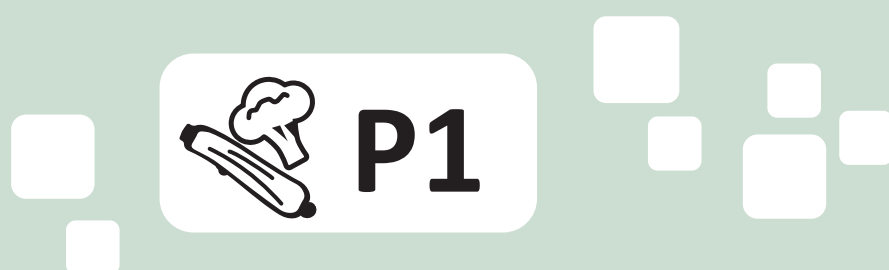
Korak 7

Odstranite folijo za živila z zvitkov in postrezite s sezonsko listnato mešano solato ter preostalimi jabolčnimi palčkami.



GLAVNE JEDI

POLNJENE BUČKE



P1

4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 4 okrogle bučke ■ 240 g kuhanega riža basmati
- 120 g šampinjoni ■ 1 šopek koriandra
- 40 g konzerviranih paradižnikov ■ 1 jedilna žlica naribanega parmezana ■ 1 jedilna žlica oljčnega olja ■ Groba sol in poper



POLNJENE BUČKE

Korak 1

Bučke izdolbite in pokrov shranite za pozneje.
Paradižnike in gobice narežite na kocke.

Korak 2

Zmešajte riž, gobice, parmezan, oljčno olje, sesekljan koriander in paradižnike v kockah.

Korak 3

Bučke napolnite z mešanico in jih položite v posodo za riž aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P1 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 5

Takoj postrezite.



Uporabite lahko tudi surov riž, vendar ga morate v tem primeru najprej skuhati v ponvi ali posodi za riž.

GLAVNE JEDI

POSODICE RAMEKIN Z DIMLJENIM LOSOSOM, ŠPINAČO IN JAJCEM



4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 4 jajca
- 50 g mlade špinače
- 50 g dimljenega lososa
- 4 jeditelne žlice kisle smetane s 40 % mlečne maščobe
- Sol
- Poper



POSODICE RAMEKIN Z DIMLJENIM LOSOSOM, ŠPINAČO IN JAJCEM

Korak 1

Mlado špinačo položite na dno 4 posodic ramekin.

Korak 2

V vsako posodico dodajte 1 jedilno žlico smetane skupaj z dimljenim lososom, narezanim na trakce, jajce, sol in poper.

Korak 3

Posodice položite v dve posodi za kuhanje aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 15 minut. Čas nastavite s tipko +.



*Namesto dimljenega lososa lahko uporabite šunko ali kocke sira.
Dodate lahko tudi češnjeve paradižnike ali grah.*

GLAVNE JEDI

ŠPANSKA OMLETA



2 persons

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 3 jajca ■ 50 ml posnetega mleka
- 100 g rdeče paprike, narezane na majhne kocke
- 35 g klobase chorizo (ne preveč pikantne), narezane na kocke
- 35 g drobno sesekljanе šalotke
- 3 g drobno sesekljanega česna
- 1/2 šopka sesekljanega peteršilja
- 1 čajna žlička sesekljanega drobnjaka
- 1 ščepec čilija Espelette v prahu ■ Sol in poper



ŠPANSKA OMLETA

Korak 1

Stepite jajca z mlekom, soljo in poprom. Primešajte papriko, klobaso chorizo, peteršilj, drobnjak, česen, šalotke in čili v prahu. Zmes prelijte v posodo za riž in jo položite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 15 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Ko je omleta pečena, jo narežite na kocke, v vsako kocko zapičite nabodalo in postrezite.



Za še bolj barvito jed uporabite rdečo, rumeno in zeleno papriko.

PRILOGE

PIRE IZ BUČE IN KROMPIRJA



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 200 g buče
- 100 g krompirja
- 1 do 2 čajni žlički rastlinskega olja



PIRE IZ BUČE IN KROMPIRJA

Korak 1

Krompir in bučo olupite in operite. Narežite ju na majhne, 2 cm velike kocke. Stresite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P1 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 3

Ko je program zaključen, stresite zelenjavo v drugo posodo, dodajte olje in dobro premešajte.



Recept lahko prilagodite tudi za odrasle, tako da pomnožite količine s 4 in podaljšate čas kuhanja na 25 minut.

PRILOGE

PIRE IZ SLADKEGA KROMPIRJA IN KORENČKA



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 1 majhen sladek krompir
- 1 korenček
- 1 do 2 čajni žlički rastlinskega olja



PIRE IZ SLADKEGA KROMPIRJA IN KORENČKA

Korak 1

Korenček in sladek krompir olupite in operite. Korenček narežite na tanke rezine. Sladek krompir prerežite po dolžini na polovico in nato na rezine. Stresite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P2 in nastavite čas kuhanja na 20 minut.

Korak 3

Ko je program zaključen, stresite zelenjavo v drugo posodo, dodajte olje in premešajte.



Med kuhanjem lahko dodate 10 do 20 g surovih piščančjih prsi, narezanih na kocke.

Recept lahko prilagodite tudi za odrasle, tako da pomnožite količine s 4 in podaljšate čas kuhanja na 25 minut.

PRILOGE

MEŠANA ZELENJAVA



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 25 min.

- 2 bučki ■ 2 korenčka
- 2 rdeči papriki ■ 1 čebula
- 8 majhnih redkvic ■ 2 jedilni žlici oljčnega olja
- 1 šopek koriandra ■ Sol in poper



MEŠANA ZELENJAVA

Korak 1

Bučke in korenček narežite na palčke, papriko narežite na trakce in narežite čebulo. Vse skupaj stresite v eno ali dve posodi aparata skupaj z redkvicami.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, vklopite program P2 in nastavite čas kuhanja na 25 minut.

Korak 3

Seseklajte koriander.

Korak 4

Ko je program zaključen, zmešajte zelenjavo z oljčnim oljem in dodajte koriander.



Ta zelenjava se odlično poda tudi opečenemu kruhu s tapenado.

ČOKOLADNI LAVA KOLAČ



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 100 g temne čokolade za kuhanje
- 100 g masla
- 2 jajci
- 100 g sipkega kristalnega sladkorja
- 25 g gladke moke
- ½ čajne žličke pecilnega praška



ČOKOLADNA LAVA TORTICA

Korak 1

Čokolado stopite skupaj z maslom.

Korak 2

Z električnim mešalnikom stepite jajca s sladkorjem, dokler ne dobite rahle in puhaste zmesi. Nato primešajte stopljeno čokolado in maslo. Dodajte moko in pecilni prašek ter nežno premešajte.

Korak 3

Testo razdelite med štiri namaščene posodice ramekin. Položite jih v eno ali dve posodi aparata. Vsako posodico pokrijte s folijo, ki je primerna za uporabo v mikrovalovni pečici. Druga možnost je, da kos papirja za peko razrežete na štiri dele, ki so malo manjši od jedi, ter jih položite na posodice.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 15 minut. Čas nastavite s tipko +. Ko je tortica pečena, počakajte nekaj trenutkov, da se ohladi, preden odstranite folijo za živila ali papir za peko. Sladico postrezite toplo ali hladno.



Tik pred serviranjem po vrhu posujte nekaj rdečega jagodičevja.

Najboljše rezultate boste dosegli z 10-centimetrskimi lončenimi ali keramičnimi posodicami ramekin.

SLADICE IN ZAJTRK

BOROVNIČEVI MAFINI



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 40 min.

- 130 g gladke moke
- 1 čajna žlička pecilnega praška (5 g)
- 1 ščepec soli
- 80 g trsnega sladkorja (ali rjavega sladkorja)
- 1 jajce ■ 3 jedilne žlice sončničnega olja (45 ml)
- 3 jedilne žlice mleka (45 ml)
- 1 čajna žlička vaniljevega ekstrakta
- 120 g zamrznjenih borovnic



BOROVNIČEVI MAFINI

Korak 1

Moko zmešajte s pecilnim praškom, soljo in sladkorjem.

Korak 2

V drugi posodi stepite jajce z oljem, mlekom in vaniljevim ekstraktom. Mešanico dodajte suhim sestavinam in zmešajte do gladkega. Dodajte zamrznjene borovnice in nežno premešajte.

Korak 3

Zmes razdelite v 4 papirnate modelčke za mafine, ki jih položite v posodice ramekin, nato pa vse skupaj postavite v eno ali dve posodi aparata.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 40 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 5

Ko so mafini pečeni, jih vzemite iz posodic in pustite, da se ohladijo na rešetki.



Za dobro vzhajane mafine dodajte pred peko na sredino vsakega velik ščep sladkorja.

Če želite mafine enostavno odstraniti, ko so pečeni, uporabite 10-centimetske lončene ali keramične posodice ramekin.

SLADICE IN ZAJTRK

MINI LIMONINE TORTICE Z MAKOVIMI SEMENI



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 25 min.

- 55 g riževe moke
- 25 g mletih mandljev
- 1 jedilna žlica makovih semen
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- Ščepec soli • 2 jajci
- 60 g sipkega kristalnega sladkorja
- 1 jedilna žlica olja • 2 limoni



MINI LIMONINE TORTICE Z MAKOVIMI SEMENI

Korak 1

Naribajte lupino obeh limon. Stisnite sok ene limone.

Korak 2

Z električnim mešalnikom penasto stepite jajca, sladkor in limonino lupino.

Korak 3

Nežno primešajte moko, mlete mandlje, pecilni prašek, sol in makova semena, nato pa dodajte še olje in limonin sok. Premešajte.

Korak 4

Štiri posodice ramekin ali majhne posamične modelčke namastite in jih obložite s papirjem za peko. Maso razdelite med posodice in jih postavite v eno ali dve posodi aparata.



MINI LIMONINE TORTICE Z MAKOVIMI SEMENI

Korak 5

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 25 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 6

Ko je program zaključen, počakajte, da se tortice nekoliko ohladijo. Nato jih vzemite iz modelčkov in odložite na rešetko, da se do konca ohladijo.



Naredite glazuro iz 50 g sladkorja v prahu z 1 ali 2 čajnama žličkama limoninega soka. Dobljeno zmes prelijte čez kolačke in po vrhu posujte makova semena.

Riževa moka daje tem majhnim torticam brez glutena zelo mehko teksturo, lahko pa namesto nje uporabite tudi običajno gladko moko. Najboljše rezultate boste dosegli z 10-centimetrskimi lončenimi ali keramičnimi posodicami ramekin.

ČOKOLADNA KREMA



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 25 min.

- 150 ml mleka
- 150 ml smetane za Korakanje
- 115 g temne čokolade za kuhanje ali koščkov temne čokolade
- 1 Korakeno jajce
- 1 rumenjak



ČOKOLADNA KREMA

Korak 1

Čokolado narežite na majhne koščke in jih stresite v veliko skledo. Če uporabljate čokoladne kapljice, jih lahko stresete takoj v posodo.

Korak 2

Smetano nalijte v majhen lonček in jo zavrite pri nizki temperaturi (to bo trajalo približno 5 minut). Ko doseže smetana vrelišče, jo takoj prelijte čez čokolado in pustite 30 sekund. Nato z lopatko mešajte, dokler ne dobite gladke teksture. Dodajte jajce in jajčni rumenjak. Previdno zmešajte. Na koncu dodajte še mleko.

Korak 3

Zmes nalijte v 4 steklene kozarčke (velikosti jogurtovega lončka). Nato kozarčke pokrijte s pokrovom, folijo, ki je primerna za uporabo v mikrovalovni pečici, ali papirjem za peko.

Korak 4

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 25 minut. Čas nastavite s tipko +.



ČOKOLADNA KREMA

Korak 5

Ko je program zaključen, pustite lončke s smetano, da se nekoliko ohladijo, preden jih postavite v hladilnik za par ur.



Če želite manj intenziven čokoladen okus, uporabite mleko ali čokolado z oreščki.

Iz preostalega jajčnega beljaka lahko pripravite na primer španske vetrce. Pečico predhodno segrejte na 100°C. Korakite jajce s ščepcem soli. Ko se beljak po vrhu strdi, postopoma dodajajte 60 g sipkega kristalnega sladkorja. Nato oblikujte majhne španske vetrce in jih odlagajte na papir za peko. Pecite v pečici 2 uri.

SLADICE IN ZAJTRK

SKUTINE TORTICE SPECULAAS



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 300 g navadnega kremnega sira
- 2 jedilni žlici kisle smetane s 40 % mlečne maščobe (30 ml)
- 45 g sipkega kristalnega sladkorja
- 2 jajci ■ 2 čajni žlički limoninega soka
- 2 kapljici vaniljevega ekstrakta
- Ščepec grobe soli
- 70 g piškotov Speculaas
- 25 g masla



SKUTINE TORTICE SPECULAAS

Korak 1

Stopite maslo. Piškote Speculaas drobno zdrobite. Dodajte stopljeno maslo, premešajte in zmes močno pritisnite na dno 4 ločenih posodic ramekin.

Korak 2

Kremni sir zmešajte s smetano, sladkorjem, jajci, limoninim sokom, vaniljevim ekstraktom in soljo, da dobite gladko zmes. Zmes razdelite med posodice. Vsako posodico pokrijte s folijo, ki je primerna za uporabo v mikrovalovni pečici, ali papirjem za peko in jih postavite v eno ali dve posodi aparata.

Korak 3

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 20 minut. Čas nastavite s tipko +. Ko je program zaključen, pustite tortice v posodicah, da se malo ohladijo, preden previdno odstranite pokrove. Tortice postavite v hladilnik. Postrezite ohlajene.



Za najboljše rezultate uporabite lončene ali keramične posodice ramekin.

KOMPOT IZ JABOLK IN HRUŠK



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 10 min.

- *1 veliko jabolko*
- *½ hruške*



KOMPOT IZ JABOLK IN HRUŠK

Korak 1

Operite in olupite jabolko ter polovico hruške. Odstranite sredici in narežite sadje na majhne koščke. Stresite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 10 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Ko je sadje kuhano, ga stresite v posodo, premešajte in počakajte, da se ohladi, preden ga postrežete.



Recept je primeren za otroke in odrasle. Za štiri kozarčke ali posodice ramekin potrebujete tri jabolka in eno hruško.

SLADICE IN ZAJTRK

BANANINA KAŠICA



1 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 12 min.

- ***1 velika banana***



BANANINA KAŠICA

Korak 1

Operite banano in ji odstranite konca, ne da bi jo olupili. Banano prerežite na polovico in s konico noža prerežite olupek po dolgem. Obe polovici položite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 12 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Preden odstranite olupek, počakajte, da se banana popolnoma ohladi.

Korak 4

Nato v posodi pretlačite meso banane do gladkega ali pa pustite rahle grudice.



Med mešanjem banane lahko dodate malo skute.

Recept je primeren za otroke in odrasle. Za štiri kozarčke ali posodice ramekin potrebujete štiri banane.

SLADICE IN ZAJTRK

HRUŠKA S ČOKOLADO IN MLETIMI OREŠČKI



4 oseba

Čas priprave 10 min.

Čas kuhanja 20 min.

- *4 hruške*
- *1 tablica temne čokolade za kuhanje*
- *2 jedilni žlici mletih oreščkov*
- *1 dišeča vrečka čaja po vaši izbiri (npr. jasmin ali bergamotka)*



HRUŠKA S ČOKOLADO IN MLETIMI OREŠČKI

Korak 1

Hruške olupite. Cele hruške položite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX, dodajte čajno vrečko in kuhajte 20 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Nato stopite čokolado nad parno kopeljo.

Korak 4

Ko je program zaključen, položite hruške v nizke posodice, prelijte s stopljeno čokolado in po vrhu posujte mlete oreščke. Namesto mletih oreščkov lahko uporabite opečene mandljeve lističe. Postrezite toplo.



SLADICE IN ZAJTRK

HRUŠKA Z VANILJO IN KREMO MASCARPONE



4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 10 min.

- 4 bele in rumene hruške
- 1 jedilna žlica sipkega kristalnega sladkorja
- 2 čajni žlički vanilje v prahu
- 250 g kreme mascarpone
- 30 g sladkorja v prahu



HRUŠKA Z VANILJO IN KREMO MASCARPONE

Korak 1

Hruške operite in jih narežite na četrtine ter odstranite peške. Hruške položite v posodo za riž skupaj s sipkim kristalnim sladkorjem in polovico vanilje v prahu. Drugo polovico vanilje v prahu shranite za pozneje.

Korak 2

Posodo za riž postavite v posodo aparata. Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 10 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Ko so hruške kuhane, jih pustite, da se ohladijo. Mascarpone zmešajte s sladkorjem v prahu in preostankom vanilje v prahu ter postrezite s hruškami in njihovim sokom.



Za še bolj izrazit okus dodajte hruškam malo timijana.

ANANAS Z ZAČIMBAMI



4 oseba

Čas priprave 15 min.

Čas kuhanja 20 min.

- 1 ananas
- 2 klinčka
- 1 cimetova palčka
- 1 janež
- 5 strokov kardamoma
- Semena vaniljevega stroka
- 60 g rjavega sladkorja



ANANAS Z ZAČIMBAMI

Korak 1

Ananas olupite in narežite na kolobarje. Kolobarje ananasa razporedite v plasteh v posodo za riž, vsako plast pa posujte z začimbami in sladkorjem. Posodo za riž postavite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 20 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Začimbe zavržite in postrezite jed toplo ali hladno.



SLADICE IN ZAJTRK

OVSENA KAŠA



4 oseba

Čas priprave 5 min.

Čas kuhanja 15 min.

- 200 g ovsenih kosmičev
- 500 ml mleka
- 4 čajne žličke cimeta
- 3 jedilne žlice medu
- 1 jabolko
- 125 g borovnic
- 1 pest mandljev



OVSENA KAŠA

Korak 1

V posodi za riž zmešajte ovsene kosmiče, mleko in cimet. Posodo za riž postavite v posodo aparata.

Korak 2

Napolnite vodni rezervoar do oznake MAX in kuhajte 15 minut. Čas nastavite s tipko +.

Korak 3

Ko je kaša kuhana, jo dobro premešajte. Če imate raje bolj redko kašo, dodajte še malo mleka. Količino razporedite v skodelice. Okrasite s koščki jabolka, borovnicami in mandlji. Pokapajte z medom in postrezite.



Uporabite lahko kravje ali rastlinsko mleko.

CONVENIENT SERIES DELUXE



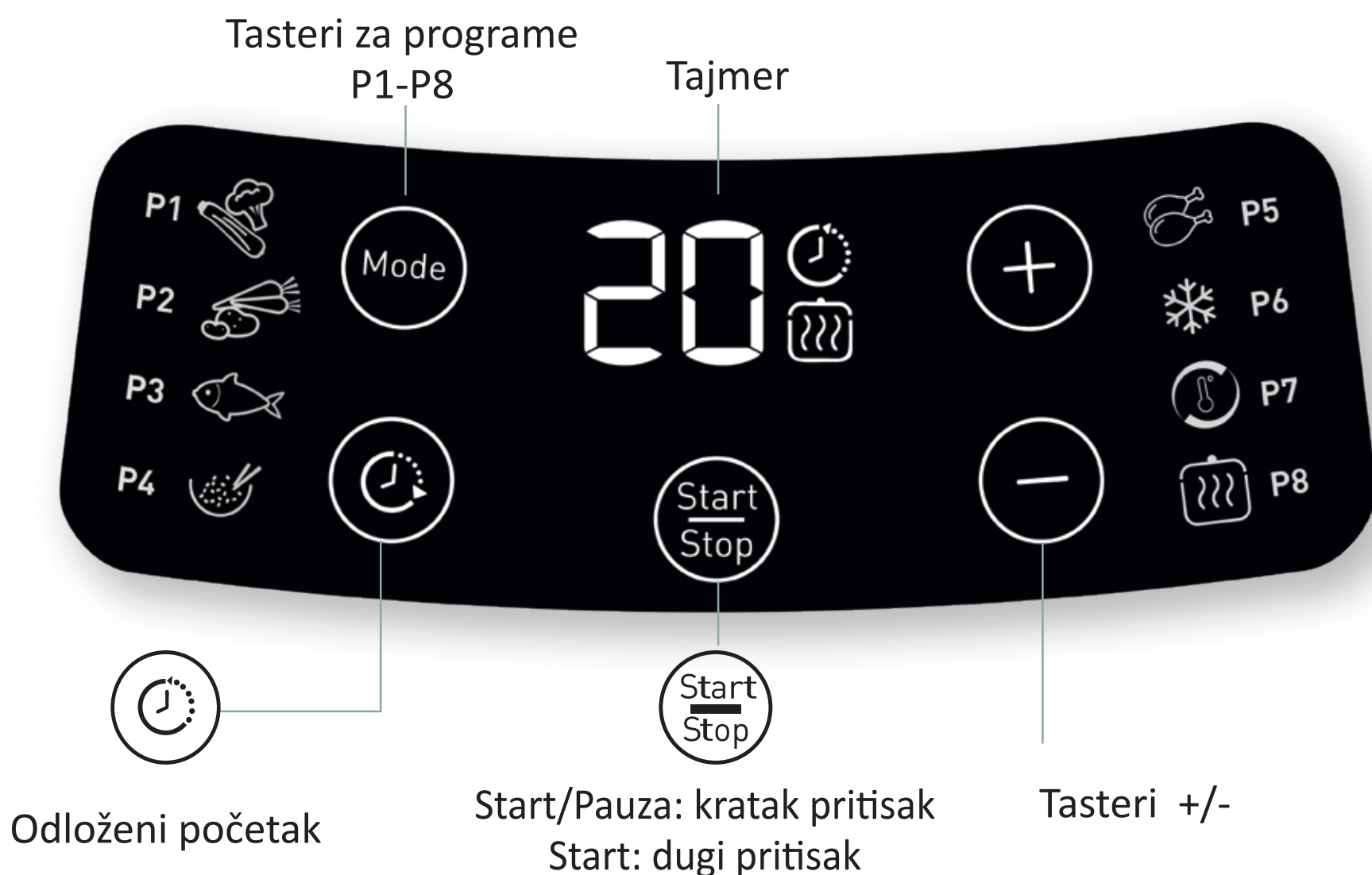
Dobrošli u zdravo i ukusno kuvanje.

SR

Sa **CONVENIENT SERIES DELUXE**, možete otkriti seriju fantastičnih porodičnih recepata za vaš aparat za kuvanje na pari, od predjela do deserta.

Pripremite do **TRI JELA** istovremeno bez napora, koristeći jedan od **OSAM AUTOMATSKIH PROGRAMA** ili podešavanjem vremena tasterima +/-.

JEDNOSTAVNA I INTUITIVNA KONTROLNA PLOČA



8 AUTOMATSKIH PROGRAMA ZA KUVANJE



Kratko kuvanje
povrća



Dugo kuvanje
povrća



Riba



Pirinač
Žitarice Mahunarke



Belo meso



Odmrzavanje

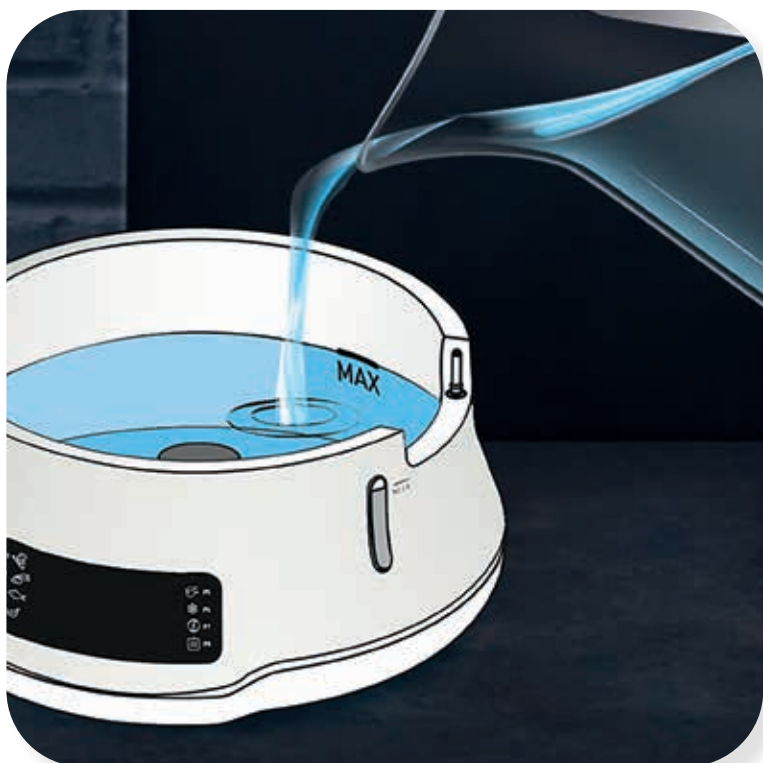


Podgrevanje



Održavanje
toplote

NEKOLIKO SAVETA



Napunite rezervoar vodom do maksimalnog nivoa.



Postavite posude ispravnim redosledom: posuda 1 na dno, posuda 2 u sredinu, posuda 3 na vrh
Za hranu koja zahteva različito vreme kuvanja:
hranu koja zahteva najduže vreme stavite u donju korpu.

Tokom pripreme naknadno možete postaviti činije koje zahtevaju kraće vreme pripreme.



Odaberite jedan od 8 automatskih priprema pomoću tastera "Mode" ili odaberite vreme pripreme manuelno tasterima +/-.



Možete da podesite vreme kuvanja pomoću tastera za +/- ili da pauzirate pripremu kratkim pritiskom tastera Start/Stop.



Kuvanje će se automatski zaustaviti kada vreme istekne.

SAVETI

Vremena kuvanja su približna i mogu da variraju zavisno od veličine hrane, prostora između hrane, količine hrane i ličnog ukusa.



Koristite kuhinjske rukavice da biste rukovali korpama i poklopcem tokom kuvanja.

Ako recepti zahtevaju upotrebu **plastične folije**, uvek koristite višenamensku vrstu pogodnu za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama.



Za najbolje rezultate koristite komade hrane približno iste veličine tako da se skuvaju u isto vreme.

Zamrznuto povrće može da se kuva na pari bez prethodnog odmrzavanja. Sve školjke, živina i meso moraju biti potpuno odmrznuti pre kuvanja na pari.



PREGLED

PREDJELA



Supa od šargarepe i paškanata

Supa od praziluka

Supa od brokolija

Puding od čeri paradajza

Špargle i rovito jaje sa parmskom šunkom

Salata sa artičokama, paprikom i pinjolima

Salata sa štapićima od povrća sa paradajzom

Marinirana tuna salata

GLAVNA JELA



Fileti bakalara sa spanaćem

Odrezak lososa sa povrćem i grizom

File ribe list sa tapenadom od maslina

Ražnjići od škampa

Školjke sa pireom od paškanata

Crveni cipal sa tabuleom

Riblje kuglice sa limunom

Marinirana deverika

Ćureće cordon bleu rolnice (sa šunkom i sirom)

Špargla sa punjenom piletinom

Teleće rolnice

Piletina sa sosom od citrusa

Libanske musaka rolnice

Jagnjeći tadžin

Začinjene pileće rolnice

Punjene tikvice

Puding od jaja sa lososom i spanaćem

Španski sufle omlet

PRILOZI



Pire od bundeve

Pire od slatkog krompira i šargarepe

Mešano povrće

DEZERTI I DORUČAK

Čokoladni lava kolač

Mafini sa borovnicom

Tortice sa limunom i makom

Čokoladni krem

Čizkejk sa spekulus keksom



Kompot od jabuke i kruške

Banana pire

Kruška sa čokoladom i pralinama

Breskva sa vanilom i maskarpone kremom

Poširani ananas sa začinima

Kaša



Recept pogodan za malu decu
(prema savetu pedijatra)

PREDJELA

SUPA OD ŠARGAREPE I PAŠKANATA



1 osoba

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 1 paškanat (od 100 do 150 g)
- 1 šargarepa (od 100 do 150 g)
- 1 do 2 kašičice ulja



SUPA OD ŠARGAREPE I PAŠKANATA

Korak 1

Operite i oljuštite paškanat i šargarepu.

Korak 2

Isecite paškanat na četvrtine po dužini, uklonite sredinu (što ponekad može biti teško) i zatim iseckajte na tanke kriške. Iseckajte i šargarepu.

Korak 3

Stavite povrće u posudu aparata

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1 15 minuta.

Korak 5

Kada se program završi, prespite u drugu posudu, dodajte ulje i dobro promešajte.



Možete dodati malo kumina u ovu supu. Takođe možete dodati malu količinu krompira za puniju teksturu.

Ovaj recept se može prilagoditi odraslim osobama povećavanjem količine 3 puta i produžavanjem vremena pripreme do 30 minuta.

PREDJELA

SUPA OD PRAZILUKA



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 15 min.

- 1 veći praziluk
- 1 grančica timijana (opciono)
- 1 do 2 kašičice pavlake



SUPA OD PRAZILUKA

Korak 1

Odstranite koren i tamno zeleni kraj praziluka. Podelite ga na četvrtine i pažljivo ga operite pre nego što ga usitnite. Stavite iseckani praziluk i grančicu tamjana iučiniju uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1 15 minuta.

Korak 3

Kada se program završi izvadite gramčicu timijana, prespite u drugu posudu, dodajte pavlaku i dobro promešajte.



Možete dodati 50g opranog i očišćenog krompira u praziluk, isečenog na sitne kockice.

Ovaj recept se može prilagoditi odraslim osobama povećavanjem količine 3 puta i produžavanjem vremena pripreme do 30 minuta.

PREDJELA

SUPA OD BROKOLIJA



4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 1 veliki brokoli ■ 1 crni luk
- 1 kašika maslinovog ulja
- 100 ml pavlake
- 500 ml toplog pilećeg temeljca
- So i biber



SUPA OD BROKOLIJA

Korak 1

Isecite cvetiće brokolija i sitno iseckajte crni luk. Stavite povrće u posudu aparata

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i započnite pripremu koristeći program P2, uz podešeno vreme pripreme do 20 minuta.

Korak 3

Na kraju programa pripremite pileći temeljac, stavite skuvano povrće u blender ili veću posudu. Dodajte malo maslinovog ulja , zajedno sa pavlakom. Začinite solju i biberom i blendirajte. Polako ulivajte u pripremljen pileći temeljac, dok ne dobijete glatku konzistentnost.

Korak 4

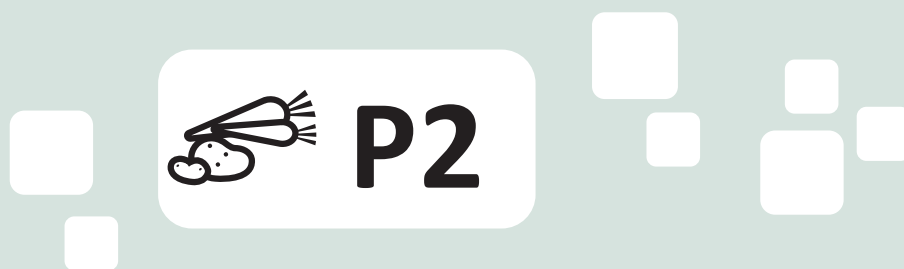
Podgrejte supu i podelite u četiri posude.



Možete izmeniti recept i dodati 100 gr mekog plavog sira umesto pavlake. Poslužite supu sa tankim kriškama plavog sira i pospite mrvljenim lešnicima.

PREDJELA

RAMEKINI SA ČERI PARADAJZOM & KOZJIM SIROM



4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 25 min.

- 200 g čeri paradajza
- 100 ml pavlake
- 2 jajeta
- 40 g kozjeg sira
- 12 listova bosiljka
- So i biber



RAMEKINI SA ČERI PARADAJZOM & KOZJIM SIROM

Korak 1

Pomešajte pavlaku s jajima i mrvljenim kozjim sirom. Dodajte sitno iseckane listiće bosiljka, so i biber i podelite u 4 ramekina. Dodajte čeri paradajz.

Korak 2

Postavite ramekine u dve posude aparata i pokrijte papirom za pečenje, podvlačeći ivice papira.

Korak 3

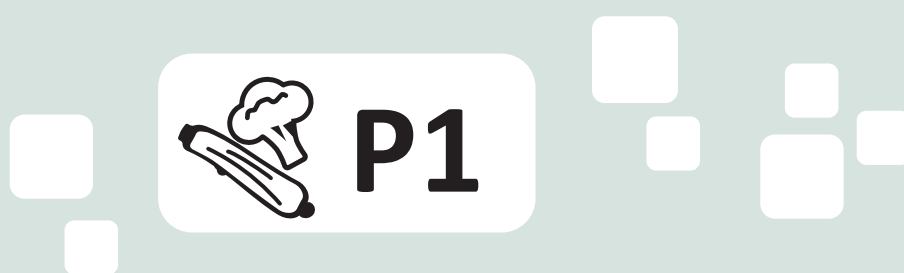
Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i započnite pripremu koristeći program P2, uz podešeno vreme pripreme do 25 minuta.



Poslužite ove male slane ramekine tople ili hladne uz zelenu salatu.

PREDJELA

ŠPARGLA I ROVITO JAJE SA PARMSKOM ŠUNKOM



4 osobe

Vreme pripreme 5 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 16 svežih špargli
- 4 lista parmske šunke
- 80 g parmezana
- 2 kašike maslinovog ulja
- So i biber



ŠPARGLA I ROVITO JAJE SA PARMSKOM ŠUNKOM

Korak 1

Operite špargle i skratite krajeve. Stavite ih u posudu, pospite maslinovim uljem, posolite i pobiberite.

Korak 2

U drugu činiju stavite cela jaja.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1 12 minuta.

Korak 4

Kada se program završi, uklonite činiju sa jajima, a šparglu kuvajte još 8 minuta, koristeći taster + za podešavanje vremena.

Korak 5

Za posluživanje, aranžirajte šparglu na četiri tanjira, uz jedno parče šunke po tanjiru. Oljuštite jaja, presecite ih na pola i postavite na vrh svake porcije. Pospite parmezanom i začinite biberom.



PREDJELA

SALATA SA DIMLJENIM LOSOSOM, ARTIČOKAMA, CRVENOM PAPRIKOM I PINJOLIMA



P1

4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 8 svežih sredina artičoka
- 1 crvena paprika ■ 4 češnja belog luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- 1 kašičica mirođije ■ 70 g dimljenog lososa
- 1 kašičica senfa ■ 40 g pinjola
- Timijan ■ So i bober



SALATA SA DIMLJENIM LOSOSOM, ARTIČOKAMA, CRVENOM PAPRIKOM I PINJOLIMA

Korak 1

Presecite artičoke na pola, a crvenu papriku na deblje trake. Iseckajte beli luk.

Korak 2

Stavite artičoke i crvenu papriku u činiju. Dodajte beli luk i timijan na vrh.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu isecite dimljenog lososa na trake. Pripremite sos od ulja, senfa i pinjola, Začinite.

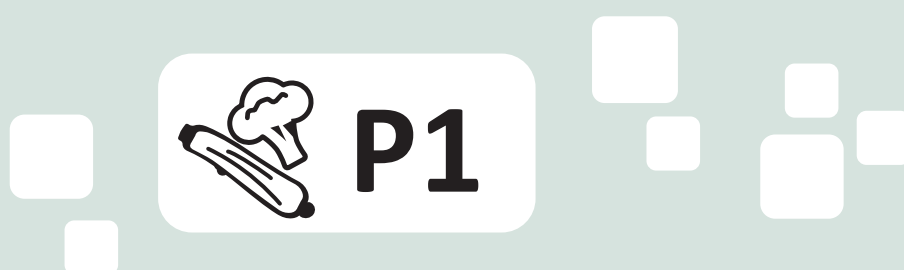
Korak 5

Ostavite kuvano povrćeda se hladi. Potom prelijte sos preko povrća i promešajte. Proverite da li je dovoljno začinjeno. Dodajte mirođiju i dimljenog losasa, Posužite.



PREDJELA

SALATA SA ŠTAPIĆIMA OD POVRĆA SA PARADAJZOM



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 1 šargarepa • 2 tikvice • Beli deo od 2 praziluka
- 1 crvena paprika • 1 žuta paprika • 100 g paradajz pirea • 1 kašika maslinovog ulja
- 1 kašika pinjola • So i biber



SALATA SA ŠTAPIĆIMA OD POVRĆA SA PARADAJZOM

Korak 1

Isecite svo povrće žilijen, na štapiće.
Stavite povrće u jednu posudu aparata.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1, podešavajući vreme kuvanja na 20 minuta.

Korak 3

Ohladite povrće u prespite u posudu za salatu.
Umešajte paradajz pire, maslinovo ulje, so i biber zajedno, a potom prelijte preko salate i pospite pinjolima.



Možete dodati posnu šunku ili čeri paradajz.

PREDJELA

TUNA SALATA SA PRELIVOM OD RENDANOG PARMEZANA I BOSILJKA



P3

4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 280g sveže tune ■ 1 limeta ■ 2 kašike bosiljka
- 4 kašike sitno rendanog parmezana ■ 5 sušenih paradjza ■ 4 kašike malsinovog ulja
- 1 kašika balzamiko sirćeta
- 280g mešane salate ■ So i biber



TUNA SALATA SA PRELIVOM OD RENDANOG PARMEZANA I BOSILJKA

Korak 1

Isecite tunu na kockice veličine 4cm. Marinirajte kockice tune sa 1 kašikom ulja, malo sitno narendane kore limete i 1 kašičicom soka od limete. Začinite solju i biberom.

Korak 2

Prespite u posudu za pirinač ili termootpornu posudu. Pokrijte providnom folijom koja je bezbedna za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama i postavite na aparat.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P3, podešavajući vreme kuvanja na 15 minuta.

Korak 4

U međuvremenu, sitno iseckajte bosiljak i isecite sušeni paradajz na male komade. Pomešajte rendani parmezan, bosiljak, paradajz i preostalo ulje i sirće.

Korak 5

Kada je skuvana, salatu prelijte mešavinom sa parmezanom i malu količinu postavite na sredinu tanjira. Potom aranžirajte kockice tune oko salate i prelijte preostalim dresingom.



GLAVNA JELA

FILETI BAKALARA SA SPANAĆEM



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 20 min.

- 10-20g bakalara (prilagodite količinu uzrastu deteta)
- 200g smrznutog seckanog spanaća
- 1 supena kašika punomasnog crème fraîche -a
- 1 supena kašika biljnog ulja



FILETI BAKALARA SA SPANAĆEM

Korak 1

Stavite zamrznuti spanać u posudu 1 ovog uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate koristeći program P1 od 15 minuta.

Korak 3

File bakalara isecite na četvrtine, pazeći da nema kostiju. Stavite komade ribe u činiju 2 ovog uređaja.

Korak 4

Kada se program P1 za povrće završi, pažljivo uklonite poklopac. Stavite činiju 2 na vrh činije 1 i vratite poklopac. Proverite nivo vode i dopunite ukoliko je potrebno pomoću spoljne fioke za punjenje. Podesite vreme kuvanja na još 5 minuta pomoći tačpeda +.

Korak 5

Kada se program završi, ocedite spanać i prebacite ga u drugu posudu, pre nego što dodate crème fraîche i dobro promešate.



FILETI BAKALARA SA SPANAĆEM

Korak 6

U zavisnosti od toga na šta je vaše dete naviklo, dodajte ribu u listićima ili izlomljenu na komade i stavite je na pire.



Pokušajte da upotrebite neki od mnogih mešavina začina koji su dostupni u prodavnicama. Takođe, možete napraviti i svoju sopstvenu mešavinu, možda čak i koristeći sveže začine. Kako biste učinili ovaj recept još jednostavnijim, koristite već pripremljeno pakovanje povrća za prženje.

GLAVNA JELA

ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUS-KUSOM



P1

4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 30 min.

- 4 male šnicle lososa sa kožom (560g)
- 2 velike šargarepe (250g) ■ 1 tikvica (250g)
- 150g kus-kusa ■ 2 supene kašike vaše omiljene mešavine začina (meksički, začini Provanse, kari, itd)
- 4 supene kašike crème fraîche-a
- so



ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUS-KUSOM

Korak 1

Isecite povrće na veoma tanke trake pomoću ljuštilice ili mandoline. Stavite ih u posudu 1 ovog uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate koristeći program P1 od 15 minuta.

Korak 3

U međuvremenu stavite odreske lososa u činiju 2. Pomešajte crème fraîche sa jednom supenom kašikom začina i prstohvatom soli, a zatim premažite preko odrezaka.

Korak 4

Sipajte kus-kus i činiju za pirinač. Dodajte 200ml hladne vode, preostale začine i jednu kašičicu soli. Promešajte sve to zajedno, a zatim poravnajte vrh. Stavite činiju za pirinač u činiju 3 ovog uređaja.

Korak 5

Kada se program P1 za povrće završi, pažljivo uklonite poklopac. Postavite činije 2 i 3 na vrh posude 1 i vratite poklopac.



ODREZAK LOSOSA SA POVRĆEM I KUS-KUSOM

Korak 6

Proverite nivo vode i dopunite ukoliko je potrebno pomoću spoljne fioke za punjenje. Zatim, pokrenite program kuvanja P1 na 15 minuta.

Korak 7

Kada se program završi, pažljivo pomešajte kus-kus i povrće u činiji. Poslužite uz odreske lososa dodajući malo pavlake po želji.



Pokušajte da upotrebite neki od mnogih mešavina začina koji su dostupni u prodavnicama. Takođe, možete napraviti i svoju sopstvenu mešavinu, možda čak i koristeći sveže začine. Kako biste učinili ovaj recept još jednostavnijim, koristite već pripremljeno pakovanje povrća za prženje.

GLAVNA JELA

FILE RIBE LIST SA TAPENADOM OD MASLINA



P1

4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 10 min.

- 16 malih fileta ribe list (300g) ■ 400g tikvica
- 4 kriške tostiranog ražanog hleba ■ 2 supene kašike tapenade od zelenih ili crnih maslina
- 2 supene kašike seckanog bosiljka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 16 koktel štapića ■ so i biber



FILE RIBE LISTA SA TAPENADOM OD MASLINA

Korak 1

Premažite tapenadu preko filteta ribe list. Umotajte filete i svaki pričvrstite štapićem za koktel ili čačkalicom. Stavite ih u posudu za pirinač ovog uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pokrenite program kuvanja P1, podešavajući vreme kuvanja na 10 minuta.

Korak 3

U međuvremenu, napravite špagete od tikvica pomoću ljuštilice, mandoline ili spiralizatora. Pomešajte ove špagete sa maslinovim uljem, seckanim bosiljkom, solju i biberom.

Korak 4

Belim lukom istrljajte tost pre nego što na njega poređate začinjene špagete. Uklonite koktel štapiće iz fileta ribe list i stavite ih na tost.



GLAVNA JELA

RAŽNJIĆI SKAMPA SA PASULJEM



4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 12 kuvanih velikih kizica (škampa) ■ 4 tanko sečene kriške domaćeg hleba (po želji)
- 300g kuvanog belog pasulja ■ 1 luk
- 1 lonac jogurta ■ 50ml maslinovog ulja ili orahovog ulja ■ so i biber



RAŽNJIĆI SKAMPA SA PASULJEM

Korak 1

Iseckajte luk. Dodajte pasulj i luk u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1 15 minuta.

Korak 3

Ogulite kozice i navucite tri na svaki drveni ražanjić.

Korak 4

Kada se skuva, pasulj prebacite u drugu posudu i pomešajte sa jogurtom da dobijete glatku konzistenciju. Prilagodite začine, ako je potrebno.

Korak 5

Preprženi hleb premažite mešavinom pasulja i na vrh stavite ražanjić škampa. Prelijte sa malo maslinovog ulja.



Ukoliko kozice nisu kuvane ili su zaleđene, možete ih skuvati u uređaju (za smrznute kozite koristite program P3 na 20 minuta).

Ukoliko ne želite hleb, poslužite ražnjiće skampa sa mešavinom pasulja kao sosom.

GLAVNA JELA

ŠKOLJKE SA PIREOM OD PAŠKANATA



P1

4 osobe

Vreme pripreme 5 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 400g paškanata
- 12 kvalitetnih školjki
- 10g putera
- so i biber



ŠKOLJKE SA PIREOM OD PAŠKANATA

Korak 1

Ogulite i paškanat i iseckajte ga na kocke.

Korak 2

Stavite na kockice paškanata i školjke u posudu za pirinač uređaja.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1 15 minuta.

Korak 4

Kada je kuan, izgnječite paškanat viljuškom, dodajte puter i začinite solju i biberom.



Pokušajte da napravite ukusan, domaći sos od manga i marakuje uz ovaj pire od paškanata. Da biste to uradili pomešajte pulpu marakuje sa jednom supenom kašikom maslinovog ulja i 1 manga.

GLAVNA JELA

CRVENI CIPAL SA TABULEOM



4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 10 min.

- 150g kus-kusa
- 4 fileta crvenog cipala
- 2 paradajza
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- sok od jednog limuna
- so i biber



CVENI CIPAL SA TABULEOM

Korak 1

Paradajz i papriku isecite na kockice. Pomešajte paradajz sa paprikom i limunovim sokom.

Korak 2

Stavite ovu mešavinu u posudu 1 uređaja ili u posudu otpornu na toplotu prekrivenu papirom za pečenje.

Korak 3

Sipajte kus-kus u činiju za pirinač. Dodajte 200 ml hladne vode, promešajte i stavite činiju za pirinač u posudu 2 uređaja.

Korak 4

Filete cipla posolite i pobiberite i stavite u činiju 3.

Korak 5

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 10 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 6

Pomešajte kus-kus, paradajz i paprike zajedno u činiji za salatu. Stavite tabule na sredinu tanjira, sa filetima crvenog cipala na vrhu.



Možete napraviti i sos za poneti sa filetima crvenog cipala: Sipajte sokove ostale od kuvanja u lonac. Dodajte 100ml belog vina. Zatim dodajte 200ml pavlake za kuvanje, 1 grančicu seckane sveže nane i svežanj bosiljka. Promešajte sve zajedno i proverite da li je dobro začinjeno.

GLAVNA JELA

RIBLJE KUGLICE SA LIMUNOM



P3

4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 600g fileta bele ribe ■ 100g hleba na kriške
- 2 čena belog luka ■ 1 jaje
- 1 usoljeni konzervirani limun
- 2 male veze korijandera
- 150g jogurta ■ supena kašika harise (ljuti sos)
- Maslinovo ulje ■ so ■ Biber



RIBLJE KUGLICE SA LIMUNOM

Korak 1

U blenderu ili drugoj pogodnoj posudi izmiksajte ribu isečenu na kockice sa hlebom, korom konzerviranog limuna, čenovima belog luka, jednom vezicom korijandera, jajetom i malo bibera sve dok se dobro ne sjedine. Oblikujte smesu u 16 loptica.

Korak 2

Stavite ih u posudu uređaja.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pokrenite program kuvanja P3 na 20 minuta.

Korak 4

Pomešajte jogurt sa ostatkom seckanog korijandera, harisom, jednom supenom kašikom maslinovog ulja i prstohvatom soli. Poslužite ovaj sos sa ribljim kuglicama.



Dodajte krišku limuna i servitajte sa pirinčem.

GLAVNA JELA

MARINIRANA DEVERIKA



P3

4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 30 min.

- 2 očišćene deverike (po 500g svaka)
- 2 stabljike limunske trave
- 1 lepo isečen mladi luk ■ 1 tikvica
- 200g brokolija ■ tri i po supene kašike soja sosa
- 2 supene kašike ulja



MARINIRANA DEVERIKA

Korak 1

Iseckajte tikvicu na kriške, a brokoli na cvetove i stavite ih u činiju 1 uređaja. Prelijte preko dve supene kašike soja sosa.

Korak 2

Skinite i bacite spoljašnji sloj limunske trave. Zatim iseckajte ostatak sa seckanim mladim lukom. Pomešajte ga sa jednom i po supenom kašikom soja sosa i ulja.

Korak 3

Napravite 3 velika reza na svakoj strani deverike, sečeći sve do kosti. Raspodelite mešavinu limunske trave između rezova i stavite deveriku u činiju 2 uređaja.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pokrenite program kuvanja P3 na 20 minuta.



Iseckanu limunsku travu možete naći u nekim prodavnicama u delu sa zamrzivačima. Ukoliko ne nađete limunsku travu, možete koristiti rendanu koru limete.

GLAVNA JELA

ĆUREĆE CORDON BLEU ROLNICE (SA ŠUNKOM I SIROM)



4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 4 tanke ćureće šnicle (450g)
- 4 reznja sunke
- 100g Emental sira
- 2 supene kašike Dijon senfa
- supena kašika ulja



ĆUREĆE CORDON BLEU ROLNICE (SA ŠUNKOM I SIROM)

Korak 1

Pomešajte senf sa uljem i premažite obe strane šnicli. Isecite sir na 4 debela štapića. Stavite režanj šunke na svaku šniclu, a zatim štapić sira na jednom kraju i urolajte. Koristite čačkalice da pričvrstite krajeve i stavite rolnice u činiju 1 uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P5, podešavajući vreme kuvanja na 20 minuta.

Korak 3

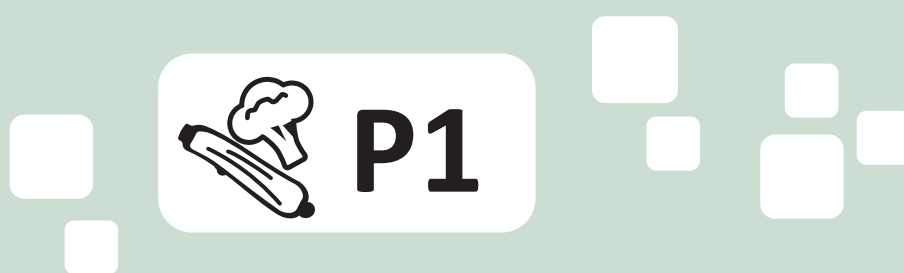
Kada su pečene, odmah poslužite rolnice kako biste bili sigurni da je sir sveže istopljen.



Servirajte ćureći „cordon bleu” sa zelenim povrćem ili salatom.

GLAVNA JELA

ŠPARGLA SA PUNJENOM PILETINOM



4 osobe

Vreme pripreme 5 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 4 komada pilećih prsa
- 16 komada špargli
- 50ml soja sosa
- 30g senfa od tarkanja
- So i biber



ŠPARGLA SA PUNJENOM PILETINOM

Korak 1

Oljuštite špargle.

Korak 2

Svaki od pilećih prsa posolite i pobiberite pre nego što ih prelijete soja sosom i premažite senfom.

Korak 3

Stavite 3 koplja špargle na svako od pilećih prsa i sve urolajte, ostavljajući vrhove špargle da vire. Pričvrstite ih koktel štapićima ako je potrebno.

Korak 4

Stavite piletinu u posudu uređaja.

Korak 5

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1 15 minuta.



Možete takođe napraviti sos od špargle za poneti uz ovo jelo: Prvo, sačuvajte gornjih 12cm svake špargle za stavljanje u pileća prsa i odložite ih sa strane. Stavite stabljike u posudu uređaja pored piletine i istovremeno ih skuvajte. Kada sve bude skuvano, dodajte 400ml pileće supe i kuvane špargle. Sve zajedno promešajte. Procedite i dodajte 200ml low-fat pavlake. Poslušite na tanjiru i prelijte piletinu sosom.

GLAVNA JELA

TELEĆE ROLNICE



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 12 min.

- 8 tankih telećih šnicli (svaka oko 50g)
- 8 velikih listova spanaća
- 120g svežeg ovčijeg sira
- Supena kašika nane
- Supena kašika pavlake za kuvanje
- So i biber



TELEĆE ROLNICE

Korak 1

Sitno iseckajte nanu.

Korak 2

Sveži kozji sir pomešajte sa pavlakom za kuvanje i nanom. Začinite solju i biberom. Premažite ovu mešavinu preko svake šnicle.

Korak 3

Zatim, umotajte svaku šniclu u list spanaća pričvršćujući svaku rolnicu štapićem za koktel. Stavite u posudu za pirinač ovog uređaja.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 12 minuta koristeći + tačped da podesite vreme.

Korak 5

Stavite rolnice na tanjir i uklonite štapiće. Savet: teleće šnicle možete zameniti tanko isečenim ćurećim šniclama.



GLAVNA JELA

PILETINA SA SOSOM OD CITRUSA



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 400g pilećih prsa
- Jedna kašičica meda
- Jedna crvena paprika
- 4 pomorandže • 30g kečapa
- 2 tikvice • So i biber



PILETINA SA SOSOM OD CITRUSA

Korak 1

Pileća prsa isecite na kocke od 2 cm. Papriku i neoljuštene tikvice isecite na kockice.

Korak 2

Očistite dve narandže i iscedite njihov sok.

Korak 3

Da biste napravili kebab, na ražnjiće (maksimalne dužine 22 cm) naizmenično navucite komade piletine, paprike i tikvica. Pomešajte med sa sokom od pomorandže, korom od pomorandže, sa malom količinom kečapa, sa solju i biberom. Sipajte u posudu i ostavite da se marinira nekoliko minuta.

Korak 4

Stavite ražnjiće u posudu za pirinač ovog uređaja.

Korak 5

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1 15 minuta.

Korak 6

Isecite preostale dve pomorandže na pola i nabodite ih na ražnjiće.



Ukoliko želite, možete smanjiti količinu marinade u šerpi i u nju uvaljati ražnjiće.

GLAVNA JELA

LIBANSKE MUSAKA ROLNICE



P1

4 osobe

Vreme pripreme 10 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- *Jedan patlidžan*
- *4 kriške kuvane šunke*
- *4 paradajza* • *1 luk*
- *3 čena belog luka*
- *1 veza korijandera*
- *50ml maslinovog ulja*



LIBANSKE MUSAKA ROLNICE

Korak 1

Isecite 12 kriški patlidžana. Isecite paradajz na četvrtine. Iseckajte luk. Izgnječite beli luk. Korijander sitno iseckajte.

Korak 2

U činiju aparata rasporedite kriške patlidžana, paradajz, crni luk, čen belog luka i korijander.

Korak 3

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pokrenite program kuvanja P1 na 15 minuta.

Korak 4

Kada su skuvani, prenesite sastojke u činiju za salatu i prelijte ih sa malo maslinovog ulja. Sve zajedno izgnječite viljuškom i dodajte začine. Stavite smesu na parče šunke i urolajte.



SAVETI

Ovo jelo se može poslužiti toplo ili hladno sa salatom i na kriškama tostiranog domaćeg hleba.

GLAVNA JELA

JAGNJEĆI TADŽIN



P1

4 osobe

Vreme pripreme 40 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 600g jagnjetine • 1 luk • dve stabljike celera • 2 paradajza
- 1 crvena papričica • 1 veza korijandera • Nekoliko listova nane • 150ml jagnječeg bujona • 20g svežeg đumbira
- čen belog luka • Kari u prahu, šafran, quatre épices (francuska mešavina od četiri začina: mleveni biber, karanfilić, mušklatni oraščić, đumbir) • 20g meda
- 20g konzerviranog limuna • So i biber



JAGNJEĆI TADŽIN

Korak 1

Isecite jagnjetinu na tanke trake. Sitno iseckajte celer i paradajz na kockice. Papriku sitno iseckajte. Crni luk, korijander i nanu takođe.

Korak 2

Marinirajte meso sa povrćem, začinima, medom i limunom 15 minuta. Začinite solju i biberom.

Korak 3

Stavite sve u glavnu posudu uređaja.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1 15 minuta.

Korak 5

U međuvremenu, na ringli malo smanjite jagnjeći bujon i dodajte polovinu korijandera.

Korak 6

Neposredno pre serviranja, procedite jagnjeći sok, dodajte začine i dodajte preostali seckani korijander.



Poslužite sa kus-kusom ili kinoom. Kako biste napravili quatre-épices, pomešajte dve supene kašike sveže mlevenog belog bibera, jednu supenu kašiku mlevenog đumbira, jednu supenu kašiku mlevenog muškarnog oraščića i jednu supenu kašiku mlevenog karanfilića. Čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi.

GLAVNA JELA

ZAČINJENE PILEĆE ROLNICE



P5

4 osobe

Vreme pripreme 30 min.

Vreme kuvaња 25 min.

- 4 komada pilećih prsa
- 4 male nekuvane čorizo kobasice ■ jedna jabuka
- 12 sušenih paradajza ■ 150g feta sira
- 4 šake mešanih listova salate
- Maslinovo ulje ■ sirće



ZAČINJENE PILEĆE ROLNICE

Korak 1

Isecite pileća prsa na pola po horizontali kako biste dobili tanke šnicle. Začinite.

Korak 2

Oljuštite jabuku, isecite je na tanke štapiće. Sušeni paradajz sitno iseckajte.

Korak 3

Uklonite kožu sa čorizo kobasica i stavite meso kobasice na isečenu piletinu sa malo jabuke, sušenim paradajzom i mrvljenom fetom.

Korak 4

Urolajte pileća prsa na gore, počevši od dna. Napravite čvrstu rolnu i umotajte je u prozirnu foliju, pogodnu za upotrebu u mikrotalasnoj pećnici.

Korak 5

Stavite rolnice u činiju 1 ovog uređaja.

Korak 6

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pokrenite program kuvanja P5 na 25 minuta.

Korak 7

Skinite prozirnu foliju sa rolni i poslužite sa začinjenim mešanim listovima salate i preostalim štapićima jabuke.



GLAVNA JELA

PUNJENE TIKVICE



P1

4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 4 okrugle tikvice ■ 240g kuvanog basmati pirinča
- 120g šampinjona ■ 1 veza korijandera
- 40g konzerviranog paradajza
- Supena kašika rendanog parmezana
- Supena kašika maslinovog ulja
- Krupna so i biber



PUNJENE TIKVICE

Korak 1

Izdubite tikvice, a vrh sačuvajte za kasnije. Iseckajte paradajz i pečurke na kockice.

Korak 2

Pomešajte pirinač, pečurke, parmezan, maslinovo ulje, seckani korijander i paradajz iseckan na kockice.

Korak 3

Napunite tikvice ovom mešavinom i stavite ih u činiju za pirinač ovog aparata.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite da kuvate pomoću programa P1, podesivši vreme kuvanja na 20 minuta.

Korak 5

Poslužite odmah.



Možete takođe koristiti nekuvani pirinač. Potrebno je samo da ga prvo skuvate u tiganju ili u posudi za pirinač na paru.

GLAVNA JELA

RAMEKINI SA DIMLJENIM LOSOSOM, SPANAĆEM I JAJIMA



4 osobe

Време припреме 5 min.

Време кувања 15 min.

- 4 jaja
- 50g mladog spanaća
- 50g dimljenog lososa
- 4 supene kašike punomasnog crème fraîche-a
- So
- Biber



RAMEKINI SA DIMLJENIM LOSOSOM, SPANACEM I JAJIMA

Korak 1

Stavite mladi spanać na dno 4 ramekina.

Korak 2

U svaki dodajte po jednu kašiku crème fraîche-a, zajedno sa dimljenim lososom isečenim na trakice, jajetom, solju i biberom.

Korak 3

Stavite ramekine u dve činije aparata za kuvanje.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 15 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.



Menjajte recept koristeći šunku ili kockice sira umesto dimljenog lososa. Takođe, možete dodati čeri paradajz ili grašak.

GLAVNA JELA

ŠPANSKI SUFLE OMLET



2 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 3 jaja ■ 50 ml obranog mleka
- 100g crvenih papričica isečenih na kockice
- 35g ćorizo kobasica (ne preljutih) isečenih na kocke
- 35g lepo isečenih ljutika
- 3g lepo isečenog belog luka
- Polovina iseckane veze peršuna
- Jedna kašikica iseckanog vlašca
- Jedan prstohvat Espelet čilija u prahu
- So i biber



ŠPANSKI SUFLE OMLET

Korak 1

Umutite jaja sa mlekom, solju i biberom. Pomešajte paprike, čorizo, peršun, vlasac, beli luk, ljutiku i čili u prahu. Sipajte smesu u činiju za pirinač i stavite je u činiju aparata.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 15 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Kada je sve skuvano, isecite omlet na kockice, u svaki komad ubodite koktel štapić i poslužite.



Za još više boja, koristite crvene, žute i zelene paprike.



PRILOZI

PIRE OD BUNDEVE I KROMPIRA



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 20 min.

- 200 g bundeve
- 100 g krompira
- 1 do 2 kašičice ulja



PIRE OD BUNDEVE I KROMPIRA

Korak 1

Oljuštite i operite krompir i bundevu. Iseckajte na kockice veličine 2cm. Stavite ih u posudu aparata.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P1, podešavajući vreme kuvanja na 20 minuta.

Korak 3

Kada je skuvano, prespite u drugu posudu, pouljite i dobro izmiksirajte.



Ovaj recept se može prilagoditi odraslim osobama povećavanjem količine 4 puta i produžavanjem vremena pripreme do 25 minuta.

PRILOZI

PIRE OD SLATKOG KROMPIRA I ŠARGAREPE



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 20 min.

- 1 manji sladak krompir
- 1 šargarepa
- 1 do 2 kašičice ulja.



PIRE OD SLATKOG KROMPIRA I ŠARGAREPE

Korak 1

Oljuštite i operite šargarepu i krompir. Iseckajte šargarepu na male parčiće. Isecite sladak krompir na pola po dužini, potom na kriške. Stavite ih u posudu aparata.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P2, podešavajući vreme kuvanja na 20 minuta.

Korak 3

Kada je skuvano, prespite u drugu posudu, pouljite i dobro izmiksirajte.



Dodajte 10 do 20g svežih pilećih grudi tokom pripreme.

Ovaj recept se može prilagoditi odraslim osobama povećavanjem količine 4 puta i produžavanjem vremena pripreme do 25 minuta.

MEŠANO POVRĆE



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 25 min.

- 2 tikvice ■ 2 šargarepe
- 2 crvene paprike ■ 1 luk
- 8 malih rotkvica ■ 2 kašike maslinovog ulja
- 1 veza korijandera
- So i biber



MEŠANO POVRĆE

Korak 1

Iseckajte tikvice i šargarepu na štapiće, papriku iseckajte na trakice, a luk na kolutiće. Stavite ih u jednu ili dve posude aparata zajedno sa rotkvicama.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i počnite pripremu na programu P2, podešavajući vreme kuvanja na 25 minuta.

Korak 3

Iseckajte korijander.

Korak 4

Po završetku programa pomešajte povrće sa maslinovim uljem i dodajte korijander.



Ovo povrće dobro ide i na tostirani hleb premazan tapenadom.

ČOKOLADNI LAVA KOLAČ



4 osobe

Време припреме 10 min.

Време кувања 15 min.

- 100g crne čokolade za kuvanje
- 100g putera
- 2 jaja
- 100g kristal šećera
- 25g čistog brašna
- Pola kašičice praška za pecivo



ČOKOLADNI LAVA KOLAČ

Korak 1

Istopite čokoladu sa puterom.

Korak 2

Mikserom umutite jaja sa šećerom dok ne postanu vazdušasta i penasta i dodajte otopljenu čokoladu i puter. Dodajte brašno i prašak za pecivo, a zatim sve to lepo sjedinite.

Korak 3

Sipajte testo u četiri podmazana remekina. Stavite ih u jednu ili dve činije uređaja. Pokrijte svaki remekin prozirnom folijom koja je pogodna za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama. U suprotnom, možete iseći četiri komada papira za pečenje nešto manja od remekina i stavite ih preko.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 15 minuta koristeći + tačped da biste podesili vreme. Kada je sve gotovo, ostavite da se malo ohladi pre nego što pažljivo uklonite prozirnu foliju ili papir za pečenje. Poslužite toplo ili hladno.



Pospite preko nekoliko ribizli neposredno pre serviranja.

Kako bi vam dezert što bolje uspeo, koristite remekine od terakote ili keramike prečnika 10cm.

MAFINI SA BOROVNICOM



4 osobe

Време припреме 10 min.

Време кувања 40 min.

- 130g čistog brašna
- 1 kašičica praška za pecivo (5g)
- Jedan prstohvat soli
- 80g muskovado ili žutog šećera
- 1 jaje • Tri supene kašike suncokretovog ulja (45ml)
- 3 supene kašike mleka (45ml)
- 1 supena kašika ekstrakta vanile
- 120g smrznutih borovnica



MAFINI SA BOROVNICOM

Korak 1

Pomešajte brašno, prašak za pecivo, so i šećer.

Korak 2

U drugoj posudi umutite jaje sa uljem, mlekom i ekstraktom vanile. Umućeno jaje dodajte suvim sastojcima i mešajte dok se sve lepo ne sjedini. Dodajte smrznute borovnice i lagano promešajte.

Korak 3

Sipajte smesu u 4 papirne kutije za mafine i postavite ih u remekine, a zatim ih stavite u jednu ili dve činije uređaja.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 40 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 5

Kada su skuvani, izvadite mafine iz ramekina i ostavite ih da se ohlade na rešetki za hlađenje.



Da bi mafini lepo nadošli, pre pečenja stavite veći prstohvat šećera na vrh svakog mafina tačno u sredinu.

Koristite remekine od terakote ili keramike prečnika 10cm kako biste lako izvadili mafine nakon pečenja.

TORTICE SA LIMUNOM I MAKOM



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 25 min.

- 55g pirinčanog brašna
- 25g mlevenih badema
- 1 supena kašika maka
- 1 supena kašika praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 2 jaja
- 60g kristal šećera
- 1 supena kašika ulja
- 2 limuna



TORTICE SA LIMUNOM I MAKOM

Korak 1

Oljuštite limun. Iscedite sok od jednog limuna.

Korak 2

Mikserom umutite jaja, šećer i limunovu koru dok smesa ne postane penasta.

Korak 3

Nežno umešajte brašno, mlevene bademe, prašak za pecivo, so i mak, a zatim dodajte ulje i limunov sok. Promešajte.

Korak 4

Podmažite četiri remekina ili male kalupe i obložite ih papirom za pečenje. Sipajte testo u ramekine i stavite ih u jednu ili dve činije uređaja.



TORTICE SA LIMUNOM I MAKOM

Korak 5

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pecite 25 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 6

Kada se program završi, ostavite kolače da se malo ohlade. Zatim ih izvadite iz kalupa i ostavite da se potpuno ohlade na rešetki za hlađenje.



Napravite glazuru tako što ćete pomešati 40g šećera za glazuru sa 1 ili 2 kašičice soka od limuna. Prelijte tortice i pospite ih makom. Pirinčano brašno daje ovim bezglutenskim torticama meku teksturu, ali možete koristiti i obično brašno. Kako bi vam dezert što bolje uspeo, koristite remekine od terakote ili keramike prečnika 10cm.

ČOKOLADNI KREM



4 osobe

Време припреме 15 min.

Време кувања 25 min.

- 150ml mleka
- 150ml pavlake za kuvanje
- 115g crne čokolade za kuvanje ili mrvica od crne čokolade
- 1 mućeno jaje
- 1 žumance



ČOKOLADNI KREM

Korak 1

Isecite čokoladu na male komade i stavite ih u veliku činiju. Ako koristite komadiće čokolade, možete ih odmah staviti u činiju.

Korak 2

Sipajte pavlaku za kuvanje u manji tiganj i kuvajte na laganoj vatri (ovo bi trebalo da traje oko 5 minuta). Kada pavlaka dostigne tačku ključanja, prelijte je direktno preko čokolade i ostavite 30 sekundi. Zatim mešajte lopaticom dok ne dobijete glatku smesu. Dodajte jaje i žumance, pažljivo mešajući. Završite dodavanjem mleka.

Korak 3

Sipajte smesu u 4 staklene tegle (veličine šolje za jogurt). Zatim ih zatvorite ili ih poklopite prozirnom folijom koja je pogodna za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama. Za to možete koristiti i papir za pečenje.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pecite 25 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.



ČOKOLADNI KREM

Korak 5

Kada se program završi, ostavite teglice sa kremom da se malo ohlade pre nego što ih stavite u frižider na nekoliko sati.



Za manje intenzivan čokoladni ukus koristite mlečnu čokoladu. Neupotrebljeno belance, na primer, možete iskoristiti da napravite puslice. Zagrejte rernu na 100°C. Umutite jaje sa prstohvatom soli. Kada se pojave gromuljice, postepeno sipajte 60g kristal šećera. Nakon toga napravite male kuglice puslica i poređajte ih na papir za pečenje. Pecite ih u rerni 2 sata.

ČIZKEJK SA SPEKULUS KEKSOM



4 osobe

Време припреме 15 min.

Време кувања 20 min.

- 300g običnog krem sira
- 2 supene kašike crème fraîche-a (30ml)
- 45g kristal šećera ■ 2 jaja
- 2 kašičice soka od limuna
- 2 kapljice ekstrakta vanile
- mali prstohvat krupne soli
- 70g Spekulus keksa
- 25g putera



ČIZKEJK SA SPEKULUS KEKSOM

Korak 1

Rastopite puter. Spekulus keks dobro izmrvice.

Korak 2

Dodajte istopljeni puter, promešajte i čvrsto pritisnite smesu na dno 4 zasebna remekina.

Korak 3

Krem sir pomešajte sa kremom, šećerom, jajima, limunovim sokom, ekstraktom vanile i soli dok mešavina ne postane glatka. Sipajte smesu u remekine. Pokrijte prozirnom folijom koja je pogodna za upotrebu u mikrotalasnim pećnicama ili papirom za pečenje i stavite remekine u jednu ili dve činije uređaja.

Korak 4

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i pecite 20 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme. Kada se program završi, ostavite da se malo ohlade u koricama pre nego što pažljivo uklonite pokrivku. Stavite u frižider. Poslužite hladno.



Za što uspeliji dezert, koristite remekine od terakote ili keramike.

KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 10 min.

- *1 velika jabuka*
- *½ kruške*



KOMPOT OD JABUKE I KRUŠKE

Korak 1

Operite i oljuštite jabuku i polovinu kruške. Uklonite jezgro i isecite voće na male komade. Stavite u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 10 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Kada je sve kuvano, prebacite u posudu, promešajte i ostavite da se ohladi pre serviranja.



Ovaj recept je prikladan i za decu i za odrasle. Koristite tri jabuke i jednu krušku kako biste napunili četiri čaše ili remekina.

DEZERTI I DORUČAK

BANANA PIRE



1 osoba

Време припреме 10 min.

Време кувања 12 min.

- ***1 velika banana***



BANANA PIRE

Korak 1

Operite bananu i uklonite oba kraja bez ljuštenja. Prepolovite je i vrhom noža isecite kožu po dužini. Stavite obe polovine u posudu aparata.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 12 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Ostavite ih da se potpuno ohlade pre nego što skinete kožu banane.

Korak 4

Zatim, u posudi, mešajte meso banane dok ne postane glatko ili ga ostavite kada postane kašasto.



SAVETI

Možete dodati malo mrvljenog sira dok blendirate bananu.

Ovaj recept je prikladan i za decu i za odrasle. Koristite četiri banane kako biste napunili četiri čaše ili remekina.

KRUŠKA SA ČOKOLADOM I PRALINAMA



4 osobe

Време припреме 10 min.

Време кувања 20 min.

- 4 kruške
- 1 tabla crne čokolade za kuvanje
- 2 supene kašike pralina
- Jedna kesica mirišljavog čaja po izboru (npr. jasmina ili bergamota)



KRUŠKA SA ČOKOLADOM I PRALINAMA

Korak 1

Oljuštite kruške. Ostavite ih cele i stavite ih u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX, dodajte kesicu čaja i kuvajte 20 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

U međuvremenu istopite čokoladu u šerpi.

Korak 4

Po završetku programa stavite kruške u plitke činije, prelijte ih otopljenom čokoladom i pospite pralinama. Praline možete zameniti listićima badema. Poslužite toplo.



BRESKVA SA VANILOM I MASKARPONE KREMOM



4 osobe

Vreme pripreme 5 min.

Vreme kuvaња 10 min.

- 4 bele i žute breskve
- 1 supena kašika kristal šećera
- 2 kašičice vanilinog praha
- 250g maskarponea
- 30g šećera za glazuru



BRESKVA SA VANILOM I MASKARPONE KREMOM

Korak 1

Operite breskve i isecite ih na četvrtine, uklanjajući im koštice. Stavite ih u činiju za pirinač sa šećerom i polovinom vanile. Ostatak vanile ostavite za kasnije.

Korak 2

Stavite posudu za pirinač u posudu uređaja. Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 10 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Kada se sve skuva, ostavite da se ohladi. Maskarpone pomešajte sa šećerom za glazuru i ostatkom vanile i poslužite sa breskvama i njihovim sirupom.



Dodajte malo majčine dušice za dodatnu aromu.

POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA



4 osobe

Vreme pripreme 15 min.

Vreme kuvaња 20 min.

- 1 ananas
- 2 karanfilića
- 2 štapića cimeta
- 1 zvezdasti anis
- 5 mahuna kardamona
- Seme vaniline mahune
- 60g žutog šećera



POŠIRANI ANANAS SA ZAČINIMA

Korak 1

Očistite ananas i isecite ga na kolutove. Poređajte kolutove ananasa u slojevima u činiju za pirinač, posipajući šećer i začine između svakog sloja. Stavite posudu za pirinač u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 20 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Uklonite začine i poslužite toplo ili hladno.



KAŠA



4 osobe

Vreme pripreme 5 min.

Vreme kuvaња 15 min.

- 200g ovsene kaše
- 500ml mleka
- 4 kašičice cimeta
- 3 supene kašike meda
- 1 jabuka
- 125g borovnica
- 1 šaka badema



KAŠA

Korak 1

U činiji za pirinač pomešajte ovsenu kašu sa mlekom i cimetom. Stavite posudu za pirinač u posudu uređaja.

Korak 2

Napunite rezervoar za vodu do oznake MAX i kuvajte 15 minuta, koristeći + tačped da biste podesili vreme.

Korak 3

Kada se sve skuva, dobro promešajte. Ako više volite proređeniju smesu, dodajte još malo mleka. Sipajte u činije. Ukrasite komadićima jabuke, borovnice i badema. Prelijte medom i poslužite.



Po želji, možete koristiti ili kravljе ili biljno mleko.

ЗРУЧНА СЕРІЯ DELUXE



Обирайте

здорову та смачну їжу.

UK

З пароваркою **CONVENIENT SERIES DELUXE** ви зможете відкрити для себе неймовірні рецепти для всієї сім'ї — від закусок до десертів.

Готуйте одночасно до **ТРЬОХ СТРАВ** без зайвих зусиль, використовуючи одну з **ВОСЬМИ АВТОМАТИЧНИХ ПРОГРАМ** або самотійно встановлюючи час за допомогою сенсорних клавіш «+» і «-».

ПРОСТА ТА ІНТУЇТИВНО ЗРОЗУМІЛА ПАНЕЛЬ КЕРУВАННЯ



ВІСІМ АВТОМАТИЧНИХ ПРОГРАМ ПРИГОТУВАННЯ



Овочі швидкого
приготування



Овочі тривалого
приготування



Риба



Рис / Крупи /
Бобові



Біле м'ясо



Розморожування

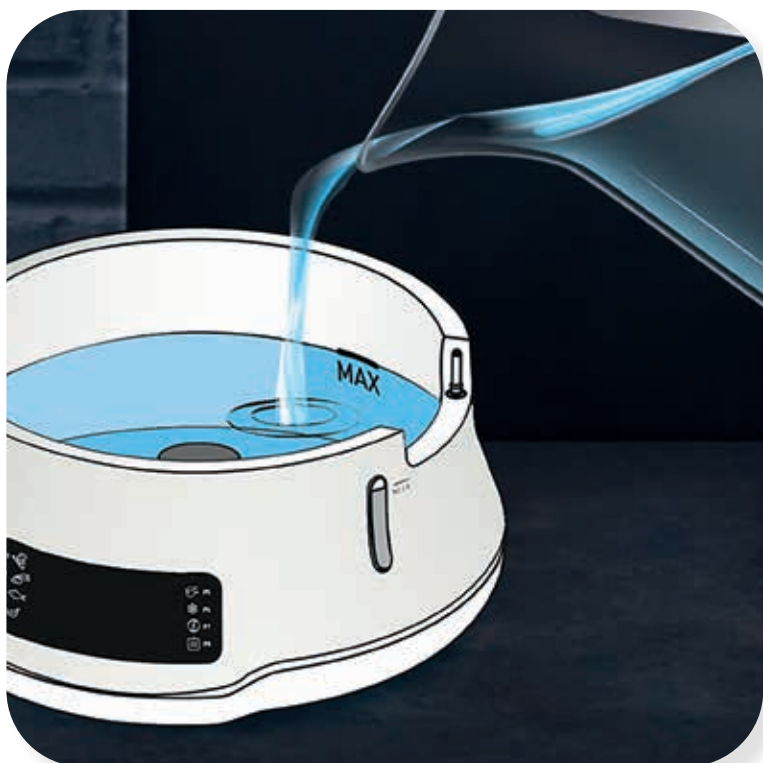


Розігрівання



Збереження
тепла

КІЛЬКА ПОРАД



Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня.



Складіть чаші в правильній послідовності: чаша 1 — знизу, чаша 2 — посередині, чаша 3 — зверху.

У разі використання продуктів з різною тривалістю приготування: помістіть продукти, які готуються найдовше, у нижній кошик.

У процесі приготування ви можете додавати в чашу продукти, для приготування яких потрібно менше часу.



Виберіть одну з 8 автоматичних програм за допомогою сенсорної клавіші «Режим» або встановіть час вручну за допомогою сенсорних клавіш «+» і «-».



Щоб скоригувати тривалість приготування, скористайтесь сенсорними клавішами «+»/«-».
або зупиніть приготування просто натиснувши "Start/Stop"



Приготування припиниться автоматично після зупинення таймера.

ПОРАДИ

Наведений час приготування є приблизним і може змінюватися залежно від розміру порції, вільного місця між продуктами, їх кількості та індивідуальних уподобань.



Для роботи з кошиками під час приготування страви надягайте кухонні рукавиці.

Якщо за рецептом потрібно використання **харчової плівки**, обов'язково вибирайте універсальну плівку, придатну для мікрохвильових печей.



Щоб отримати оптимальні результати, використовуйте шматочки приблизно однакового розміру, щоб вони приготувалися одночасно.

Заморожені овочі не обов'язково розморожувати перед приготуванням на парі. Усі види морепродуктів, птиця і м'ясо мають бути повністю розмороженими перед приготуванням на парі.



ВМІСТ

ЗАКУСКИ



Суп із моркви та пастернаку

Суп із цибулі-порею

Суп із броколі

Помідори чері та козячий сир у формочках

Спаржа та варене некруте яйце з пармською шинкою

Салат з артишоками, перцем та кедровими горіхами

Салат з овочевих паличок із томатним соусом

Маринований тунець із салатом

ГОЛОВНА СТРАВА



Філе тріски
зі шпинатом

Стейк із лосося з овочами та манною крупою

Філе палтуса з оливковим тапенадом

Шашлик із креветок

Морські гребінці з пюре з пастернаку

Кефаль із таббуле

Рибні кульки з лимоном

Маринований ллящ

Рулетики з індики в стилі «кордон блю» (із шинкою та сиром)

Спаржа із фаршированою птицею

Рулетики з телятини

Птиця із цитрусовим соусом

Рулети з ліванської мусаки

Тажин із баранини

Рулетики з курки зі спеціями

Фаршировані цукіні

Яечний пудинг із лососем та шпинатом

Пишний іспанський омлет

ГАРНІРИ



Гарбузове пюре

Пюре із солодкої картоплі та моркви

Овочева суміш

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

Шоколадний фондан

Чорничні мафіни

Мінікекси з лимоном та насінням маку

Шоколадний крем

Карамельні чизкейки з печива



Яблучно-грушевий компот

Бананове пюре

Груша із шоколадом та праліне

Персик із ваніллю та кремом із маскарпоне

Ананас-пашот зі спеціями

Каша



Рецепт підходить для маленьких дітей
(згідно з рекомендаціями педіатра)

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ МОРКВИ ТА ПАСТЕРНАКУ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 пастернак (прибл. 100–150 г)
- 1 морква (прибл. 100–150 г)
- 1–2 ч. л. рослинної олії



СУП ІЗ МОРКВИ ТА ПАСТЕРНАКУ

Крок 1

Вимийте та очистьте пастернак і моркву.

Крок 2

Розріжте пастернак на четвертинки вздовж, видаліть серцевину (яка часто буває зажорсткою) і наріжте тонкими скибочками. Моркву також наріжте скибочками.

Крок 3

Покладіть овочі в чашу приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 5

Після завершення програми перекладіть овочі в іншу ємність та додайте олію і добре перемішайте.



Трохи кмину також добре поєднується із цим супом. Можна також додати трохи картоплі, щоб суп вийшов більш густим.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 3 рази та час приготування до 30 хвилин.

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ ЦИБУЛІ-ПОРЕЮ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 велика цибуля-порей
- 1 гілочка чебрецю (можна не додавати)
- 1–2 ч. л. вершків жирністю 10–18 %



Суп із цибулі-порею

Крок 1

Відріжте коріння та темно-зелену частину цибулі-порею. Розділіть цибулю на четвертинки й ретельно вимийте, перш ніж нарізати її на дрібні шматочки. Покладіть нарізану цибулю і гілочку чебрецю в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Після завершення програми вийміть чебрець, перекладіть в іншу ємність, додайте вершки та добре перемішайте.



Разом із цибулею-пореєм можна покласти 50 г вимитої та очищеної картоплі, нарізаної дрібними кубиками.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 3 рази та час приготування до 30 хвилин.

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ БРОКОЛІ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 велике суцвіття броколі
- 1 цибулина
- 1 ст. л. оливкової олії
- 100 мл вершків жирністю 10–18 %
- 500 мл теплого курячого бульйону
- сіль та перець



СУП ІЗ БРОКОЛІ

Крок 1

Розріжте броколі на суцвіття і дрібно наріжте цибулю. Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 20 хвилин.

Крок 3

Після завершення програми приготуйте курячий бульйон, потім перекладіть овочі в блендер або велику миску. Додайте трохи оливкової олії та вершки. Потім приправте сіллю та перцем і почніть змішувати. Потроху вливайте готовий курячий бульйон, доки не отримаєте однорідну консистенцію.

Крок 4

Підігрійте суп і розлийте по чотирьох мисках.

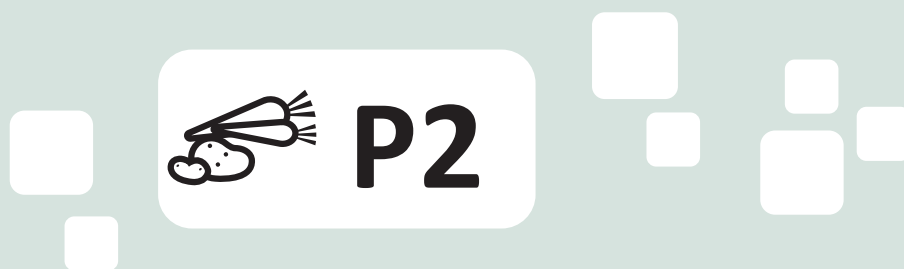
ПОРАДИ



Спробуйте інший варіант цього рецепту, використовуючи замість вершків 100 г м'якого блакитного сиру. Подавайте суп із тонкими скибочками блакитного сиру та посипте подрібненим фундуком.

ЗАКУСКИ

ПОМІДОРИ ЧЕРІ ТА КОЗЯЧИЙ СИР У ФОРМОЧКАХ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 25 хв.

- 200 г помідорів чері
- 100 мл подвійних вершків
- 2 яйця
- 40 г козячого сиру
- 12 листочків базиліка
- Сіль та перець



ПОМІДОРИ ЧЕРІ ТА КОЗЯЧИЙ СИР У ФОРМОЧКАХ

Крок 1

Змішайте вершки з яйцями та розкрошеним козячим сиром. Додайте дрібно нарізане листя базиліку, сіль і перець та розкладіть по чотирьох формочках. Додайте помідори чері.

Крок 2

Помістіть формочки у дві чаші приладу та накрийте папером для випічки, заправляючи краї усередину.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 25 хвилин.

ПОРАДИ



Подавайте ці маленькі пряні порції у формочках теплими чи холодними із зеленим салатом.

ЗАКУСКИ

СПАРЖА ТА ВАРЕНЕ НЕКРУТЕ ЯЙЦЕ З ПАРМСЬКОЮ ШИНКОЮ



P1

4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 20 хв.

- 16 тонких зелених пагонів спаржі
- 4 яйця
- 4 скибочки пармської шинки
- 80 г стружки пармезану
- 2 ст. л. оливкової олії
- Сіль та перець



СПАРЖА ТА ВАРЕНЕ НЕКРУТЕ ЯЙЦЕ З ПАРМСЬКОЮ ШИНКОЮ

Крок 1

Вимийте спаржу та зріжте кінчики з обох боків. Покладіть її в чашу 1, збризніть оливковою олією і приправте сіллю та перцем.

Крок 2

Покладіть яйця (цілі) у чашу 2.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 12 хвилин.

Крок 4

Після завершення програми вийміть чашу 2 з яйцями й продовжуйте готувати спаржу в чаші 1 ще 8 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Подавайте страву, розклавши спаржу по чотирьох тарілках та поклавши по одній скибочці шинки на тарілку. Очистіть яйця, розріжте їх навпіл та покладіть зверху на кожну порцію. Посипте стружкою пармезану та приправте перцем.



ЗАКУСКИ

САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, СЕРЦЕВИНИ АРТИШОКІВ, ЧЕРВОНОГО ПЕРЦЮ ТА КЕДРОВИХ ГОРІХІВ



P1

4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 8 сирих свіжих серцевин артишоків
- 1 червоний перець ■ 4 зубчики часнику
- 1 ст. л. оливкової олії ■ 1 ч. л. кропу
- 70 г копченого лосося ■ 1 ч. л. гірчиці
- 40 г кедрових горіхів ■ Чебрець
- Сіль та перець



САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, СЕРЦЕВИНИ АРТИШОКІВ, ЧЕРВОНОГО ПЕРЦЮ ТА КЕДРОВИХ ГОРІХІВ

Крок 1

Розріжте артишоки навпіл, а червоний перець наріжте товстими смужками. Часник подрібніть.

Крок 2

Покладіть артишоки та червоний перець у чашу приладу. Зверху покладіть часник та чебрець.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Тим часом наріжте копчений лосось смужками. Приготуйте соус, змішавши олію, гірчицю та кедрові горіхи. Приправте.

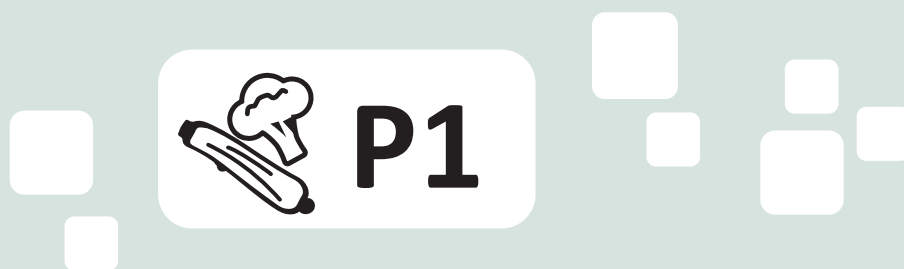
Крок 5

Дозвольте готовим овочам трохи охолонути. Потім вилийте соус до овочів та перемішайте. Спробуйте на смак. Додайте кріп та копчений лосось. Готово.



ЗАКУСКИ

САЛАТ ІЗ ОВОЧЕВИХ ПАЛИЧОК ІЗ ТОМАТНИМ СОУСОМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 морква ■ 2 кабачки ■ біла частина 2 цибулі-порейо
- 1 червоний перець ■ 1 жовтий перець ■ 100 г томатного соусу ■ 1 ст. л. оливкової олії
- 1 ст. л. кедрових горіхів ■ Сіль та перець.



САЛАТ ІЗ ОВОЧЕВИХ ПАЛИЧОК ІЗ ТОМАТНИМ СОУСОМ

Крок 1

Наріжте всі овочі тонкою соломкою. Покладіть овочі в одну із двох чаш приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 3

Охолодіть овочі та перекладіть у салатник. Змішайте томатний соус, оливкову олію, сіль та перець, полийте цією сумішшю салат і посипте кедровими горіхами.



Можна спробувати додати пісну шинку та помідори чері.

ЗАКУСКИ

САЛАТ ЗІ СВІЖОГО ТУНЦЯ

З ТЕРТИМ ПАРМЕЗАНОМ ТА БАЗИЛІКОВОЮ ЗАПРАВКОЮ



РЗ

4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 280 г свіжого тунця ■ 1 лайм ■ 2 ст. л. базиліка
- 4 ст. л. дрібно натертого пармезану
- 5 в'ялених помідорів ■ 4 ст. л. оливкової олії
- 1 ст. л. бальзамічного оцту ■ 280 г міксу з листя салату ■ Сіль та перець.



САЛАТ ЗІ СВІЖОГО ТУНЦЯ З ТЕРТИМ ПАРМЕЗАНОМ ТА БАЗИЛІКОВОЮ ЗАПРАВКОЮ

Крок 1

Наріжте тунець кубиками по 4 см. Замаринуйте кубики тунця в 1 ст. л. олії із дрібно натертою цедрою лайма та 1 ч. л. соку лайма. Приправте сіллю і перцем.

Крок 2

Перекладіть його в чашу для рису або жаростійку ємність. Накрийте його плівкою, яка підходить для використання у мікрохвильовій печі, і помістіть у чашу приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму РЗ на 15 хвилин.

Крок 4

Тим часом подрібніть базилік і наріжте в'ялені помідори на маленькі шматочки. Змішайте разом тертий пармезан, базилік, помідори, масло та оцет, що залишилися.

Крок 5

Після приготування заправте листя салату пармезановою сумішшю та викладіть невелику кількість на середину тарілки. Потім розкладіть кубики тунця навколо салату та полийте їх заправкою, що залишилася.



ГОЛОВНА СТРАВА

ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 10–20 г тріски (кількість залежить від віку дитини)
- 200 г подрібненого замороженого шпинату
- 1 ч. л. жирного крем-фрешу
- 1 ч. л. рослинної олії



ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ

Крок 1

Покладіть заморожений шпинат у чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Розріжте філе тріски на четвертинки та слідкуйте, щоб не було кісток. Покладіть шматки риби в чашу 2 приладу.

Крок 4

Після закінчення програми P1 для овочів обережно зніміть кришку. Поставте чашу 2 на чашу 1 та встановіть кришку. Перевірте рівень води та за потреби долийте ще, використовуючи зовнішній отвір для доливання води. Встановіть час приготування ще на 5 хвилин за допомогою сенсорної кнопки «+».



ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ

Крок 5

Після завершення програми злийте воду зі шпинату й перекладіть його в іншу ємність, потім додайте крем-фреш і добре перемішайте.

Крок 6

Залежно від уподобань вашої дитини додайте рибу, розділивши її на шматочки, і викладіть на пюре.

ПОРАДИ



Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, змінивши кількість інгредієнтів. Для 550 г рибного філе збільште час приготування до 20 хвилин.

ГОЛОВНА СТРАВА

СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 30 хв.

- 4 невеликі стейки лосося зі шкірою (560 г)
- 2 великі моркви (250 г) ■ 1 кабачок (250 г)
- 150 г кус-куса ■ 2 ст. л. вашої улюбленої суміші спецій (мексиканська, прованські трави, карі тощо) ■ 4 ст. л. напівжирного крем-фрешу
- Сіль.



СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС

Крок 1

Наріжте овочі дуже тонкими стрічками за допомогою овочечистки або овочерізки. Покладіть їх у чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Тим часом покладіть стейки лосося в чашу 2. Змішайте жирний крем-фреш з 1 ст. л. спецій та щіпкою солі й намажте цією сумішшю стейки.

Крок 4

Висипте кус-кус у чашу для рису. Додайте 200 мл холодної води, спеції, що залишилися, і 1 ч. л. солі. Перемішайте все разом, а потім розрівняйте верх. Помістіть чашу для рису в чашу 3 приладу.

Крок 5

Після закінчення програми P1 для овочів обережно зніміть кришку. Поставте чаші 2 та 3 на чашу 1 та встановіть кришку.



СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС

Крок 6

Перевірте рівень води і за потреби долийте ще, використовуючи зовнішній отвір для доливання води. Запустіть програму приготування P1 на 15 хвилин.

Крок 7

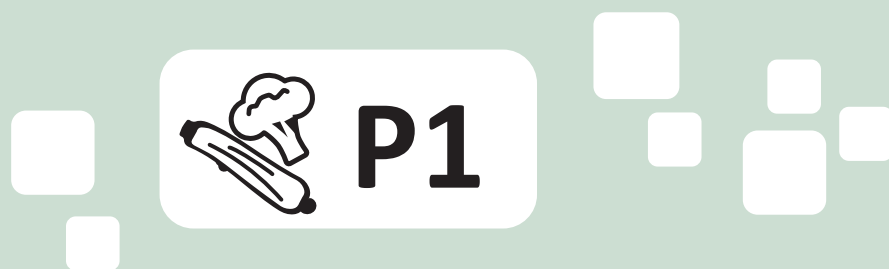
Після завершення програми ретельно перемішайте кус-кус та овочі в чаші. Подавайте зі стейками лосося, за бажанням додавши трохи крем-фрешу.



Спробуйте використати одну з безлічі сумішей спецій, що продаються в магазинах. Ви також можете приготувати власну суміш, можливо, навіть зі свіжої зелені. Щоб цей рецепт було ще простіше готувати, використовуйте готові овочі для фритюру.

ГОЛОВНА СТРАВА

ФІЛЕ ПАЛТУСА З ОЛИВКОВИМ ТАПЕНАДОМ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- 16 невеликих філе палтуса (300 г) ■ 400 г кабачків ■ 4 скибочки підсмаженого житнього хліба ■ 2 ст. л. тапенада із чорних або зелених оливок ■ 2 ст. л. дрібно нарізаного базиліку
- 2 ст. л. оливкової олії ■ 16 коктейльних паличок ■ Сіль та перець



ФІЛЕ ПАЛТУСА З ОЛИВКОВИМ ТАПЕНАДОМ

Крок 1

Намажте тапенад на філе палтуса. Скрутіть його рулетом та закріпіть кожен рулет коктейльною паличкою або зубочисткою. Покладіть їх у чашу для рису.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня та запустіть програму P1 на 10 хвилин.

Крок 3

Тим часом приготуйте спагеті з кабачків за допомогою овочечистки, овочерізки або терки-шатківниці. Змішайте спагеті з оливковою олією, мілко подрібненим базиліком, сіллю та перцем.

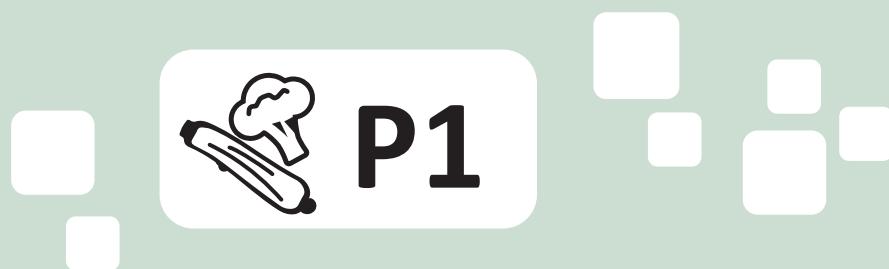
Крок 4

Натріть тости часником, а потім викладіть зверху приправлене спагеті. Вийміть коктейльні палички з філе палтуса та покладіть його на тости.



ГОЛОВНА СТРАВА

ШАШЛИК ІЗ КРЕВЕТОК ІЗ КВАСОЛЕЮ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 12 варених великих креветок у панцирі
- 4 товсті скибочки підсмаженого домашнього хліба (за бажанням)
- 300 г вареної білої квасолі
- 1 цибулина
- 1 банка йогурту
- 50 мл оливкової чи горіхової олії
- Сіль та перець.



ШАШЛИК ІЗ КРЕВЕТОК ІЗ КВАСОЛЕЮ

Крок 1

Наріжте цибулю. Додайте квасолю та цибулю в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Очистіть креветки та нанизуйте по три штуки на кожну дерев'яну шпажку.

Крок 4

Після приготування перекладіть квасолю в іншу ємність і змішайте з йогуртом до отримання однорідної консистенції. За потреби додайте приправи.

Крок 5

Намажте суміш із квасолі на підсмажений хліб і покладіть зверху шпажку з креветками. Збризніть невеликою кількістю оливкової олії.

ПОРАДИ

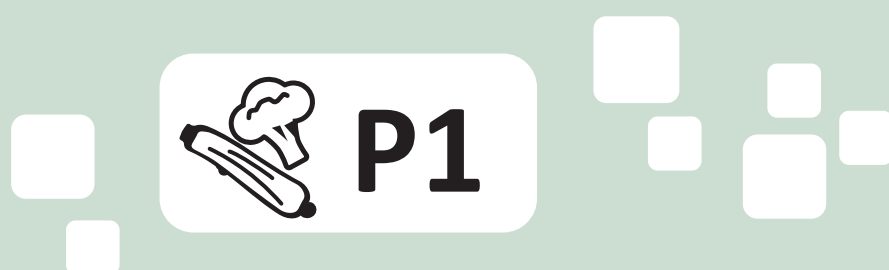


Якщо креветки не зварені або заморожені, можна приготувати їх у пароварці (для заморожених креветок запустіть програму P3 на 20 хвилин).

Якщо ви не бажаєте додавати до страви хліб, просто подайте шпажки з креветками та соус із квасолевою сумішшю.

ГОЛОВНА СТРАВА

МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ З ПЮРЕ З ПАСТЕРНАКУ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 400 г пастернаку
- 12 гребінців високої якості
- 10 г вершкового масла
- Сіль та перець



МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ З ПЮРЕ З ПАСТЕРНАКУ

Крок 1

Очистьте пастернак і поріжте його.

Крок 2

Покладіть нарізаний кубиками пастернак та морські гребінці в чашу для рису.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Після приготування розімніть пастернак вилкою, додайте вершкове масло й приправте сіллю та перцем.



Спробуйте приготувати смачний домашній соус із манго та маракуї до цього пюре з пастернаку. Для цього змішайте м'якоть маракуї з 1 ст. л. оливкової олії та 1 манго.

ГОЛОВНА СТРАВА

КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- 150 г кус-куса
- 4 філе кефалі
- 2 помідори
- 1 червоний перець
- 1 зелений перець
- сік 1 лимона
- Сіль і перець



КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ

Крок 1

Наріжте помідори кубиками, а перець дрібними кубиками. Змішайте помідори з перцем та лимонним соком.

Крок 2

Помістіть цю суміш у чашу 1 або жаростійку ємність, застелену папером для випічки.

Крок 3

Висипте кус-кус у чашу для рису. Додайте 200 мл холодної води, перемішайте й перекладіть рис у чашу 2.

Крок 4

Приправте філе кефалі сіллю та перцем і покладіть його в чашу 3.

Крок 5

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.



КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ

Крок 6

Змішайте кус-кус, помідори та перець у салатнику. Викладіть таббуле в центр тарілки, а зверху покладіть філе кефалі.



До філе кефалі також можна приготувати соус. Вилийте сік, що залишився після приготування риби в каструлю. Додайте 100 мл білого вина та зменшіть вогонь. Потім додайте 200 мл вершків жирністю 10–18 %, 1 гілочку подрібненої свіжої м'яти та пучок листя базиліку. Перемішайте суміш та спробуйте на смак.

ГОЛОВНА СТРАВА

РИБНІ КУЛЬКИ З ЛИМОНОМ



P3

4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 600 г філе білої риби ■ 100 г нарізаного хліба
- 2 зубчики часнику ■ 1 яйце
- 1 солоний консервований лимон
- 2 маленькі пучки коріандру
- 150 г йогурту ■ 1 ч. л. соусу харріса
- Оливкова олія ■ Сіль ■ Перець



РИБНІ КУЛЬКИ З ЛИМОНОМ

Крок 1

У блендері або іншій ємності змішайте нарізану кубиками рибу та хліб, цедру консервованого лимона, зубчики часнику, один пучок коріандру, яйце та трохи перцю до отримання однорідної маси. Сформуйте 16 кульок.

Крок 2

Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P3 на 20 хвилин.

Крок 4

Змішайте йогурт із частиною дрібно порізаного коріандру, що залишилася, соусом харріса, 1 ст. л. оливкової олії та щіпкою солі. Подавайте цей соус до рибних кульок.



Додайте скибочку лимона й подавайте з рисом.

ГОЛОВНА СТРАВА

МАРИНОВАНИЙ ЛЯЩ



РЗ

4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 30 хв.

- 2 очищених та випотрошених ляща (по 500 г)
- 2 стебла лимонного сорго
- 1 пучок дрібно нарізаної зеленої цибулі
- 1 кабачок ■ 200 г броколі
- 3,5 ст. л. соєвого соусу ■ 2 ст. л. олії



МАРИНОВАНИЙ ЛЯЩ

Крок 1

Наріжте кабачок скибочками, а броколі на суцвіття і покладіть у чашу 1 приладу. Полийте зверху 2 ст. л. соєвого соусу.

Крок 2

Очистьте та викиньте верхнє листя лимонного сорго. Потім подрібніть залишки разом із дрібно нарізаною зеленою цибулею. Змішайте з 1,5 ст. л. соєвого соусу та олією.

Крок 3

Зробіть по 3 великі надрізи з кожного боку ляща до самої кістки. Розділіть суміш лимонного сорго між надрізами й покладіть ляща в чашу 2 приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P3 на 20 хвилин.



Нарізане лимонне сорго можна придбати у відділі заморожених продуктів у деяких магазинах. Як альтернативу можна використовувати терту цедру лайма.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З ІНДИЧКИ В СТИЛІ «КОРДОН БЛЮ» (ІЗ ШИНКОЮ ТА СИРОМ)



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 тонких ескалопи з індички (450 г)
- 4 скибочки шинки
- 100 г сиру «Емменталь»
- 2 ст. л. діжонської гірчиці
- 1 ст. олії



РУЛЕТКИ З ІНДИЧКИ В СТИЛІ «КОРДОН БЛЮ» (ІЗ ШИНКОЮ ТА СИРОМ)

Крок 1

Змішайте гірчицю з олією і намажте сумішшю ескалопи з обох боків. Наріжте сир на 4 товсті шматочки. Покладіть на кожен ескалоп скибочку шинки, потім шматочок сиру з одного кінця і скрутіть рулетом. Закріпіть кінці зубочистками та покладіть рулетики в чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P5 на 20 хвилин.

Крок 3

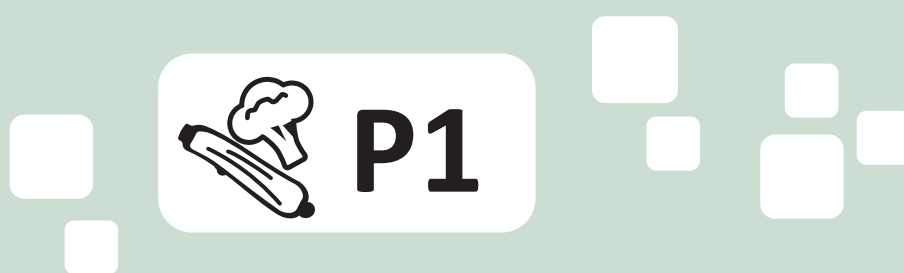
Після приготування подавайте рулетики одразу, поки сир ще тягнеться.



Подавайте кордон блю з індички із зеленими овочами чи салатом.

ГОЛОВНА СТРАВА

СПАРЖА ІЗ ФАРШИРОВАНОЮ ПТИЦЕЮ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 4 курячі грудки
- 16 пагонів спаржі
- 50 мл соєвого соусу
- 30 г гірчиці з естрагоном
- Сіль та перець



СПАРЖА ІЗ ФАРШИРОВАНОЮ ПТИЦЕЮ

Крок 1

Очистьте спаржу.

Крок 2

Приправте кожну курячу грудку сіллю та перцем, а потім полийте соєвим соусом і змастіть гірчицею.

Крок 3

Покладіть по 3 пагони спаржі на кожну курячу грудку і скрутіть рулетом, залишивши кінчики спаржі ззовні. За потреби закріпіть їх за допомогою коктейльних паличок.

Крок 4

Покладіть курячі грудки у чашу приладу.

Крок 5

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.



До цієї страви можна також приготувати соус із спаржі: Спочатку відріжте верхні 12 см кожного пагону спаржі, щоб покласти їх на курячі грудки, а стебла спаржі відкладіть убік. Покладіть стебла в чашу приладу поруч із куркою та готуйте їх разом. Після приготування доведіть до кипіння 400 мл курячого бульйону, додайте стебла спаржі й перемішайте. Процідіть та додайте 200 мл нежирних вершків. Викладіть курку на тарілку та полийте соусом.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З ТЕЛЯТИНИ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 12 хв.

- 8 тонких телячих ескалопів (близько 50 г кожен)
- 8 великих листків шпинату
- 120 г свіжого козячого сиру
- 1 ст. л. свіжої м'яти
- 1 ст. л. вершків
- Сіль та перець



РУЛЕТКИ З ТЕЛЯТИНИ

Крок 1

Дрібно наріжте м'яту.

Крок 2

Змішайте свіжий козячий сир із вершками та м'ятою. Приправте сіллю і перцем. Нанесіть цю суміш на кожен ескалоп.

Крок 3

Потім загорніть кожен ескалоп у листок шпинату, закріпивши його коктейльною паличкою. Покладіть у чашу для рису.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 12 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

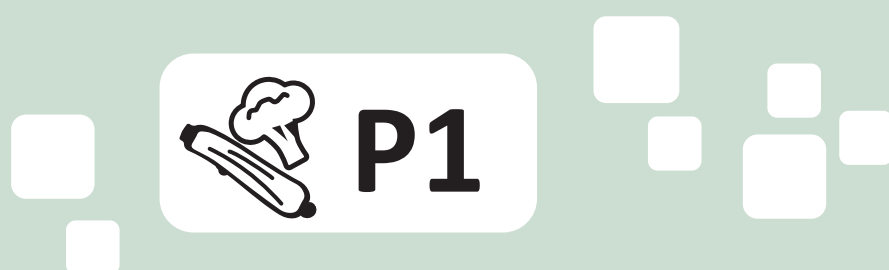
Крок 5

Перекладіть рулетки на тарілку та вийміть палички. Порада. Можна замінити ескалопи з телятини тонко нарізаними ескалопами з індички.



ГОЛОВНА СТРАВА

ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 15 хв.

- 400 г курячих грудок
- 1 ч. л. меду
- 1 червоний перець
- 4 апельсини
- 30 г кетчупу
- 2 кабачки
- Сіль та перець



ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ

Крок 1

Курячі грудки наріжте кубиками по 2 см. Перець та неочищені кабачки наріжте кубиками.

Крок 2

Зніміть цедру з одного апельсина, потім вичавте з нього та ще одного апельсина сік.

Крок 3

Щоб приготувати кебаб, нанизуйте на шпажки (довжиною не більше 22 см) по черзі шматочки курки, перцю та кабачків. Змішайте мед з апельсиновим соком, цедрою апельсина, невеликою кількістю кетчупу, сіллю та перцем. Вилийте в блюдо та залиште маринуватися на кілька хвилин.

Крок 4

Покладіть шампури в чашу приладу.

Крок 5

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.



ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ

Крок 6

Розріжте 2 апельсини, що залишилися, навпіл і нанизуйте їх на шпажки.

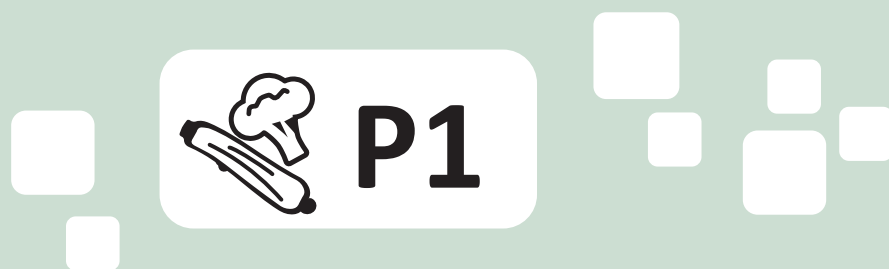
ПОРАДИ

За бажанням можна змінити концентрацію маринаду, прокип'ятитивши його в каструлі, і обмакнути в ньому шпажки.



ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТИ З ЛІВАНСЬКОЇ МУСАКИ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 баклажан
- 4 скибочки вареної шинки
- 4 помідори ■ 1 цибулина
- 3 зубчики часнику
- 1 пучок коріандру
- 50 мл оливкової олії



РУЛЕТИ З ЛІВАНСЬКОЇ МУСАКИ

Крок 1

Наріжте баклажан на 12 скибочок. Розріжте помідори на четвертинки. Наріжте цибулю. Розтовчіть часник. Дрібно наріжте коріандр.

Крок 2

Розкладіть скибочки баклажана, помідори, цибулю, зубчики часнику та коріандр у чаші приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Після приготування перекладіть інгредієнти в салатник і збризніть невеликою кількістю оливкової олії. Розтовчіть усі інгредієнти вилкою та спробуйте на смак. Викладіть начинку на скибочку шинки і скрутіть рулетом.

ПОРАДИ



Цю страву можна подавати теплою або холодною із салатом та на скибочці підсмаженого домашнього хліба.

ГОЛОВНА СТРАВА

ТАЖИН ІЗ БАРАНИНИ



P1

4 особа

Час підготування 40 хв.

Час приготування 15 хв.

- 600 г баранини ■ 1 цибулина ■ 2 стебла селери ■ 2 помідори
- 1 червоний перець ■ 1 пучок коріандру ■ кілька листків м'яти
- 150 мл бульйону з баранини ■ 20 г свіжого імбиру ■ 1 зубчик часнику ■ Приправа карі, шафран, quatre épices (французька суміш чотирьох спецій із меленого перцю, гвоздики, мускатного горіха та імбиру) ■ 20 г меду
- 20 г консервованих лимонів ■ Сіль та перець.



ТАЖИН ІЗ БАРАНИНИ

Крок 1

Наріжте баранину тонкими смужками. Дрібно наріжте селеру та наріжте кубиками помідори. Дрібно наріжте перець. Дрібно наріжте цибулю, коріандр та м'яту.

Крок 2

Замаринуйте м'ясо з овочами, спеціями, медом та лимоном на 15 хвилин. Приправте сіллю і перцем.

Крок 3

Покладіть всі інгредієнти в основну чашу приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 5

Тим часом на варильній панелі, де вариться бульйон з баранини, трохи зменшіть вогонь і додайте половину коріандру.

Крок 6

Безпосередньо перед подачею на стіл процідіть сік із баранини, спробуйте його на смак і додайте залишки подрібненого коріандру.

ПОРАДИ



Подавайте з кус-кусом або кіноа. Щоб приготувати приправу *quatre-épices*, змішайте 2 ст. л. свіжомеленого білого перцю, 1 ч. л. меленого імбиру, 1 ч. л. меленого мускатного горіха та 1 ч. л. меленої гвоздики. Зберігайте в герметичному контейнері.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З КУРКИ ЗІ СПЕЦІЯМИ



4 особа

Час підготування 30 хв.

Час приготування 25 хв.

- 4 курячі грудки
- 4 невеликі сирі ковбаски чорізо
- 1 яблуко
- 12 в'ялених томатів
- 150 г сиру фета
- 4 жмені міксу з листя салату
- Оливкова олія
- Оцет



РУЛЕТКИ З КУРКИ ЗІ СПЕЦІЯМИ

Крок 1

Розріжте курячі грудки навпіл по горизонталі, щоб вийшов тонкий ескалоп. Приправте.

Крок 2

Очистіть яблуко, наріжте тонкими паличками. Дрібно наріжте в'ялені томати.

Крок 3

Зніміть шкірку із чорізо та покладіть ковбасу на нарізану курку разом із яблуком, в'яленими томатами та розкрошеним сиром фета.

Крок 4

Скрутіть курячу грудку рулетом, починаючи з нижньої частини. Сформуйте щільний рулет та загорніть його в плівку, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі.

Крок 5

Покладіть рулетики в чашу 1 приладу.

Крок 6

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P5 на 25 хвилин.

Крок 7

Зніміть плівку з рулетів і подавайте з приправленим міксом із листя салату та залишками яблучних паличок.



ГОЛОВНА СТРАВА

ФАРШИРОВАНІ КАБАЧКИ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 круглі кабачки
- 240 г вареного рису басматі
- 120 г печериць
- 1 пучок коріандру
- 40 г консервованих помідорів
- 1 ст. л. тертого пармезану
- 1 ст. л. оливкової олії
- Сіль крупного помелу та перець



ФАРШИРОВАНІ КАБАЧКИ

Крок 1

Виріжте з кабачків середину, залишивши верхівку на потім. Помідори та гриби наріжте кубиками.

Крок 2

Змішайте рис, гриби, пармезан, оливкову олію, подрібнений коріандр та нарізані кубиками помідори.

Крок 3

Нафаршируйте кабачки цією сумішшю і покладіть їх у чашу для рису.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 5

Подавайте одразу.



Також можна використовувати сирий рис. Його просто потрібно спочатку зварити в каструлі або чаші для рису в пароварці.

ГОЛОВНА СТРАВА

КОПЧЕНИЙ ЛОСОСЬ ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЯЙЦЯМИ У ФОРМОЧКАХ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 4 яйця
- 50 г молодого шпинату
- 50 г копченого лосося
- 4 ст. л. жирного крем-фрешу
- Сіль
- Перець



КОПЧЕНИЙ ЛОСОСЬ ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЯЙЦЯМИ У ФОРМОЧКАХ

Крок 1

Викладіть молодий шпинат на дно чотирьох формочок.

Крок 2

Додайте в кожну по 1 столовій ложці крем-фрешу, копчений лосось, нарізаний смужками, яйце, сіль та перець.

Крок 3

Помістіть формочки у дві чаші приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.



Спробуйте приготувати рецепт із різними інгредієнтами, наприклад, шинкою або кубиками сиру замість копченого лосося. Також можна додати помідори чері або горошок.

ГОЛОВНА СТРАВА

ІСПАНСЬКИЙ ОМЛЕТ-СУФЛЕ



2 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 15 хв.

- 3 яйця ■ 50 мл знежиреного молока
- 100 г червоного перцю, нарізаного дрібними кубиками
- 35 г чорізо (не надто гострої), нарізаної кубиками
- 35 г дрібно нарізаної цибулі-шалот
- 3 г дрібно нарізаного часнику
- ½ пучка нарізаної петрушки
- 1 ч. л. нарізаної цибулі-трибульки
- 1 щіпка порошку чилі з еспелетського перцю
- Сіль та перець



ІСПАНСЬКИЙ ОМЛЕТ-СУФЛЕ

Крок 1

Збийте яйця з молоком, сіллю та перцем. Додайте перець, чорізо, петрушку, цибулю-трибульку, часник, цибулю-шалот і порошок чилі. Вилийте суміш у чашу для рису й поставте її в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування розріжте омлет на кубики, вставте в кожен шматочок коктейльну паличку й подавайте.



Щоб зробити страву більш яскравою, додайте червоний, жовтий та зелений перець.

ГАРНІРИ

ПЮРЕ З ГАРБУЗА ТА КАРТОПЛІ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 200 г гарбуза
- 100 г картоплі
- 1-2 ч. л. рослинної олії



ПЮРЕ З ГАРБУЗА ТА КАРТОПЛІ

Крок 1

Очистьте та помийте картоплю і гарбуз. Поріжте на дрібні кубики 2 см. Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 3

Після приготування перекладіть овочі в іншу ємність, додайте олію і добре перемішайте.

ПОРАДИ



Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 4 рази та збільшивши час приготування до 25 хвилин.

ГАРНІРИ

ПЮРЕ ІЗ СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА МОРКВИ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 невелика солодка картоплина
- 1 морква
- 1–2 ч. л. рослинної олії



ПЮРЕ ІЗ СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА МОРКВИ

Крок 1

Очистьте й помийте моркву та солодку картоплю. Наріжте моркву тонкими скибочками. Розріжте солодку картоплю вздовж навпіл, а потім скибочками. Покладіть у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 20 хвилин.

Крок 3

Після приготування перекладіть овочі в іншу ємність, додайте олію і перемішайте.

ПОРАДИ



Спробуйте додати 10-20 г нарізаної кубиками курячої грудки у процесі приготування.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 4 рази та збільшивши час приготування до 25 хвилин.

ГАРНІРИ

ОВОЧЕВА СУМІШ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 2 кабачки ■ 2 моркви
- 2 червоні перці ■ 1 цибулина
- 8 невеликих редьок ■ 2 ст. л. оливкової олії
- 1 пучок коріандру ■ сіль та перець



ОВОЧЕВА СУМІШ

Крок 1

Наріжте кабачки та моркву паличками, перець — смужками, цибулю — скибочками. Покладіть їх в одну або дві чаші приладу разом із редькою.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 25 хвилин.

Крок 3

Дрібно наріжте коріандр.

Крок 4

Після завершення програми змішайте овочі з оливковою олією та додайте коріандр.



Ці овочі також добре смакуватимуть із підсмаженим хлібом, намазаним тапенадом.

ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 100 г темного шоколаду
- 100 г вершкового масла
- 2 яйця
- 100 г цукру-піску
- 25 г борошна
- 1/2 ч. л. розпушувача



ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН

Крок 1

Розтопіть шоколад із маслом.

Крок 2

Збийте яйця з цукром електричним міксером до отримання легкої та повітряної маси, потім додайте розтоплений шоколад та масло. Додайте борошно та розпушувач і акуратно перемішайте.

Крок 3

Розділіть тісто між чотирма готовими формочками, змащеними маслом. Покладіть їх в одну або дві чаші приладу. Накрийте кожну формочку харчовою плівкою, яку можна використовувати у мікрохвильовій печі. Або ж відріжте чотири шматки паперу для випічки, розміром трохи менше за форму і покладіть їх на формочки.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу. Після приготування залиште формочки трохи вихолонути, а потім обережно зніміть плівку або папір для випічки. Можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.

ПОРАДИ

Перед подачею посипте червоними ягодами.

Щоб отримати найкращі результати використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ЧОРНИЧНІ МАФІНИ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 40 хв.

- 130 г борошна
- 1 ч. л. розпушувача (5 г)
- 1 щіпка солі
- 80 г тростинного (або коричневого) цукру
- 1 яйце ■ 3 ст. л. олії (45 мл)
- 3 ст. л. молока (45 мл)
- 1 ч. л. екстракту ванілі
- 120 г замороженої чорниці



ЧОРНИЧНІ МАФІНИ

Крок 1

Змішайте борошно з розпушувачем, сіллю та цукром.

Крок 2

В іншій мисці збийте яйце з олією, молоком та екстрактом ванілі. Вилийте цю суміш до сухих інгредієнтів та перемішайте до однорідності. Додайте заморожену чорницю і акуратно перемішайте.

Крок 3

Розподіліть суміш між 4 паперовими формами для кексів, поміщеними у керамічні формочки, і поставте їх в одну або дві чаші приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 40 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Після приготування вийміть кекси з формочок і залиште вихолонути на решітці.



Щоб мафіни добре піднялися, насипте велику щіпку цукру на кожен мафін перед приготуванням, прямо по центру.

Щоб мафіни після приготування було легко дістати, використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 55 г рисового борошна
- 25 г меленого мигдалю
- 1 ст. л. насіння маку
- 1 ч. л. розпушувача
- щіпка солі ■ 2 яйця
- 60 г цукру-піску
- 1 ст. л. олії ■ 2 лимони



МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ

Крок 1

Очистіть лимони від цедри. Вичавте сік із одного лимона.

Крок 2

Електричним вінчиком збийте яйця, цукор та лимонну цедру до утворення пінки.

Крок 3

Акуратно вмішайте борошно, мелений мигдаль, розпушувач, сіль та насіння маку, потім додайте олію та лимонний сік. Перемішайте.

Крок 4

Змастіть маслом чотири формочки або невеликі індивідуальні форми та застеліть їх папером для випічки. Розподіліть тісто між формочками та помістіть їх в одну або дві чаші приладу.



МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ

Крок 5

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 25 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 6

Після завершення програми дайте кексам трохи охолонути. Потім вийміть їх із форми та залиште до повного охолодження на решітці.



Приготуйте глазур, змішавши 40 г цукрової пудри із 1–2 ч. л. лимонного соку. Полийте нею кекси та посипте маком.

Рисове борошно надасть цим безглютеновим кексам дуже м'якої текстури, але замість нього можна використовувати й звичайне борошно.

Щоб отримати найкращі результати використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.

ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 150 мл молока
- 150 мл подвійних вершків
- 115 г темного шоколаду або стружки темного шоколаду
- 1 збите яйце
- 1 яєчний жовток



ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ

Крок 1

Розріжте шоколад на дрібні шматочки та покладіть у велику миску. Якщо ви використовуєте шоколадну стружку, можна одразу покласти її в миску.

Крок 2

Налийте вершки в невелику каструлю і доведіть до кипіння на повільному вогні (це займе близько 5 хвилин). Як тільки вершки закиплять, вилийте їх прямо на шоколад і залиште на 30 секунд. Потім перемішайте лопаткою до отримання однорідної маси. Додайте яйце та яєчний жовток, ретельно перемішуючи. У кінці додайте молоко.

Крок 3

Розлийте суміш по 4 скляних баночках (розміром із ємність для йогурту). Потім накрийте кришкою, харчовою плівкою, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі або папером для випічки.



ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 25 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Після завершення програми дайте ємностям із кремом трохи охолонути, а потім поставте їх у холодильник на кілька годин.



Для отримання менш насиченого шоколадного смаку використовуйте молочний або шоколад з праліновою начинкою.

Залишки яєчного білку можна використовувати, наприклад, для приготування меренги. Попередньо розігрійте духову шафу до 100 °C. Збийте яєчний білок із щіпкою солі. Після утворення твердих піків потроху додайте 60 г цукру-піску. Потім на аркуші паперу для випічки сформуєте маленькі безе. Запікайте в духовій шафі протягом 2 годин.

КАРАМЕЛЬНІ ЧИЗКЕЙКИ З ПЕЧИВА



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 300 г звичайного вершкового сиру
- 2 ст. л. крем-фрешу (30 мл)
- 45 г цукру-піску ■ 2 яйця
- 2 ч. л. лимонного соку
- 2 краплі екстракту ванілі
- Невелика щіпка солі крупного помелу
- 70 г печива спекулос
- 25 г вершкового масла



КАРАМЕЛЬНІ ЧИЗКЕЙКИ З ПЕЧИВА

Крок 1

Розтопіть вершкове масло. Дрібно розкришіть печиво спекулос. Додайте розтоплене масло, перемішайте та щільно утрамбуйте суміш на дно 4 окремих формочок.

Крок 2

Змішайте вершковий сир із крем-фрешем, цукром, яйцями, лимонним соком, екстрактом ванілі та сіллю до однорідності. Розподіліть суміш між формочками. Накрийте кожну з них плівкою, яку можна використовувати у мікрохвильовій печі, або папером для випічки та покладіть їх в одну або дві чаші приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу. Після завершення програми дайте формочкам трохи охолонути, а потім обережно зніміть плівку чи папір. Поставте їх до холодильника. Подавайте холодними.



Щоб отримати найкращі результати, використовуйте керамічні формочки.

ЯБЛУЧНО-ГРУШЕВИЙ КОМПОТ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- *1 велике яблуко*
- *½ груші*



ЯБЛУЧНО-ГРУШЕВИЙ КОМПОТ

Крок 1

Вимийте та очистьте яблуко та половину груші. Видаліть серцевину й поріжте фрукти на невеликі шматочки. Покладіть у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування перекладіть у ємність, перемішайте та залиште остигати перед подачею на стіл.

ПОРАДИ



Цей рецепт підходить як для дітей, так і для дорослих. Просто візьміть три яблука та одну грушу, щоб заповнити чотири банки або формочки.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

БАНАНОВЕ ПЮРЕ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 12 хв.

- ***1 великий банан***



БАНАНОВЕ ПЮРЕ

Крок 1

Вимийте банан та відріжте кожен край, не знімаючи шкірки. Розріжте його навпіл і за допомогою кінчика ножа розріжте шкірку навпіл уздовж. Покладіть обидві половинки у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 12 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Перш ніж видалити шкірку, дайте банану повністю охолонути.

Крок 4

Потім у ємності змішайте м'якоть банана до однорідності або залиште банан злегка подрібненим.

ПОРАДИ



До подрібненого банана можна додати трохи домашнього сиру. Цей рецепт підходить як для дітей, так і для дорослих. Щоб наповнити чотири банки або формочки візьміть чотири банани.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ГРУША ІЗ ШОКОЛАДОМ ТА ПРАЛІНЕ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 груші
- 1 плитка темного шоколаду
- 2 ст. л. праліне
- 1 пакетик ароматизованого чаю на ваш вибір (наприклад, жасмин або бергамот).



ГРУША ІЗ ШОКОЛАДОМ ТА ПРАЛІНЕ

Крок 1

Очистьте груші. Покладіть їх цілими у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня , додайте чайний пакетик та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Тим часом розтопіть шоколад на водяній бані.

Крок 4

Після завершення програми викладіть груші в неглибокі миски, залийте їх розтопленим шоколадом і посипте праліне. Праліне можна замінити підсмаженими мигдальними пластівцями. Подавайте у гарячому вигляді.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ПЕРСИК ІЗ ВАНІЛЛЮ ТА КРЕМОМ ІЗ МАСКАРПОНЕ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 10 хв.

- *4 білих та жовтих персика*
- *1 ст. л. цукру-піску*
- *2 ч. л. ванільного порошку*
- *250 г маскарпоне*
- *30 г цукрової пудри*



ПЕРСИК ІЗ ВАНІЛЛЮ ТА КРЕМОМ ІЗ МАСКАРПОНЕ

Крок 1

Помийте персики та розріжте їх на четвертинки, видаливши кісточки. Покладіть їх у чашу для рису разом із цукром та половиною ванільного порошку. Решту ванілі відкладіть на потім.

Крок 2

Помістіть чашу для рису в чашу приладу. Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування дайте персикам охолонути. Змішайте маскарпоне із цукровою пудрою і залишками ванілі та подавайте з персиками й сиропом.



Додайте невелику кількість чебрецю, щоб надати персикам додаткового аромату.

АНАНАС-ПАШОТ ЗІ СПЕЦІЯМИ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 ананас
- 2 гвоздики
- 1 паличка кориці
- 1 зірочка анісу
- 5 стручків кардамону
- Насіння із стручка ванілі
- 60 г коричневого цукру



АНАНАС-ПАШОТ ЗІ СПЕЦІЯМИ

Крок 1

Очистьте ананас і наріжте кільцями. Викладіть кільця ананаса шарами в чашу для рису, посипаючи кожен шар цукром та спеціями. Помістіть чашу для рису в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Викиньте спеції та подавайте в гарячому або холодному вигляді.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

КАША



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 200 г вівсяних пластівців
- 500 мл молока
- 4 ч. л. кориці
- 3 ст. л. меду
- 1 яблуко
- 125 г чорниці
- 1 жменька мигдалю



КАША

Крок 1

У чаші для рису змішайте вівсяні пластівці з молоком та корицею. Помістіть чашу для рису в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування ретельно перемішайте. Якщо вам подобається більш рідка консистенція, додайте ще трохи молока. Розкладіть кашу по мисках. Прикрасьте скибочками яблука, чорницею та мигдалем. Полийте медом та подавайте.



Можна використовувати коров'яче або рослинне молоко — залежно від ваших уподобань.