

Multicook & Grains



Tefal





CONTENTS / สารบัญ

Cooking grains and pulses / การปรุงธัญพืชและเมล็ดธัญพืช	4
Program guide / คำแนะนำโปรแกรม	6
A word from our chef / คำบอกเล่าจากเชฟ	8
Starters & sides / อาหารเรียกน้ำย่อยและเครื่องเคียง	10
Main meals / อาหารจานหลัก	20
Desserts & baking / ขนมหวานและขนมอบ	40

NOTES ABOUT THE RECIPES

The cup measurements stated in the recipes use the grain measuring cup supplied with your appliance.

The cooking times stated are approximate.

Wash rice, grains and pulses before cooking.

Eggs used are medium size eggs unless stated otherwise.

The abbreviations used are tsp=teaspoon (5 ml spoon) and tbsp=tablespoon (15 ml spoon).

หมายเหตุเกี่ยวกับสูตรอาหาร

ถ้วยตวงที่ระบุในสูตรอาหารใช้ถ้วยตวงธัญพืชที่มาพร้อมกับเครื่อง

เวลาการปรุงอาหารที่ระบุเป็นค่าโดยประมาณ

ข้าว ข้าว ธัญพืช และเมล็ดธัญพืชก่อนการทำอาหาร

ใช้ไข่ขนาดกลาง ยกเว้นระบุไว้เป็นอย่างอื่น

ถ้วยตวงที่ใช้ ได้แก่ ชช. = ช้อนชา

(5 มล. ต่อช้อน) และ ชต. = ช้อนโต๊ะ (15 มล. ต่อช้อน)

GRAINS AND PULSES, A NEW TREND

For a long time, grains and pulses have been part of the human diet. That is because they have especially rich nutritional benefits and are easy to preserve.

With the recent realisation of the world's demographic, environmental and food challenges, pulses and grains have become popular again.

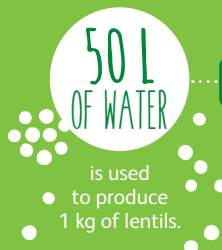
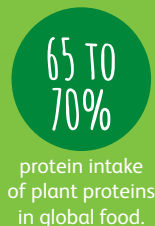
These pulses and grains, rich in vegetable proteins, have recently been at the forefront of attention again, as 2016 was declared the international year of pulses by the United Nations.

Grains and pulses are a good source of proteins. These proteins are also becoming more popular and a real part of our daily diet... Much more than just a trend, a new lifestyle.

THE TOP 4 BENEFITS OF GRAINS AND PULSES

- 1 Maintain a healthy weight**
Grains and pulses have a high protein content, contain almost no fat and have a low glycemic index.
- 2 Protects against diseases**
Grains and pulses improve protection against type 2 diabetes, reduce cholesterol levels and the occurrence of certain cancers.
- 3 Is a delicious and nutritious diet**
The grains and pulses are affordable, high in fibre, as well as iron, potassium, magnesium, zinc and vitamin b.
- 4 Environmentally-friendly**
Grains and pulses cultivation require very little water and contribute to the preservation of fertility and soil health.

GRAINS AND PULSES IN FIGURES



VERSUS



4 325 L
for 1 kg
of poultry.



5 520 L
for 1 kg
of lamb.



13 000 L
for 1 kg
of beef.

Source: FAO, 2016.

ADVANTAGES OF MULTICOOK & GRAINS:

- 1 Reduces the soaking time:** up to ten times faster compared to the conventional soaking time of 12 hours.
- 2 Eliminates antinutrients:** as effective as conventional soaking (12 hours) for good digestion and preservation of nutrients.
- 3 Fun and intuitive:** programs and a guide to help users step by step.

CHOOSE THE TEXTURE THAT YOU LIKE

Multicook & Grains offers you the choice between several different texture options

NORMAL

SOFT

QUICK

NUTRI +

NORMAL: this option provides an even texture, consistent, smooth and creamy.

SOFT: this option offers a soft and creamy texture thanks to the addition of a "pre-treatment" phase before cooking. this phase is carried out on grains and pulses not requiring a soaking phase. it increases the absorption of water, which directly influences the texture of the grains.

QUICK: this option reduces the cooking time by up to 40% * and offers a firm, closed texture.

NUTRI+: this option retains more minerals, vitamins and nutrients and offers a firm to the bite (al dente) texture

*40 % gain when cooking white rice in relation to the "soft" cooking option

ธัญพืชและเมล็ดธัญพืช

กระแสนิยมใหม่

ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชเป็นส่วนหนึ่งของอาหารมนุษย์มาอย่างยาวนาน เนื่องจากอุดมด้วยคุณค่าทางอาหารและเก็บรักษาได้ง่ายตามความเข้าใจล่าสุดเกี่ยวกับปัญหาโลกด้านประชากร สิ่งแวดล้อม และอาหารเมล็ดธัญพืชและธัญพืชกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง

เมล็ดธัญพืชและธัญพืชอุดมด้วยโปรตีนจากพืชผัก ซึ่งได้รับความสนใจในระดับแนวหน้าอีกครั้งเมื่อเร็ว ๆ นี้ ดังที่สหประชาชาติประกาศในปี 2016 เป็นปีแห่งเมล็ดธัญพืชสากล

ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี โปรตีนเหล่านี้เป็นที่ต้องการมากขึ้นและเป็นส่วนประกอบที่แท้จริงของอาหารประจำวัน... วิถีชีวิตรูปแบบใหม่ที่เป็นมากกว่าแค่กระแสนิยม

4 คุณประโยชน์หลัก

ของธัญพืชและเมล็ดธัญพืช

- ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม** ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชมีโปรตีนสูง ไขมันน้อย และมีคาร์โบไฮเดรตต่ำ
- ช่วยป้องกันโรค** ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชช่วยป้องกันโรคเบาหวานทั้ง 2 ชนิด ลดระดับคอเลสเตอรอล และลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
- อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ** ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชราคาไม่แพง มีใยอาหารสูง รวมทั้งธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และวิตามินบี
- เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม** การเพาะปลูกธัญพืชและเมล็ดธัญพืชใช้น้ำปริมาณน้อยมาก อีกทั้งช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดิน

ธัญพืชและเมล็ดธัญพืชตามสัดส่วน

65 ถึง 70%

ปริมาณการบริโภคโปรตีนจากพืชในอาหารทั่วโลก

น้ำ 50 ลิ.

ใช้สำหรับปลูกข้าว 1 กก.

เทียบ กับ



4,325 a.
สำหรับสัตว์ปีก 1 กก.



5,520 a.
สำหรับเนื้อแกะ 1 กก.



13,000 a.
สำหรับเนื้อวัว 1 กก.

ที่มา: FAO 2016

ข้อดี

ของ MULTICOOK & GRAINS

- ลดเวลาการแช่:** เร็วขึ้นสิบเท่าเมื่อเทียบกับเวลาการแช่แบบธรรมดา 12 ชม.
- ยับยั้งสารต้านโภชนาการ:** มีประสิทธิภาพเทียบเท่าการแช่แบบธรรมดา (12 ชม.) เพื่อการย่อยอาหารที่ดีและควบคุมค่าสารอาหาร
- สนุกและใช้งานง่าย:** โปรแกรมมีคำแนะนำเพื่อช่วยเหลือผู้ใช้ที่ละขั้นตอน

เลือกเนื้อสัมผัสได้ตามใจชอบ

Multicook & Grains มีตัวเลือกเนื้อสัมผัสหลากหลายแบบ

ปกติ

นุ่ม

แข็ง

NUTRI +

ปกติ: ตัวเลือกนี้ให้เนื้อสัมผัสแน่นเนียนเป็นครีม

นุ่ม: ตัวเลือกนี้ให้เนื้อสัมผัสคล้ายครีมนุ่มนวล เนื่องจากเพิ่มขั้นตอน การเตรียมวัตถุดิบ ก่อนการทำอาหาร จึงไม่ควรมีขั้นตอนการแช่ธัญพืชและเมล็ดธัญพืช ช่วยเพิ่มการดูดซับน้ำซึ่งมีผลโดยตรงต่อเนื้อสัมผัสของธัญพืช

แข็ง: ตัวเลือกนี้ลดเวลาการทำอาหารได้ถึง 40 % * และให้เนื้อสัมผัสที่แน่นแข็ง

NUTRI+: ตัวเลือกนี้สะท้อนกับแร่ธาตุ วิตามิน และสารอาหารได้มากกว่า ให้เนื้อสัมผัสแข็งเพื่อรับประทาน (สุกในขั้นที่)

*ได้ประโยชน์เพิ่ม 40 % เมื่อปรุงข้าวขาวด้วยตัวเลือกการทำอาหารแบบ นุ่ม

GRAINS AND PULSES MENU



เมนูธัญพืชและเมล็ดธัญพืช

The **grains and pulses menu** is an automatic cooking feature. The appliance tells you step by step how to cook your recipe. Refer to the table below for the different textures to choose from and the number of servings available (min/max).

เมนูธัญพืชและเมล็ดธัญพืช เป็นคุณสมบัติการทำอาหารอัตโนมัติ เครื่องจะบอกวิธีการทำอาหารตามสูตรทีละขั้นตอน กรุณาดูตาราง สำหรับเนื้อสัมผัสแบบต่าง ๆ ที่มีให้เลือกตามจำนวนหน่วยบริโภคที่มีอยู่ (ต่ำสุด/สูงสุด)

N° PROGRAM	PROGRAM	TEXTURE	AUTOMATIC	SOAKING TIME	COOKING TIME	NUMBER OF SERVINGS (MIN/MAX)
1	white rice	nutri +	1		40-50 min	2-12
		quick	1		20-30 min	
		normal	1		30-40 min	
		soft	1		40-50 min	
2	brown rice	nutri +	1		1 hr - 1 hr 10 min	2-12
		quick	1		40-50 min	
		normal	1		50 min - 1 hr	
		soft	1		50 min - 1 hr	
3	chickpeas	nutri +	1	1 hr 40 min	50 min - 1 hr	2-6
4	quinoa	nutri +	1	2 hr 20 min - 2 hr 30 min		2-8
5	lentils	quick	1		20-30 min	2-10
		normal	1		30-40 min	
		soft	1		50 min - 1 hr	
6	beans	nutri +	1	1 hr - 1 hr 10 min		2-6
		quick	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	
		normal	1	50 min	1 hr 45 min - 2 hr	
7	baby porridge	1 (4-6 months*)	1		20-30 min	2
		2 (7-9 months)	1		1 hr - 1 hr 10 min	
		3 (10-12 months)	1		50 min - 1 hr	
		4 (13-14 months)	1		40-50 min	
8	brown rice + green lentils	nutri +	1		1 hr 20 min - 1 hr 30 min	2-8
total automatic modes			22			

หมายเลขโปรแกรม	โปรแกรม	เนื้อสัมผัส	อัตโนมัติ	เวลาแช่	เวลาการทำอาหาร	จำนวนหน่วยบริโภค (ต่ำสุด/สูงสุด)
1	ข้าวขาว	Nutri +	1		40 - 50 นาที	2-12
		แฉ่ำ	1		20 - 30 นาที	
		ปกติ	1		30 - 40 นาที	
		นุ่ม	1		40 - 50 นาที	
2	ข้าวกล้อง	Nutri +	1		1 ชม. - 1 ชม. 10 นาที	2-12
		แฉ่ำ	1		40 - 50 นาที	
		ปกติ	1		50 นาที - 1 ชม.	
		นุ่ม	1		50 นาที - 1 ชม.	
3	ถั่วลันเตา	Nutri +	1	1 ชม. 40 นาที	50 นาที - 1 ชม.	2-6
4	ควินัว	Nutri +	1	2 ชม. 20 นาที - 2 ชม. 30 นาที		2-8
5	ถั่วเลนทิล	แฉ่ำ	1		20 - 30 นาที	2-10
		ปกติ	1		30 - 40 นาที	
		นุ่ม	1		50 นาที - 1 ชม.	
6	เมล็ดถั่ว	nutri +	1	1 ชม. - 1 ชม. 10 นาที		2-6
		quick	1	50 นาที	1 ชม. 45 นาที - 2 ชม.	
		normal	1	50 นาที	1 ชม. 45 นาที - 2 ชม.	
7	ข้าวต้มสำหรับเด็ก	1 (4 - 6 เดือน*)	1		20 - 30 นาที	2
		2 (7 - 9 เดือน)	1		1 ชม. - 1 ชม. 10 นาที	
		3 (10 - 12 เดือน)	1		50 นาที - 1 ชม.	
		4 (13 - 14 เดือน)	1		40 - 50 นาที	
8	ข้าวกล้องและถั่วเลนทิลเขียว	Nutri +	1		1 ชม. 20 นาที - 1 ชม. 30 นาที	2-8
โหมดอัตโนมัติทั้งหมด			22			

* Valid only for the uk: ask advice from your health professional to determine from which age (usually from 6 months) a type of solid food you can give your baby.

* ใช้ได้ในประเทศอังกฤษเท่านั้น: ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อตรวจสอบตามอายุ (โดยปกติตั้งแต่ 6 เดือน) สำหรับประเภทอาหารแข็งที่ทารกสามารถทานได้

MULTICOOK MENU



เมนู MULTICOOK

N° PROGRAM	PROGRAMS	AUTOMATIC	TEMPERATURE (°C)		COOKING TIME		DELAYED START
			DEFAULT	RANGE	DEFAULT	RANGE	
9	pilaff / risotto	1	automatic	automatic	automatic	automatic	•
10	steam	1	automatic	automatic	30 min	5 min - 3hr	•
11	slow cook	3	100°C	80°C - 100°C	1 hr 30 min	5 min - 9hr	•
12	browning	13	160°C	100°C - 160°C	20 min	5 min - 1hr30	•
13	pasta	1	automatic	automatic	8 min	3 min - 1hr	•
14	bake	13	145°C	100°C - 160°C	40 min	5 min - 4hr	•
15	soup	1	automatic	automatic	40 min	5 min - 3hr	•
16	bread rising	2	40°C	30°C - 40°C	30 min	5 min - 9hr	•
17	dessert	13	140°C	100°C - 160°C	45 min	5 min - 2hr	•
18	cream cheese	2	automatic	automatic	2hr	30 min - 4hr	•
19	yogurt	1	automatic	automatic	8hr	1hr - 24hr	•
20	jam	1	automatic	automatic	30 min	5 min - 2hr	•
	reheat	2	100°C	80°C - 100°C	20 min	5 min - 1hr	•
	keep warm	1	75°C	-	-	-	•
	my recipes	5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 min	1 min - 9hr 1 min - 2hr	•
	programs	7	53				
	total multicook modes		60				

หมายเลข โปรแกรม	โปรแกรม	อัตโนมัติ	อุณหภูมิ (°C)		เวลาการทำอาหาร		เริ่มแบบ หน่วงเวลา
			ค่าเริ่มต้น	พิสัย	ค่าเริ่มต้น	พิสัย	
9	ริซอตโต้	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	•
10	นึ่ง	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	30 นาที	5 นาที - 3 ชม.	•
11	ตุ๋น	3	100°C	80°C - 100°C	1 ชม. 30 นาที	5 นาที - 9 ชม.	•
12	เคี่ยวให้เป็นสีน้ำตาล	13	160°C	100°C - 160°C	20 นาที	5 นาที - 1.30 ชม.	•
13	นึ่งข้าว	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	8 นาที	3 นาที - 1 ชม.	•
14	อบ	13	145°C	100°C - 160°C	40 นาที	5 นาที - 4 ชม.	•
15	ซุป	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	40 นาที	5 นาที - 3 ชม.	•
16	หมักแป้งขนมปัง	2	40°C	30°C - 40°C	30 นาที	5 นาที - 9 ชม.	•
17	ขนมหวาน	13	140°C	100°C - 160°C	45 นาที	5 นาที - 2 ชม.	•
18	ครีมชีส	2	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	2 ชม.	30 นาที - 4 ชม.	•
19	โยเกิร์ต	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	8 ชม.	1 ชม. - 24 ชม.	•
20	แยม	1	อัตโนมัติ	อัตโนมัติ	30 นาที	5 นาที - 2 ชม.	•
	อุ่นอาหาร	2	100°C	80°C - 100°C	20 นาที	5 นาที - 1 ชม.	•
	รักษาอุณหภูมิ	1	75°C	-	-	-	•
	สูตรอาหารของจีน	5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 นาที	1 นาที - 9 ชม. 1 นาที - 2 ชม.	•
	โปรแกรม	7	53				
	โหมด Multicook ทั้งหมด		60				

REGIS MARCON

3 star Michelin chef ★★★★★

Ranked the 13th chef in France
and the 31st chef worldwide by
«Le chef » magazine in 2016.



His restaurant is ranked the 3rd best
restaurant in France, and the 8th best
restaurant worldwide in 2013.

I have always wanted to introduce as many flavours as possible into my cuisine, to refine the results whilst being mindful of a balanced, healthy diet. *Today, with the Multicook & Grains it is easy.* How long do you usually need to soak the beans, a dozen hours? With this product, 50 minutes for beans! Just set your program. It is very easy to produce a variety of dishes with pulses. You will be surprised by the texture and the cooking of these beans. Moreover with this process, *you will retain or even accentuate all of the vitamins, nutrients and minerals...* It's fabulous. I have developed twenty recipes for you:- risotto, salads, starters, soups and even desserts. Why not! This is the ideal product, you can do everything in it. It is fabulous, it is Multicook & Grains.



REGIS MARCON

เชฟมิชลินระดับ 3 ดาว ★★★★★

เชฟมือรางวัลอันดับที่ 13 ของฝรั่งเศส และอันดับที่ 31
ของโลก จัดอันดับโดยนิตยสาร Le chef ปี 2016



ร้านของเขาจัดเป็นร้านอาหารอันดับที่ 3 ในฝรั่งเศส
และร้านอาหารอันดับที่ 8 ของโลกในปี 2013

ผมต้องการปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติหลากหลายมากที่สุดเสมอ พร้อมทั้งมีสารอาหารครบถ้วนได้สัดส่วนดีต่อสุขภาพ
ตอนนี้ ทำได้ง่าย ๆ ด้วย Multicook & Grains. ปกติแล้วคุณต้องแช่เมล็ดถั่วนานแค่ไหน สิบสองชั่วโมงใช่ไหม?
ด้วยผลิตภัณฑ์นี้ คุณแช่เมล็ดถั่วได้ใน 50 นาที! เพียงตั้งโปรแกรม รับประทานอาหารหลากหลายเมนูจากเมล็ดธัญพืชได้ง่ายดาย
คุณจะทึ่งกับเนื้อสัมผัสและการทำอาหารจากเมล็ดถั่วเหล่านี้ ยิ่งไปกว่านั้น ด้วยขั้นตอนนี้ *คุณจะเก็บหรือแม้แต่*
คุณค่าของวิตามิน สารอาหาร และแร่ธาตุทั้งหมด... ยอดเยี่ยมจริง ๆ ผมคิดค้นสูตรอาหารยี่สิบสูตรมาให้คุณ
ทั้งริซอตโต้ สลัด อาหารเรียกน้ำย่อย ซุป และขนมหวาน ทำไปไม่ลวกทำละ! สุดยอดผลิตภัณฑ์ที่ทำให้คุณรังสรรค์ได้ทุก
เมนู น่าทึ่งมาก ว่านี่คือ Multicook & Grains

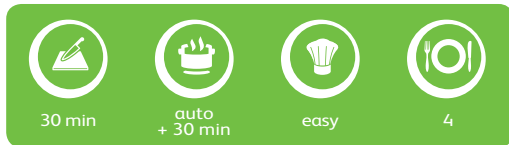


LET'S COOK HEALTHY & TASTY
มาทำอาหารอร่อยเพื่อสุขภาพกัน

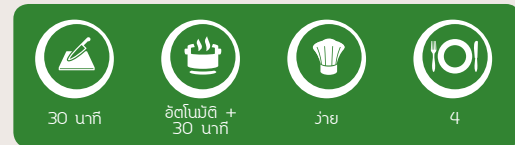




BUCKWHEAT SALAD WITH SMOKED TROUT



สลัดบัควีท ปลาเทราต์รมควัน



INGREDIENTS

- 280 g whole buckwheat
 - 100 g pumpkin seeds
 - 100 g pine nuts
 - 12 asparagus tips
 - 1 tomato
 - 2 radishes
 - 1 sprig of dill
 - 4 pieces of smoked trout
- SAUCE**
- 125 g natural yoghurt
 - Juice of 1 lime
 - Salt and freshly ground black pepper

STEPS

- To toast the buckwheat: select the **browning program no.12 at 160°C** for 10 minutes. Remove and set aside. To toast the pumpkin seeds and pine nuts: select the **browning program no.12 at 160°C** for 8 minutes. Remove and set aside.
- Next, put the buckwheat in the bowl and add 620 ml of cold water. Use the **quinoa program no.4**, Normal texture (automatic cooking time).
- When cooked, drain the buckwheat and leave to cool on a tray. Chill in the refrigerator. Select the **soup program no.15** and cook the asparagus tips in salted boiling water for 12 minutes.
- Remove the tomato skin and seeds, and finely chop the tomato.
- Cut the radishes into thin slices. Chop the dill sprig.
- Mix the buckwheat, toasted pumpkin seeds, toasted pine nuts, diced tomato and sliced radishes in a (large) mixing bowl. Add some of the chopped dill, season with salt and pepper, and pour in some of the yoghurt and a little lime juice.
- Mix the remaining yoghurt with a little lime juice, salt and chopped dill. Shape the smoked trout into rolls.
- Put the buckwheat salad on a plate or in a salad bowl, arrange the rolls of smoked trout and asparagus tips attractively on top, and drizzle the yoghurt dressing over the top.

ส่วนผสม

- บัควีทเต็มเมล็ด 280 ก.
 - เมล็ดฟักทอง 100 ก.
 - ถั่วสน 100 ก.
 - ยอดหน่อไม้ฝรั่ง 12 ต้น
 - มะเขือเทศ 1 ลูก
 - หัวไชเท้า 2 หัว
 - พริกชีวา 1 ก้าน
 - ปลาเทราต์รมควัน 4 ชิ้น
- ซอส**
- โยเกิร์ตธรรมชาติ 125 ก.
 - น้ำมะนาว 1 ลูก
 - เกลือและพริกไทยดำบดสด

ขั้นตอน

- การอบบัควีท: เลือก โปรแกรมคั่วให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที นำ ออกและวางพักไว้
- การอบเมล็ดฟักทองและถั่วสน: เลือก โปรแกรมคั่วให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 8 นาที นำออกและวางพักไว้
- ต่อไป ใส่บัควีทลงในหม้อและเติมน้ำเย็น 620 มล. ใช้ โปรแกรมควีน หมายเลข 4 (เนื้อสัมผัสปกติ (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ))
- เมื่อสุกแล้ว นำบัควีทใส่ถาดแล้วพักไว้ให้เย็นลง นำไปแช่ตู้เย็น เลือกโปรแกรมซุป หมายเลข 15 ต้มยอดหน่อไม้ฝรั่งในน้ำต้มเดือดใส่เกลือเป็นเวลา 12 นาที
- ปอกเปลือกมะเขือเทศและเอาเมล็ดออก หั่นเต๋า
- หั่นหัวไชเท้าเป็นชิ้นบาง ๆ ซอยพริกชีวา
- ผสมบัควีท เมล็ดฟักทอง ถั่วสน มะเขือเทศ และหัวไชเท้าในชามผสม (ขนาดใหญ่)
- ใส่พริกชีวาซอยเล็กน้อย ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ใส่โยเกิร์ตและน้ำมะนาวนิดหน่อย
- ผสมโยเกิร์ตที่เหลือกับน้ำมะนาวนิดหน่อย เกลือ และพริกชีวาซอย ม้วนเนื้อปลาเทราต์
- ตักสลัดบัควีทใส่จานหรือใส่ในชามสลัด วางกับด้วยเนื้อปลาเทราต์ม้วนและยอดหน่อไม้ฝรั่ง แล้วราดน้ำสลัดโยเกิร์ตด้านบน



QUINOA TABBOULEH WITH TOASTED SEEDS



30 min



10 min



normal



4

INGREDIENTS

- 2 cups white quinoa (washed and drained)
- 600 ml vegetable stock
- 2 sage leaves
- 1 piece peeled fresh root ginger

VEGETABLES

- 100 g butternut squash
- 1/4 red pepper
- 1 carrot
- 1/2 fennel bulb
- 1 medium onion
- 10 sprigs of chive
- 2 sprigs of parsley
- 10 mint leaves

SEEDS

- 1 cup pumpkin seeds
- 1 cup sunflower seeds

VINAIGRETTE

- 3 tbsp rice vinegar
- 80 ml olive oil
- Juice of 1/2 lemon
- Cinnamon stick

STEPS

- Toast the pumpkin and sunflower seeds on the **browning program no.12 at 160°C** for 5 minutes until they burst. Remove and set aside.
- Prepare all the vegetables, except the onion, into fine dice about 8 mm cubes. Set aside some for a raw vegetable garnish. Chop the onion into fine strips and set aside some onion rings to be served as an attractive raw onion garnish, which will add crunch to the dish.
- Pour a spoonful of olive oil into the bowl, brown the diced vegetables and onion for 5 minutes on the **browning program no.12 at 160°C** then add the washed and drained quinoa.
- Stock, sage and add the whole piece of peeled root ginger. Start cooking on the **quinoa program no.4**, quick texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen. Mix the vinegar and olive oil together to make a vinaigrette. Set aside. Chop the chives, parsley and mint. Set aside.
- When cooked, take out the multicook bowl, tip the contents into a dish and discard the ginger.
- Wait several minutes for the quinoa to cool slightly, add some of the vinaigrette and a little lemon juice, and season with salt and pepper.
- Add the chopped herbs and mix. Check the seasoning.
- Season the raw vegetables and onion. Place the onion rings in the centre of the salad, grate a pinch of cinnamon over the top, and sprinkle with the raw vegetables, toasted pumpkin and sunflower seeds. Enjoy at room temperature.



ควินัวทาบูลเลห์ เมล็ดพืชอบ



30 นาที



10 นาที



ปกติ



4

ส่วนผสม

- ควินัวขาว 2 ถ้วย (ล้างจนสะอาดและสะเด็ดน้ำ)
- น้ำมันพืช 600 มล.
- ใบเสจ 2 ใบ
- ขิงสดปอกเปลือก 1 แฉก

ผัก

- พริกหวานบัตเตอร์นัท 100 ก.
- พริกหวานแดง 1/4 เม็ด
- แครอท 1 หัว
- ฟีนเนล 1/2 หัว
- หอมหัวใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว
- ไชวส์ 10 ต้น
- ผาสลีย์ 2 ก้าน
- ใบสะระแหน่ 10 ใบ

เมล็ดพืช

- เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย
- เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย

น้ำสลัด

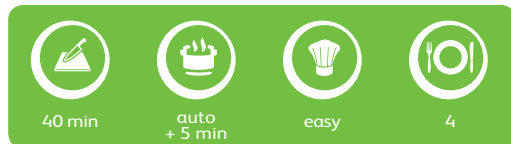
- น้ำมันสายชูขาว 3 ชต.
- น้ำมันมะกอก 80 มล.
- น้ำมันมะพร้าว 1/2 ถ้วย
- แก้วอบเชย

ขั้นตอน

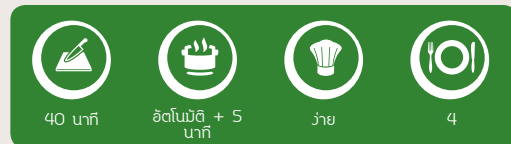
- เส็จเมล็ดฟักทองและเมล็ดทานตะวันด้วย โปรแกรม เส็จให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 5 นาทีจนเมล็ดแตก น้าออกและวาวฟักไว้
- หั่นผักทั้งหมด ยกเว้นหอมหัวใหญ่หั่นเป็นลูกเต๋าขนาดประมาณ 8 มม. แบ่งผักบางส่วนไว้สำหรับตกแต่ง หั่นหอมหัวใหญ่เป็นแว่นบางแบบบางส่วนไว้สำหรับตกแต่ง ซึ่งจะเพิ่มเนื้อสัมผัสที่กรุบกรอบให้อาหาร
- ใส่ น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะลงในหม้อ เส็จผักและหอมหัวใหญ่หั่นเต๋าลงในหม้อเป็นเวลา 5 นาทีด้วย โปรแกรมเส็จให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส จากนั้นใส่ควินัวที่ล้างจนสะอาด และสะเด็ดน้ำ
- ใส่ น้ำมันใบเสจ และขิงสดปอกเปลือกทั้งชิ้น เริ่มทำอาหารด้วย โปรแกรมควินัว หมายเลข 4 เนื้อสัมผัสจะนุ่ม (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ น้ำตามปริมาณที่ระบุในหน้าจอ ผสมน้ำสลัดสายชูกับ น้ำมันมะกอกเข้าด้วยกันเพื่อทำน้ำสลัด วาวฟักไว้ซอยไชวส์ ผาสลีย์ และสะระแหน่ วาวฟักไว้
- เมื่อสุกแล้ว นำหม้ออบเนกเปสervedค็อกคักอาหารใส่จานและนำขิงทิ้ง
- รอสักพักให้ควินัวเย็นลงเล็กน้อย ใส่ น้ำสลัดและน้ำเลมอนนิดหน่อย แล้วปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
- ใส่สมุนไพรสับแล้วคลุกให้เข้ากัน อิมรสาชาติ
- แต่งด้วยผักดิบและหอมหัวใหญ่ วาวหอมหัวใหญ่หั่นแว่นตรงกลางสไลด์ ขูดอบเชย ใส่หนึ่งหยิบมือ โรยด้วยผักดิบ เมล็ดฟักทอง และ เมล็ดทานตะวันอบรับประทานได้ในอุณหภูมิห้อง



CAULIFLOWER, BROCCOLI AND CHICKPEA SALAD



สลัดกะหล่ำดอก บรอกโคลี และถั่วลูกไก่



INGREDIENTS

- 2 cups chickpeas
- 50 ml olive oil
- 2 cloves of garlic
- 1/2 cauliflower
- 1/2 head of broccoli
- 80 g sunflower seeds
- 150 g pomegranate seeds

VINAIGRETTE

- 80 ml lemon juice
- 80 ml olive oil
- Salt freshly ground black pepper
- Pinch of ground cumin

HERBS

- Chopped parsley
- Chopped coriander

STEPS

- Put 2 cups chickpeas in the bowl, cook with the quantity of water indicated on the screen, add a splash of olive oil and 2 cloves of garlic cut in half. Set **chickpeas program no.3**, texture nutri + (automatic cooking time).
- When the soaking and cooking time is over, remove the chickpeas and drain the water.
- Make the vinaigrette mixing all the ingredients. Set aside.
- Cut the cauliflower and broccoli into small florets (keep some of the cauliflower to serve raw), cook for 5 mins with **steam program no.10**. Cool, drain. Set aside.
- Combine chickpeas, sunflower seeds and pomegranate, with the small florets of steamed cauliflower and broccoli. Season with the vinaigrette and lastly add the chopped coriander and parsley.
- Cut the raw cauliflower florets into very thin slices 2 mm thick, add a little dressing at the last moment.



• tips •

To assemble the dish: arrange the mixed salad in the centre of the plate and decorate around the edge with thin slices of raw cauliflower.

ส่วนผสม

- ถั่วลูกไก่ 2 ถ้วย
- น้ำมันมะกอก 50 มล.
- กระเทียม 2 กลีบ
- กะหล่ำดอก 1/2 หัว
- บรอกโคลี 1/2 หัว
- เมล็ดทานตะวัน 80 ก.
- เมล็ดทับทิม 150 ก.

น้ำสลัด

- น้ำเลมอน 80 มล.
- น้ำมันมะกอก 80 มล.
- เกลือและพริกไทยดำบดสด
- ยี่หร่าผงหนึ่งหยิบมือ

สมุนไพร

- พาสลีย์ซอย
- พริกซอย

ขั้นตอน

- ใส่ถั่วลูกไก่ 2 ถ้วยลงในหม้อ โดยใช้ปริมาณที่ระบุในหน้าจอ หยาะน้ำมันมะกอก แล้วใส่กระเทียม หั่นครึ่งสอกลีบลงไป ตั้งค่าโปรแกรมถั่วลูกไก่ หมายเลข 3 เนื้อสัมผัส Nutri + (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ)
- เมื่อเลเวลเวลาการแช่และเวลาการทำอาหาร น้ำถั่วลูกไก่ออกแล้วเทน้ำ
- ทำน้ำสลัดโดยคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมด วาวพักไว้
- หั่นกะหล่ำดอกและบรอกโคลีเป็นชิ้นเล็ก ๆ (เก็บกะหล่ำดอกดิบไว้บางส่วน) เป็นเวลา 5 นาทีด้วยโปรแกรมนี้ หมายเลข 10 ตั้งไว้ให้เย็นแล้วเทน้ำออก วาวพักไว้
- ผสมถั่วลูกไก่ เมล็ดทานตะวัน และทับทิมกับกะหล่ำดอกและบรอกโคลีหั่นชิ้นเล็กนี้ ปรรูรสด้วยน้ำสลัด แล้วใส่พริกซอยและพาสลีย์ซอยปิดท้าย
- หั่นกะหล่ำดอกเป็นชิ้นบางขนาด 2 มม. ใส่ น้ำสลัดเล็กน้อยในตอนท้าย

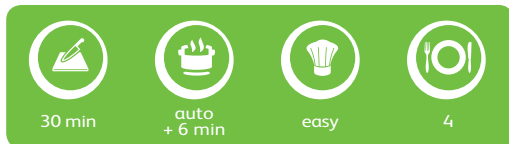


• การจัดงาน •

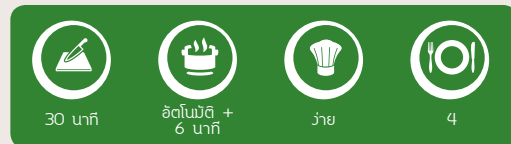
จัดสดรวมไว้ตรงกลางจาน และ ตกแต่งรอบ ๆ ด้วยกะหล่ำดอกดิบหั่นบาง ๆ



RICE AND LENTIL SALAD WITH PRAWNS AND ORANGE



สลัดข้าวและถั่วเลนทิลกับน้ำสลัดส้ม



INGREDIENTS

- 2 1/2 cups brown rice
- 1 cup green puy lentils
- 8 large cooked, peeled prawns
- 1 green granny smith apple
- 1 medium tomato
- 1/2 stick of celery
- 12 sprigs of chive
- 1 sprig of dill
- Zest of one lemon

VINAIGRETTE

- Juice of 4 oranges
- 80 ml cider vinegar
- 80 ml olive oil
- 80 ml rapeseed oil
- Pinch of ground turmeric
- Salt, Cayenne pepper

STEPS

COOKING

- Put the brown rice and lentils in the multicook bowl with the quantity of water indicated on the screen.
- Start the **brown rice + green lentils** program no.8, nutri + texture (automatic cooking time). When cooked, remove and cool.

VINAIGRETTE

- Squeeze the juice from the oranges. In a saucepan on the hob reduce the orange juice to two-thirds of its original volume.
- On a low heat, add the vinegar, oils, salt, turmeric and cayenne pepper. Leave to cool.

WHEN COOL

- Season your rice/lentil salad. Set aside. Cut 4 prawns into pieces and add to the salad. Finely dice the apple, tomato and celery. Chop the chives. Add all these items to the salad with a dash of the vinaigrette.
- Sprinkle lemon zest over the top. Check the seasoning.
- Serve the salad in a small bowl, decorate with a prawn tail and sprig of dill. Drizzle the remaining vinaigrette over the top.

ส่วนผสม

- ข้าวกล้อง 2 1/2 ถ้วย
- ถั่วเลนทิลเขียว 1 ถ้วย
- กุ้งสุขนาดใหญ่แกะเปลือก 8 ตัว
- แอปเปิ้ลเขียวแกรนนี่สมิธ 1 ลูก
- มะเขือเทศขนาดกลาง 1 ลูก
- ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1/2 ต้น
- ไซวีส์ 1/2 ต้น
- พริกขาว 1 ก้าน
- ผิวเลมอนซอย 1 ลูก

น้ำสลัด

- น้ำส้ม 4 ลูก
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล 80 มล.
- น้ำมันมะกอก 80 มล.
- น้ำมันรพซิด 80 มล.
- พวขมิ้นหนึ่งหยิบมือ
- เกลือ และพริกคาเยน

ขั้นตอน

การทำอาหาร

- ใส่ข้าวกล้องและถั่วเลนทิลในหม้อเนกประสงค์ โดยใช้น้ำตามปริมาณที่ระบุในหน้าจอ
- เริ่มโปรแกรมข้าวกล้องและถั่วเลนทิลเขียว หมายเลข 8 เมื่อสัฟฟอส Nutri + (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ) เมื่อสุกแล้ว ตักออกแล้วทิ้งไว้ให้เย็น

น้ำสลัด

- คั้นน้ำส้ม ใส่หม้อต้ม น้ำขึ้นด้วยบนเตาต้ม ไฟกลาง รอให้น้ำส้มระเหยสองในสามจากปริมาณเดิม
- ใช้ไฟต่ำ ใส่ส่วนผสมน้ำส้ม น้ำมัน เกลือ ขมิ้น และพริกคาเยน ผักไว้ให้เย็นลง

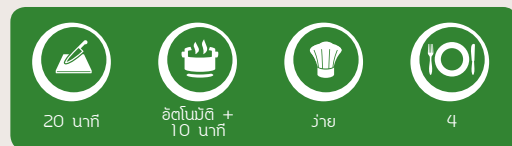
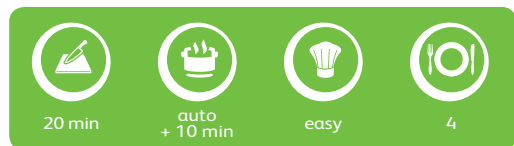
เมื่อพร้อมทำอาหาร

- ปรุงรสสลัดข้าว/ถั่วเลนทิล วาฟฟักไว้ หั่นกุ้ง 4 ตัว เป็นชิ้น แล้วใส่ในสลัด หั่นเต้าแปปเปิล มะเขือเทศ และขึ้นฉ่ายให้ละเอียด ซอยไซวีส์ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดในสลัดพร้อมส่วนผสมน้ำสลัดอีกเล็กน้อย
- โรยหน้าด้วยผิวเลมอนซอย อิมรอสชาติ
- เสิร์ฟสลัดในชามขนาดเล็ก ตกแต่งด้วยหัวกุ้งและพริกขาว ราวด้วยน้ำสลัดที่เหลือ



RED MULLET ON TOAST WITH ADUKI BEAN TAPENADE

ปลากระบอกแฉกบนขนมปังอบกับตาแปนาดถั่วอะซูกิ



INGREDIENTS

- 400 g aduki bean (see tip)
- 4 thick slices of bread (bloomer)
- 8 red mullet fillets (about 50 g each)
 - olive oil
- 1 clove of garlic
- 1 sprig of thyme

STEPS

- Cook the aduki with **beans program no.6**, nutri + texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen. Drain and blend the aduki beans in a blender or food processor. Toast the slices of bread, rub a clove of garlic over them and brush with a few drops of olive oil.
- Set the **browning program no.12 at 160°C** for 5 minutes and fry the garlic clove and thyme in the olive oil. Cook the red mullet fillets skin side down for 5 minutes on the same program, then cover with the lid for 30 seconds. The fillets will be just cooked. Remove fillets and lightly season with salt and pepper.
- Meanwhile, spread the tapenade mixture over the toast. Then put the red mullet fillets on top.
- Serve immediately.

ส่วนผสม

- ถั่วอะซูกิ 400 ก. (กรุณา ดูเคล็ดลับ)
- ขนมปังแบบหนา 4 แผ่น (บลูมเมอร์)
- เนื้อปลากระบอกแฉก 8 ชิ้น (ชิ้นละประมาณ 50 ก.)
 - น้ำมันมะกอก
 - กระเทียม 2 กลีบ
 - ใบไทม์ 1 ก้าน

ขั้นตอน

- ต้มด้วยโปรแกรมเมล็ดถั่ว หมายเลข 6 เนื้อส้มผัส Nutri + (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ น้ำตามปริมาณที่ระบุในหน้าจอ เทน้ำออกแล้ว ปั่นถั่วอะซูกิในเครื่องปั่นหรือเครื่องเตรียมอาหาร อบขนมปัง โรยหน้าด้วยกระเทียมขูดหนึ่งกลีบ แล้วทาน้ำมันมะกอกเล็กน้อย
- ตั้งค่าโปรแกรมเคียวให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 5 นาที ผัดกระเทียมหนึ่งกลีบและใบไทม์ในน้ำมันมะกอก ปิ้งเนื้อปลากระบอกโดยคว่ำด้านหนึ่งเป็นเวลา 5 นาทีด้วย โปรแกรมเดิม จากนั้นปิดฝาเป็นเวลา 30 วินาที เนื้อปลาจะสุกพอดี นำเนื้อปลาลอก แล้วปรุงรสเล็กน้อย ด้วยเกลือและพริกไทย
- ระหว่างนั้น ทาตาแปนาดให้ทั่วแผ่นขนมปัง วางเนื้อปลากระบอกแฉกไว้ด้านบน
- พร้อมเสิร์ฟได้ทันที



• tips •

Blend cooked aduki beans (also called adzuki beans) with some fresh herbs, virgin olive oil and a dash of soy sauce, if desired. Alternatively substitute with canned aduki bean tapenade.



• เคล็ดลับ •

ถั่วอะซูกิมีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกาใต้ มีรสหวานและนุ่มนิ่ม สามารถนำไปทำขนมปังหรือเค้กได้ หรือใช้แทนเนยในขนมปังก็ได้



ARBORIO RICE MUSHROOM RISOTTO

รีซอตโตเห็ด



10 min



auto
+ 10 min



easy



4



10 นาที



อัตโนมัติ +
10 นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 15 g dried mushrooms
 - 500 ml lukewarm water
 - olive oil
 - 1 onion, finely chopped
 - 2 cups arborio risotto rice
 - 160 ml white wine
 - 1 clove of garlic
 - 100 g crème fraîche
 - Grated parmesan cheese, to taste
 - Salt and pepper
- 1 Rehydrate the dried mushrooms in the lukewarm water.
 - 2 Set the **browning program no.12** at 160°C for 8 minutes at 160°C and brown the finely chopped onion in the olive oil with a pinch of salt for 5 minutes.
 - 3 After browning the onion, add the rice and stir for 30 seconds. Pour in the white wine and add the crushed garlic clove.
 - 4 Close the lid and boil for another 2 minutes.
 - 5 Meanwhile, drain the mushrooms and retain the liquid. Coarsely chop the mushrooms.
 - 6 Open the lid, pour in 500 ml of the liquid in which the mushrooms were soaked, and select the **risotto program no.9** (automatic cooking time).
 - 7 After 15 minutes, stir the mixture. Close the lid and cook for another 10 minutes.
 - 8 After these 10 minutes, check whether the rice is cooked. It should be al dente.
 - 9 Add the crème fraîche, grated parmesan, salt and pepper. Add the chopped mushrooms. Stir.
 - 10 Check the seasoning. Enjoy.

STEPS

ส่วนผสม

- เห็ดแห้ง 15 ก.
- น้ำอุ่น 500 มล.
- น้ำมันมะกอก
- หอมหัวใหญ่สับละเอียด 1 หัว
- ข้าวอาร์โบริโอรีซอตโต 2 ถ้วย
- ไวน์ขาว 160 มล.
- กระเทียม 1 กลีบ
- ขาวครีมฟรังก์ 100 ก.
- ชีสพามาซานซูโด เพื่อเพิ่มรสชาติ
- เกลือและพริกไทย

ขั้นตอน

- 1 แช่เห็ดแห้งในน้ำอุ่น
- 2 ตั้งค่าโปรแกรมคั่วให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 8 นาที แล้วคั่วหอมหัวใหญ่สับละเอียดในน้ำมันมะกอกผสมเกลือหนึ่งหยิบมือ เป็นเวลา 5 นาทีจนเป็นสีน้ำตาล
- 3 หลังจากคั่วหอมหัวใหญ่แล้ว ใส่ข้าวลงไปแล้วคนเป็นเวลา 30 วินาที เทไวน์ขาว และใส่กระเทียมบดหนึ่งกลีบ
- 4 ปิดฝาแล้วต้มเป็นเวลาอีก 2 นาที
- 5 ระหว่างนั้น นำเห็ดมาสะเด็ดน้ำและเก็บน้ำที่ใช้แช่เห็ดไว้ สับเห็ดหยาบ ๆ
- 6 เปิดฝาแล้วเติมน้ำที่ใช้แช่เห็ด 500 มล. ลงไปจาก นั้นเลือกโปรแกรมรีซอตโต หมายเลข 9 (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ)
- 7 หลังจาก 15 นาที คนส่วนผสมให้เข้ากัน ปิดฝาแล้วอบเป็นเวลาอีก 10 นาที เมื่อครบ 10 นาทีทดสอบว่าข้าวสุกหรือไม่ ข้าวควรจะสุกพอดี
- 8 ใส่ขาวครีมฟรังก์ ชีสพามาซานซูโด เกลือ และพริกไทย ใส่เห็ดสับ คนให้เข้ากัน
- 9 ชิมรสชาติแล้วทานให้อร่อย



SOLE FILLET WITH SAFFRON, PEARL BARLEY AND LEMON

ปลาตาเดียวอบหญาฟริน กับข้าวบาร์เลย์และเลมอน



20 min



1 hr 50



normal



4



20 นาที



1 ชม. 50 นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 1/2 onion
- 1/2 carrot
- 1/4 stick of celery
 - Olive oil
- 1 clove of garlic
- 200 g pearl barley
- 100 ml white wine
- 800 ml chicken or fish stock
- Pinch of saffron threads
- 50 g butter
- Grated parmesan cheese, to taste
- 1/2 preserved lemon in brine
- 2 soles (4 fillets)
- 4 basil leaves
- 12 mussels, 12 clams
- Fresh lemon juice

STEPS

COOKING

- Finely chop the onion and finely dice the carrot and celery. Set the **browning program no.12 at 160°C** for 15 minutes, brown the onion and vegetables in olive oil for around 5 minutes then add the crushed garlic clove.
- Tip in the pearl barley, stir for 1 minute, add the white wine, reduce the liquid by three-quarters and pour in the stock. Add the saffron. Cook on **slow cook program no.11 at 100°C** for 1 hour, stirring every 15 minutes, and then more often towards the end to prevent the pearl barley from sticking to the bottom of the pan.
- At the end of cooking, add the butter, grated parmesan and diced preserved lemon. Remove and keep warm.

STEAMING THE FISH

- Wrap the sole fillets into rolls around a basil leaf and skewer them on a wooden stick so they keep their shape while cooking. Wash the shellfish.
- Put the rolls of fish and shellfish in the steam basket. Set to **steam program no.10**, close the lid and cook for 20 minutes.

THE DISH

- Put the pearl barley in the middle of the plate. Arrange the sole fillets and shellfish over the top. Drizzle with olive oil and lemon juice.

ส่วนผสม

- หอมหัวใหญ่ 1/2 หัว
 - แครอท 1/2 หัว
- ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1/4 ต้น
 - น้ำมันมะกอก
- กระเทียม 1 กลีบ
- ข้าวบาร์เลย์เมล็ดกลม 200 ก.
- ไวน์ขาว 100 มล.
- น้ำซุปไก่หรือปลา 800 มล.
- เส้นหญาฟรินแห้งหอยมือ
 - เนย 50 ก.
- ชีสพามาซานขูด เพื่อเพิ่มรสชาติ
- เลมอนดองแช่ในเกลือ 1/2 ลูก
- ปลาตาเดียว 2 ตัว (เนื้อ 4 ชิ้น)
- ใบโหระพา 4 ใบ
- หอยแมลงภู่ 12 ตัว หอยกาบ 12 ตัว
- น้ำมันมะกอก

ขั้นตอน

ขั้นตอนการทำอาหาร

- สับหอมหัวใหญ่แครอท และขึ้นฉ่ายแครอทและขึ้นฉ่ายฝรั่ง ตั้งค่าโปรแกรมคั่วให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15 นาที เคี่ยวหอมหัวใหญ่และผักต่าง ๆ ในน้ำมันมะกอกเป็นเวลาประมาณ 5 นาทีจนเป็นสีน้ำตาล จากนั้นใส่กระเทียมบดหนึ่งกลีบ
- เทข้าวบาร์เลย์เมล็ดกลม คนเป็นเวลา 1 นาที ใส่ไวน์ขาวแล้วรอให้หัวระเหยสามในสี่ส่วน จากนั้นใส่น้ำซุป ใส่หญาฟริน ทำอาหารด้วยโปรแกรมตุ๋น หมายเลข 11 ที่ 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 1 ชั่วโมง คนทุก ๆ 15 นาที แล้วคนบ่อยครั้งในช่วงครึ่งเวลา เพื่อไม่ให้ข้าวบาร์เลย์เมล็ดกลมติดอยู่ที่ก้นหม้อ
- เมื่อตุ๋นเสร็จแล้ว ใส่เนย ชีสพามาซานขูด และเลมอนดองหั่นเต๋า นำอาหารออก แล้วอุ่นต่อเนื้อ

การนึ่งปลา

- ห่อเนื้อปลาตาเดียวให้เป็นม้วนแล้วห่อด้วยใบโหระพาแล้วนำไปเสียบไม้ เพื่อให้เนื้อรักษารูปร่างขณะนึ่ง นำหอยใส่สาด
- นำม้วนเนื้อปลาและหอยใส่ในตะกร้าไอน้ำ ตั้งค่าเป็นโปรแกรมนึ่ง หมายเลข 10 ปิดฝาแล้วนึ่งเป็นเวลา 20 นาที

การจัดอาหารใส่จาน

- ใส่ข้าวบาร์เลย์เมล็ดกลมไว้กลางจาน จัดเนื้อปลาตาเดียวและหอยไว้ด้านบน ราดด้วยน้ำมันมะกอกและน้ำมันมะกอก



Preseved lemons are traditionally used in morroccan and middle eastern cuisines. You can find them in large supermarkets and specialised delicatessan. Instead of using mussels and clams, you can use 24 mussels if preferred.



ปกติแล้วเลมอนดองจะใช้สำหรับปรุงอาหารโมร็อกโกและตะวันออกกลาง ซึ่งหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่และร้านอาหารนำเข้าจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนเป็นหอยแมลงภู่ 24 ตัวแทนหอยกาบได้ตามความชอบ



DUCK CASSEROLE WITH HARICOT BEANS AND CRANBERRIES

เปิดตุ๋นตัวแฮริคอตและแครนเบอร์รี่



30 min



auto
+ 1 hr 50



normal



4



30 นาที



อัตโนมัติ +
1 ชม. 50 นาที



ปกติ



4

INGREDIENTS

- 2 cups haricot beans
 - 1 sprig of thyme
 - 1 sprig of savory (optional)

DUCK

- 2 duck legs
- 1 medium onion
- 1/2 stick of celery
 - 1 carrot
- 80 ml olive oil
- 100 ml white wine
- 30 g plain flour
- 800 ml chicken stock
 - 1 tablespoon blossom honey
 - 2 cloves of garlic, crushed
- 20 fresh cranberries
- 1 pinch of ground cinnamon
- 4 mint leaves, chopped
- 6 coriander leaves, chopped
- 20 toasted almonds

STEPS

- Wash and cook the haricot beans on the **beans program no.6**, normal texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen. When cooked, take out the beans and put in a bowl with the cooking juices. Set aside and keep warm.

DUCK

- Cut the duck legs in two at the joint. Dice the onion, celery and carrot.
- Set the **browning program no.12 at 160°C** for 20 minutes. Brown the diced vegetables in the oil for 5 minutes, then add in the white wine and stir to loosen any residue on the base. Stir in the flour. Reduce the liquid by half. Add the chicken stock, honey, garlic, cranberries and cinnamon. Season moderately with salt and pepper. Select the **slow cook program no.11** and cooking for 1 h 30 at 100°C.
- When cooked, remove the duck legs. Carefully separate the flesh from the bones.
- Get rid of the bones, cut the flesh into large cubes and add them to the sauce.
- Add the drained haricot beans. Check the seasoning.
- Sprinkle with the chopped thyme and savory and toasted almonds. Serve hot.

ส่วนผสม

- ตัวแฮริคอต 2 ถ้วย
 - ใบไทม์ 1 ก้าน
 - ใบชาไวรี 1 ก้าน (ถ้ามี)

เป็ด

- น่องเป็ด 2 น่อง
- หอมหัวใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว
- ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1/2 ต้น
 - แครอท 1 หัว
- น้ำมันมะกอก 80 มล.
- ไวน์ขาว 100 มล.
- แป้งสาลี 30 ก.
- น้ำสต็อกไก่ 800 มล.
- น้ำมันดอกทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะ
 - กระเทียมบด 2 กลีบ
- แครนเบอร์รี่สด 20 ลูก
- อบเชยผง 1 หยิบมือ
- ใบสาระแนบข่อย 4 ใบ
 - ใบผักชีซอย 6 ใบ
- อัลมอนต์อบ 20 เมล็ด

ขั้นตอน

- ล้างตัวแฮริคอตแล้วต้มด้วยโปรแกรมพาสต้า หมายเลข 6 เนื้อสัมผัสปกติ (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ปริมาณปริมาณที่ระบุในหน้าจอ เมื่อต้มตัวสุกแล้ว ให้พักทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

เปิด

- หั่นน่องเป็ดเป็นสองส่วน หั่นเต้าหอยหัวใหญ่ ขึ้นฉ่าย และแครอท
- ตั้งค่าโปรแกรมเคียวให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 20 นาที ใส่ผัก หอมหัวใหญ่ ขึ้นฉ่าย และแครอท ผัดเป็นเวลา 5 นาทีจนเป็นสีน้ำตาล จากนั้นใส่ไวน์แล้วผัดเล็กน้อย เพื่อไม่ให้อาหารติดอยู่ที่ก้นหม้อ ใส่เนย ผัดให้เข้ากัน รอให้กระเทียมครึ่งหนึ่ง ใส่ผักชีฝรั่ง น้ำมัน กระเทียม แครนเบอร์รี่ และอบเชยปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยพอมะนาว เลือก โปรแกรมตุ๋น หมายเลข 11 และต้มเป็นเวลา 1 ชม. 30 นาทีที่ 100 องศาเซลเซียส
- เมื่อตุ๋นเสร็จแล้ว นำน่องเป็ดออก ค่อย ๆ เลาะเนื้อออกจากกระดูก
- หั่นกระดูก หั่นเนื้อเป็นลูกเต๋ายาวขนาดใหญ่นำไปใส่หม้อในซอส
- ใส่ตัวแฮริคอต ชิมรสชาติ
- โรยหน้าด้วยใบไทม์สด ใบชาไวรีสด และอัลมอนต์อบ เสิร์ฟขณะร้อน



Add some of the cooking juices from the haricot beans if necessary, depending on the consistency of the sauce.

* tips *



ใส่น้ำมันตัวแฮริคอตเล็กน้อยหากจำเป็น ขึ้นอยู่กับความข้นหนืดของซอส

* เคล็ดลับ *



LENTIL STEW WITH QUATRE EPICES SPICE

สตูว์ถั่วเลนทิลกับเครื่องเทศสี่ชนิด



30 min



auto
+ 6 min



easy



4



30 นาที



อัตโนมัติ + 6
นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 1 medium onion
 - 1 carrot
- 1/2 stick of celery
 - 50 ml olive oil
 - 1 clove of garlic
 - 2 cups green Puy lentils
- 450 ml chicken or vegetable stock
- 1 small bouquet garni
 - 1 clove
 - 2 pinches of star anise powder
 - Pinch of grated root ginger
- 1 tablespoon Dijon mustard
 - Salt
- Pinch of quatre épices (see tip)

FOR THE ROUX

- 20 g plain flour
- 20 g soft butter

OPTIONAL

- 4 eggs/bacon or smoked haddock

STEPS

- To prepare the vegetables, finely dice the onion, carrot and celery stick. Brown the vegetables in the olive oil on the **browning program no.12 at 160°C** for 6 minutes. After 5 minutes, add the chopped garlic at the end.
- Rinse the lentils, drain, and put in the multicook bowl.
- Put the bouquet garni, clove, 2 pinches of star anise powder and the grated ginger tied in a muslin bag; add to the bowl. Do not add salt. Start the **lentils program no.5**, nutri + texture (automatic cooking time), add the quantity of water indicated on the screen.
- For the roux, mix the flour and butter together: set aside.
- Before the stew is cooked, the appliance will sound indicating the remaining time: add the roux, stir well, add a little stock if necessary, some salt and the quatre épices.
- Keep cooking until the end. Lastly, open the appliance and check the seasoning. Add Dijon mustard. Enjoy.

ส่วนผสม

- หอมหัวใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว
 - แครอท 1 หัว
- ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1/2 ต้น
- น้ำมันมะกอก 50 มล.
- กระเทียมสับ 1 กลีบ
- ถั่วเลนทิลเขียว 2 ถ้วย
- น้ำซุปไก่หรือผัก 450 มล.
- bouquet garni 1 ซ่อเล็ก
 - กานพลู 1 ดอก
 - โป๊ยกั๊กผง 2 หยิบมือ
 - ขมิ้นผงหนึ่งหยิบมือ
- ตีเนวมัสตาร์ด 1 ซ่อนโต๊ะ
- เกลือ
- เครื่องเทศสี่ชนิดหนึ่งหยิบมือ (กรุณาดูเคล็ดลับ)

ส่วนผสมรูล์

- แป้งสาลี 20 ก.
- เนยสดอ่อนตัว 20 ก.

เครื่องเคียงอื่นๆ

- ไข่ 4 ฟอง/เบคอน หรือ เนื้อปลาสดอดกรรมครัว

ขั้นตอน

- เตรียมผัก โดยหั่นเต๋าเล็กหอมหัวใหญ่ แครอท และขึ้นฉ่าย เติมน้ำมันให้พอเป็นสีน้ำตาลในน้ำมันมะกอกด้วย **โปรแกรมเคียวให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส** เป็นเวลา 6 นาที หลังจาก 5 นาที ใส่กระเทียมสับในนาทีสุดท้าย
- ล้างถั่วเลนทิลในน้ำแล้วเทน้ำออก จากนั้นใส่ถั่วในหม้ออบนึ่ง
- ใส่bouquet garni การพล โป๊ยกั๊ก 2 หยิบมือ และขมิ้นผงลงในถ้วยน้ำสต็อก จากนั้นใส่ถั่วในหม้อ หั่นผักใส่
- เริ่มโปรแกรมถั่วเลนทิล หมายเลข 5 เนื้อสัมผัส Nutri + (เวลาการทำการอาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ตามปริมาณที่ระบุในหน้าจอ
- ผสมแป้งและเนยเข้าด้วยกันเพื่อทำรูล์ จากนั้นรววผักไว้
- ก่อนที่สตูว์จะสุก เครื่องจะส่งเสียงเตือนเพื่อระบุเวลาที่เหลือ ให้ใส่ รูล์ที่คั้นเข้ากันดีแล้ว น้ำซุปเล็กน้อยหากจำเป็น เกลือเล็กน้อย และเครื่องเทศสี่ชนิด
- เคียวต่อเนื่องจากช่วงระหว่างหม้อสุกที่สุดท้าย เปิดเครื่องแล้วชิมรสชาติ ได้ตีเนวมัสตาร์ด แล้วทานให้พร้อม



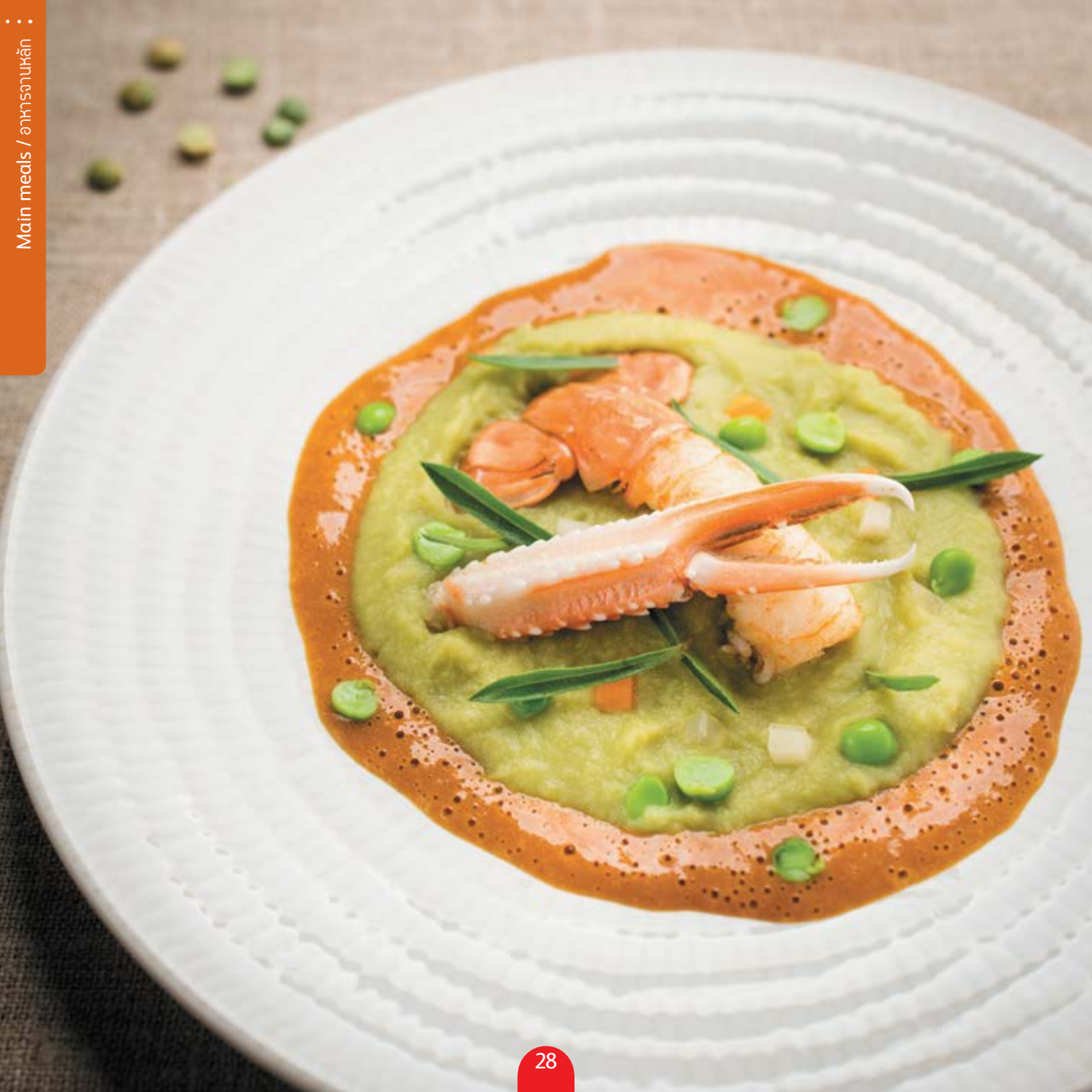
* tips *

This recipe can be served with a soft-boiled egg accompanied by smoked haddock or grilled bacon. To make 'quatre épices' spice, mix together a large pinch of ground nutmeg, allspice, ground ginger and ground cloves. Star anise powder is sold in asian supermarkets.



* การจัดการ *

สามารถเสิร์ฟเมนูนี้กับไข่ลวกพร้อมเนื้อปลาสดอดกรรมครัวหรือเบคอนย่าง วิธีการ เครื่องเทศสี่ชนิด ผสมกันตามสัดส่วน ออลสไปซ์ ขมิ้นผง กานพลูบดอย่างละหนึ่งหยิบมือใหญ่เข้าด้วยกัน โป๊ยกั๊กผงและขมิ้นผงตามซูเปอร์มาร์เก็ตที่มีสินค้าจากเอเชีย



STEAMED PRAWNS WITH SPLIT PEAS

ก๊วนึ่งตัวลันเตา



25 min



auto
+ 43 min



difficult



4



25 นาที



อัตโนมัติ +
43 นาที



ยาก



4

INGREDIENTS

- 2 cups (280 g) split peas
- 1 sprig of savory (optional)
- 4 knobs of butter
 - 1 carrot
 - 1 onion
 - 8 raw shell on large prawns (or langoustines)
- 50 ml olive oil + 20 ml olive oil
- 30 ml cognac
- 100 ml white wine
- 1 teaspoon tomato purée
- 2 cloves of garlic
- 20 tarragon leaves, chopped
- 1 sprig of thyme
- 120 g fresh green peas, boiled (optional)

STEPS

- Wash the split peas. Add them to the multicook bowl with twice their volume of water, add thyme and cook with the **beans program no.6**, normal texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen.
- When cooked, blend them with the chopped savory, a knob of butter, salt and pepper in a food processor. Set aside in a warm place. Cut the carrot, onion and garlic into 1 cm cubes.
- For the sauce, peel the shellfish and separate the shells from the tails, crush the shells. Set the **browning program no.12 at 160°C** for 40 minutes, add the 50 ml olive oil, a knob of butter and crushed shells. After 10 minutes, add the diced vegetables (carrot, onion, garlic), flambé with the cognac then stir in the white wine to loosen any residue stuck on the base of the bowl, reduce the liquid by half. 20 minutes before the end of the **browning program no.12**, add the tomato purée and cover with water.
- Strain the cooking juices and reduce until you have 80 ml to 100 ml of juice.
- At the last minute, add the chopped tarragon and a knob of butter, and adjust the seasoning.
- Set to the **browning program no.12 at 160°C** add 20 ml of olive oil, a knob of butter, and when it is hot, brown the prawn tails for 3 minutes on either side.
- Attractively arrange the split pea purée in the middle of the plate, and sprinkle the cooked green peas and tarragon leaves over to decorate. Place the prawn tails on top and drizzle with sauce.

ส่วนผสม

- ตัวลันเตาผ่าครึ่ง 2 ถ้วย (280 ก.)
- ใบชาโวร์ 1 ก้าน (ถ้ามี)
- เนยก้อนเล็ก 4 ก้อน
 - แครอท 1 หัว
 - หอมหัวใหญ่ 1 หัว
- กุ้งขนาดใหญ่น้ำจืดแกะเปลือก (หรือกุ้งแฉกสุกดิบ) 8 ตัว
- น้ำมันมะกอก 50 มล. และ น้ำมันมะกอก 20 มล.
 - คอนญัก 30 มล.
 - ไวน์ขาว 100 มล.
- มะเขือเทศบดเข้มข้น 1 ช้อนชา
- กระเทียม 2 กลีบ
- ในการรราอกวนสับ 20 ใบ
- ใบโหระพา 1 ก้าน
- ตัวลันเตาสดต้ม 120 ก. (ถ้ามี)

ขั้นตอน

- ล้างตัวลันเตาให้สะอาด ใส่ตัวลันเตาลงในหม้อ โดยใช้น้ำในปริมาณที่มากกว่าตัวลันเตา 2 เท่า ใส่ ใบโหระพาแล้วต้ม ด้วยโปรแกรมลันเตา 6 เป็น สิบห้านาที (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ)
- เมื่อต้มเสร็จแล้ว นำตัวลันเตา ใบชาโวร์สับ เนยก้อนเล็ก เกลือ และพริกไทยใบนั้นไปปั่นเครื่องเตรียมอาหาร วางพักไว้ หั่นแครอท หอมหัวใหญ่ และกระเทียมให้เป็นลูกเต๋า 1 ซม.
- ในการทำซอส แกะเปลือกกุ้งให้เหลือเฉพาะหาง จากนั้นบดเปลือกกุ้ง ขึ้นค่าโปรแกรมเคียวให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 40 นาที ใส่ไขมัน มะกอก 50 มล. เนยก้อนเล็ก และเปลือกกุ้งบด หลังจาก 10 นาที ใส่หัวกุ้งเต๋า (แครอท หอมหัวใหญ่ กระเทียม) ใช้ วิธีแบบฟลามเบ (flambe) ด้วยคอนญัก จากนั้นใส่ไวน์ขาวแล้วคนเพื่อให้อาหารติดอยู่ที่ก้นหม้อ รอให้แห้ง ระยะเวลา 20 นาทีก่อนลดไฟลงครึ่งหนึ่ง ก่อนหมดเวลา 20 นาทีขยอโปรแกรมเคียว ให้เป็นสีน้ำตาล ใส่มะเขือเทศบดเข้มข้นและตามด้วยน้ำมัน
- กรองน้ำสำหรับทำอาหาร และรอให้ระเหยจนเกือบหมด 80 ถึง 100 มล.
- ในภาชนะสุดท้าย ใส่การรราอกวนสับและเนยก้อนเล็ก จากนั้นปรุงรสชาติ
- ขึ้นค่าโปรแกรมเคียวให้เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส ใส่ไขมันมะกอก 20 มล. และเนยก้อนเล็ก เมื่อน้ำมัน ร้อนแล้ว เคียวหางกุ้งเป็นเวลา 3 นาทีจนมีน้ำตาลที่ด้านใด ด้านหนึ่ง
- ตกแต่งอาหารให้น่าทานโดยวางตัวลันเตาเป็นชั้นชั้นไว้ที่กลางจาน จากนั้นโรยหน้าด้วยตัวลันเตาสุกและใบการรราอกวนหางกุ้งไว้ด้านบนสุด และราดด้วยซอส



CREAMED BEAN SOUP WITH TRUFFLE

ซูปครีมถั่วกับ เห็ดทรัฟเฟิล



10 min



1 hr 30



easy



4



10 นาที



1 ชม. 30 นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 40 g black truffle
- 1 leek, white part only (100 g)
- 1 stick of celery
- 150 g celeriac
- 2 1/2 cups haricot or flageolet beans
- 1 litre of chicken or vegetable stock
- 20 ml double cream
- Salt and pepper
- 200 ml whole milk, for garnish

STEPS

- To soak the beans (but not cook them), put them in the multicook bowl, set **beans program no.6**, normal texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen. At the end of the soaking process, drain the beans and cancel program no.6.
- Cut the truffle into slices, and reserve about half of the shavings to put in the soup (20 g). Wash the leek, celery stick and celeriac and cut into small pieces.
- Put the drained beans in the multicook bowl, add all the vegetables. Pour in the chicken stock and lightly season (if using stock cubes do not add salt).
- Cook on **soup program no.15** for 1 hour 30 minutes.
- When cooked, stir the truffle shavings into the soup, add the cream and 200 ml milk, adjust the seasoning and bring to the boil again.



tips

Heat 200 ml of milk with a pinch of salt to 54°C in a small saucepan. Blend using a hand blender or a whisk to make a froth.

Pour the soup into individual bowls, and put some milk froth in the centre.

Arrange the truffle slices around it for decoration.

ส่วนผสม

- เห็ดทรัฟเฟิลดำ 40 ก.
- ถั่วหอมเฉพาะส่วนสีขาว 1 ถัง (100 ก.)
- ขิงฉ่ายฝรั่ง 1 ต้น
- หัวขิงฉ่ายฝรั่ง 150 ก.
- ถั่วแฮริคอตหรือถั่วฟลาโชเล็ก 2 1/2 ถ้วย
- น้ำซूपไก่หรือผัก 1 ล.
- ครีมข้น 20 มล.
- เกลือและพริกไทย
- นมสดสำหรับตกแต่ง 200 มล.

ขั้นตอน

- ในการแช่ถั่ว (ไม่ต้ม) ใส่ถั่วในหม้อ ตั้งค่า **โปรแกรมเมล็ดถั่ว หมายเลข 6** เนื้อสัมผัสปกติ (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ปริมาณที่ระบุในหน้าจอ เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนการแช่ถั่ว เทน้ำออกและกดยกเลิกโปรแกรม หมายเลข 6
- หั่นเห็ดทรัฟเฟิลเป็นชิ้นบาง ๆ และเหลือเห็ดไว้สำหรับซูป ครึ่งหนึ่งเพื่อใส่ในซูป (20 ก.) ล้างขิงฉ่ายฝรั่ง และหัวขิงฉ่ายฝรั่ง จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำถั่วที่แช่ และผักทั้งหมด ใส่ลงในหม้อ เทน้ำซूपไก่และปรุงรสเล็กน้อย (หากใช้ซูปไก่ หั่นไส้กรอก)
- ต้มโดยใช้ **โปรแกรมซูป หมายเลข 15** เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที
- เมื่อต้มเสร็จแล้ว ใส่เห็ดทรัฟเฟิลขูดลงในซูปแล้วคน จากนั้นใส่ครีม และนม ปรุงรสรสชาติและนำไปต้มอีกครั้ง



การใช้งาน

อุ่นนม 200 มล. พร้อมเกลือหนึ่งหยิบมือในหม้อหุงต้มขนาดเล็ก จนถึงอุณหภูมิ 54 องศาเซลเซียส ปั่นโดยใช้เครื่องปั่นแบบมือถือหรือเครื่องตีไข่เพื่อทำให้ขึ้นฟอง

เทซูปลงในชาม และราดฟองนมที่กักกลาง

ตกแต่งด้วยเห็ดทรัฟเฟิลชิ้นบางรอบ ๆ ซูป





CHICKPEA MINESTRONE WITH BASIL

มิเนสโตรเนตั่วลูกไก่ กับใบโหระพา



30 min



auto
+ 45 min



normal



4



30 นาที



อัตโนมัติ +
45 นาที



ปกติ



4

INGREDIENTS

- 2 cups chickpeas (270 g)
- 1 medium carrot
 - 1 turnip
 - 1 potato (about 80 g)
- 1 stick of celery
 - 1 leek
- 50 ml olive oil
- 1 litre vegetable stock

TOMATO PESTO

- 1 tomato, finely chopped
- 1 clove of garlic, finely chopped
- 1 tablespoon grated parmesan
 - 4 basil leaves, finely chopped
- 2 teaspoons olive oil
 - Salt and freshly ground black pepper

STEPS

- Wash the chickpeas, cook in the multicook bowl on **chickpeas program no.3**, nutri + texture (automatic cooking time), with the quantity of water indicated on the screen. When cooked, remove and set aside.
- Peel the carrot, turnip and potato. Do the same with the stick of celery, removing the stringy parts.
- Wash the leek and cut the white part into quarters lengthways. Thinly slice the leek.
- Cut the carrot, turnip and celery into 1.5 cm cubes, then do the same with the potato.
- Put the leek, carrot, celery and turnip in the multicook bowl. Add 50 ml olive oil. Put on **browning program no.12, 160°C**, and brown for 5 minutes. Add 1 litre stock and the potato.
- Set to **soup program no.15**. For 40 minutes and begin cooking.
- Meanwhile, remove the tomato skin by plunging it into boiling water for 30 seconds, then plunging it into cold water.
- Deseed the tomato, cut it into small cubes, add the finely chopped garlic, grated parmesan and chopped basil. Mix everything together well with a pinch of salt. Set aside.
- To serve: stir the chickpeas into the soup, and whisk for a few seconds while adding the pesto until mixed. Enjoy.

ส่วนผสม

- ถั่วลูกไก่ 2 ถ้วย (270 ก.)
- แครอทขนาดกลาง 1 หัว
 - เทอร์นิพ 1 หัว
 - มันฝรั่ง 1 หัว (ประมาณ 80 ก.)
- ชีนฉ่ายฝรั่ง 1 ต้น
 - ต้นหอม 1 ต้น
- น้ำมันมะกอก 50 มล.
- น้ำซุปผัก 1 ล.

เฟสโตนะเขือเทศ

- มะเขือเทศสีส้มละเอียด 1 ลูก
- กระเทียมสับละเอียด 1 กลีบ
- ชีสพามาซานซูด 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบโหระพาซอยละเอียด 4 ใบ
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทยดำตามชอบ

ขั้นตอน

- ล้างถั่วลูกไก่ แล้วต้มในหม้อนึ่งประสมด้วยโปรแกรม **ถั่วลูกไก่** หมายเลข 3 3 นาที + เนื้อสัมผัส (เวลาการก่อาหารอัตโนมัติ) โดยใช้ปริมาณน้ำที่ระบุในหน้าจอ เมื่อต้มเสร็จแล้ว นำถั่วออกพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ปอกเปลือกแครอท เทอร์นิพ และมันฝรั่ง ทำซ้ำขั้นตอนเดียวกันกับชีนฉ่าย โดยหั่นเอาส่วนที่เป็นเส้นออก
- ล้างต้นหอม แล้วหั่นส่วนสีขาวเป็นสี่ส่วนตามยาว ซอยต้นหอมบางๆ
- หั่นแครอท เทอร์นิพ และชีนฉ่าย 1.5 ซม. จากนั้นทำซ้ำขั้นตอนเดียวกันกับมันฝรั่ง
- ใส่ต้นหอม แครอท ชีนฉ่าย และเทอร์นิพลงในหม้อนึ่งประสมครึ่งน้ำมันมะกอก 50 มล. เลือกโปรแกรม **คั่ว** ให้เป็น **สีน้ำตาล** หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส และคั่วเป็นเวลา 5 นาที ใช้ไม้จิ้มฟัน 1 ล. และมันฝรั่ง
- ตั้งค่าเป็นโปรแกรม **ซุป** หมายเลข 15 เป็นเวลา 40 นาที แล้วเริ่มต้น
- ระหว่างนั้น ปอกเปลือกมะเขือเทศโดยบากมะเขือเทศให้เป็นกากบาทเล็กน้อย นำมะเขือเทศลงในน้ำเดือด เป็นเวลา 30 วินาที แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็น ปอกเปลือกมะเขือเทศออก
- คว้านเมล็ดมะเขือเทศ หั่นเต๋ตามขนาดเล็กลง แล้วใส่กระเทียมสับละเอียด ชีสพามาซานซูด และใบโหระพาซอย ใส่เกลือหั่นหยาบแล้วผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ราวพักไว้
- วิธีเสิร์ฟ: ใส่ถั่วลูกไก่ลงในซุป จากนั้นคนเป็นเวลาสองถึงสามวินาทีขณะใส่เฟสโตนะเขือเทศจนกว่าจะเข้ากัน แล้วทานให้พร้อม



COURGETTE AND CHICKPEA GRATIN WITH CHEESE

กูร์แชตและกราแตว์ ถั่วลูกไก่พรมชีส



20 min



30 min



normal



4



20 นาที



30 นาที



ปกติ



4

INGREDIENTS

- 2 courgettes
- 60 g chickpea flour
 - 2 eggs
 - 250 ml milk
- 50 g semi-hard goat's cheese or Comté cheese
- 1/2 bunch of parsley
- 20 sprigs of chive
- 1 small clove of garlic
 - Pinch of ground nutmeg
 - 2 egg whites
 - Salt and freshly ground black pepper
 - Butter, for greasing
 - Flour, for dusting

STEPS

- Butter the multicook bowl with a brush then dust it with flour.
- Grate both courgettes with a grater. Do not use the middle of the vegetable containing the seeds. Set aside in a mixing bowl.
- Whisk the chickpea flour with both eggs and gradually add the milk. Grate the comté cheese or dice the goat's cheese, and add to the mixture.
- Chop the parsley and add to the mixture. Chop the chives and add along with the finely chopped garlic.
- Tip in the courgettes, stir with a spatula and season with salt and pepper. Add a small pinch of nutmeg and check the seasoning.
- Put the 2 egg whites in a mixing bowl, add a pinch of salt and whisk until firm. Gently fold them into the courgette mixture with a spatula.
- Carefully transfer the mixture into the pre-greased bowl.
- Set to **bake program no.14** for 30 minutes, 145°C.
- When cooked, remove the bowl from the appliance and leave to cool for 3 to 4 minutes. Turn out onto a plate. It can be enjoyed straight away.

ส่วนผสม

- กูร์แชต 2 ลูก
- แป้งถั่วลูกไก่ 60 ก.
- ไข่ 2 ฟอง
- นม 250 มล.
- ชีสแบบแข็งขูดหรือชีสกวเต 50 ก.
- พาสลีย์ 1/2 ถัง
- ไข่ขาว 2 อัน
- กระเทียมกลีบเล็ก 1 กลีบ
- จันทน์เทศผงหนึ่งหยิบมือ
- ไข่ขาว 2 ฟอง
- เกลือและพริกไทยดำบดสด
- เนยสำหรับทาหม้อ
- แป้งสำหรับโรย

ขั้นตอน

- ใช้แปรงทาเนยที่ด้านในหม้ออบเนกประสงค์ จากนั้นโรยแป้งกับ
- ขูดกูร์แชตทั้ง 2 ลูกด้วยมีดสำหรับขูด ห้ามใช้ส่วนที่มีเมล็ดตรงกลาง เทใส่ชามผสม
- ตอกไข่ทั้ง 2 ฟองลงในแป้งถั่วลูกไก่แล้วตีไข่ จากนั้นค่อย ๆ ใส่ นม ขูดชีสกวเตหรือหั่นเต้าชีสนุ่มปะ แล้วนำไปใส่ในส่วนผสม
- ซอยพาสลีย์ แล้วนำไปใส่ในส่วนผสม ซอยไข่ขาว แล้วใส่พริกไทยกับกระเทียมสับละเอียด
- เทกูร์แชตแล้วใช้ทัพพีคน จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ใส่จันทน์เทศผงหนึ่งหยิบมือ และชีสรสชาดี
- ใส่ไข่ขาว 2 ฟองในส่วนผสม ใส่เกลือหนึ่งหยิบมือ แล้วตีให้ขึ้นฟู นำไปผสมกับส่วนผสมกูร์แชต แล้วใช้ทัพพีค่อย ๆ คน
- ค่อย ๆ เทส่วนผสมลงในหม้อที่ทาเนยไว้
- ตั้งค่าเป็น **โปรแกรมอบ หมายเลข 14** เป็นเวลา 30 นาทีที่ 145 องศาเซลเซียส
- เมื่ออบเสร็จแล้ว นำหม้อออกจากเครื่อง แล้วพักไว้ให้เย็นลงเป็นเวลา 3 ถึง 4 นาที นำออกใส่จาน เริ่มทานได้ทันที



CHICKEN CURRY FUSILLI

พวซีสีไก่ผัดพวกะหรี่



30 min



50 min



easy



4



30 นาที



50 นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 4 cups wholewheat fusilli pasta (240 g)
 - 1/2 carrot (50 g)
 - 1/2 red pepper, deseeded (30 g)
 - 1/2 granny smith apple
- 2 dried apricots, diced
 - 300 g free-range chicken breast fillets
 - 1 tablespoon olive oil
 - 8 g butter
- 1/2 clove of garlic, crushed
- 1 piece fresh root ginger, peeled
- 1 teaspoon madras curry powder
- 80 ml white wine
- 200 ml coconut milk
- 300 ml chicken stock
- 1 stick of lemongrass
 - 1/2 onion (50 g), chopped
 - Pinch of salt
 - 1 spring onion, for garnish

STEPS

- Chop the carrot, pepper and apple into small 1.5 cm cubes. Cut the chicken into small pieces.
- Pour the olive oil and butter into multicook bowl. Set the cooker to **browning program no.12 at 160°C** for 20 minutes and wait for the oil to get hot, then add the chicken pieces.
- Brown the chicken pieces for 5 minutes. Add the finely diced vegetables and continue to brown for 2 minutes.
- Add the diced apricots, crushed garlic, chopped onion, whole piece of ginger and curry powder.
- Add the white wine and stir to loosen any residue in the base in of the bowl, then reduce the liquid by half. Pour in the chicken stock and coconut milk. Add the lemongrass, a pinch of salt and cook until the end of program.
- Switch to **pasta program no.13** for 30 minutes, when the appliance gives two beeps add the pasta.
- Check the food is cooked, and add a little water or coconut milk if necessary. Adjust seasoning to taste.
- Serve in a casserole dish or individual bowls. Finely chop the fresh spring onion and sprinkle it over the top.

ส่วนผสม

- พาสต้าพวซีสีลวด 4 ถ้วย (240 ก.)
- แครอท 1/2 หัว (50 ก.)
- พริกหวานแดงควั่นเมล็ด 1/2 เม็ด
- แอปเปิ้ลเขียวแกรนนี่สมิธ 1/2 ลูก
- แปรคอตแห้งหั่นเต๋า 2 ลูก
- เนื้ออกไก่ 300 ก.
- น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย 8 ก.
- กระเทียมบด 1/2 กลีบ
- ขิงสดปอกเปลือก 1 แฉ่ง
- พวกะหรี่มาดราส 1 ช้อนชา
 - ไขมันขาว 80 มล.
 - กะทิ 200 มล.
 - น้ำซุปลไก่ 300 มล.
 - ตะไคร้ 1 ต้น
- หอมหัวใหญ่หั่น 1/2 หัว (50 ก.)
 - เกลือหนึ่งหยิบมือ
- ต้นหอมสำหรับตกแต่ง 1 ต้น

ขั้นตอน

- หั่นเต๋าแครอท พริกหวาน และแอปเปิล 1.5 ซม. หั่น เนื้อไก่เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- เทน้ำมันมะกอกและเนยลงในหม้อเนกประสงค์ ตั้งคาน้ำร้อนทำอาหารเป็นโปรแกรมที่ 12 เป็นสีน้ำตาล หมายเลข 12 ที่ 160 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 20 นาที รอให้น้ำมันร้อน แล้วใส่เนื้อไก่ลงไป
- เคียวเนื้อไก่เป็นเวลา 5 นาทีจนเป็นสีน้ำตาล ใส่ผักที่หั่นเต๋า และเคียวต่ออีก 2 นาที
- ใส่แปรคอตที่หั่นเต๋า กระเทียมบด หอมหัวใหญ่หั่นแว่นขิง และพวกะหรี่
- ใส่น้ำขาวแล้วคนเพื่อไม่ให้อาหารติดอยู่ที่ก้นหม้อ จากนั้นรอให้น้ำระเหยครึ่งหนึ่ง เทน้ำซุปลไก่และกะทิใส่ตะไคร้ เกลือหนึ่งหยิบมือ และเคียวจนกว่าจะครบเวลา ขอฟโปรแกรม
- สลับเป็นโปรแกรมพาสต้า หมายเลข 13 เป็นเวลา 30 นาที เมื่อเครื่องส่งเสียงเตือนสองครั้ง ให้ใส่พาสต้า
- ทดสอบว่าอาหารสุกหรือไม่ และใส่น้ำหรือกะทิเล็กน้อย หากจำเป็น ปรับรสชาติได้ตามต้องการ
- เสิร์ฟในจานอบหรือชามแยก ชอยต้นหอมสดให้ละเอียด แล้วโรยหน้าอาหาร



GLUTEN-FREE BREAD

ขนมปังไร้กลูเตน



25 min



1 hr



difficult



4



25 นาที



1 ชม.



ยาก



4

INGREDIENTS

- 100 ml boiling water
- 150 g potato flour
- 15 g psyllium husk powder
- 100 g semi-brown rice flour
- 20 g buckwheat flour
 - 50 g cornflour
 - 50 g tapioca flour
- 120 g egg whites
- 20 g fresh yeast
 - 20 g honey
 - 7 g salt
- 20 g hazelnut oil

STEPS

- 1 In a mixing bowl, pour the boiling water over the potato flour and mix for 5 minutes (in an electric kitchen mixer) with a flat beater.
- 2 Next, add all the other ingredients and continue mixing for 15 minutes.
- 3 Cover the dough and put in a warm place for 2 to 2hr 30 min.
- 4 Set to the **bake program no.14** at 145°C, 1hr.
- 5 When the cooking bowl is hot (after about 1-2 min), sprinkle the rice flour over the dough, and delicately place the dough in the bottom of the bowl.



tips

Potato flour, psyllium husk powder, brown rice flour, buckwheat flour and tapioca flour are available in most health foods shops.

For accuracy weight the quantities of egg white, honey, salt and oil in grams.

ส่วนผสม

- น้ำต้มเดือด 100 มล.
- แป้งมันฝรั่ง 150 ก.
- แป้งไซเลียมฮัสค์ 15 ก.
- แป้งข้าวกล้อง 100 ก.
 - แป้งข้าวไรซ์ 50 ก.
 - แป้งข้าวโพด 50 ก.
- แป้งมันสำปะหลัง 50 ก.
 - ไข่ขาว 120 ก.
 - ยีสต์สด 20 ก.
 - น้ำผึ้ง 20 ก.
 - เกลือ 7 ก.
- น้ำมันเฮเซลนัท 20 ก.

ขั้นตอน

- 1 เทน้ำต้มเดือดใส่แป้งมันฝรั่งในชามผสม แล้วใช้เครื่องตีผสมให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาที (ในเครื่องผสมอาหารไฟฟ้า)
- 2 จากนั้น ใส่ส่วนผสมทั้งหมดและผสมให้เข้ากันเป็นเวลา 15 นาที
- 3 ห่อแป้งโดด้วยฟิล์มห่ออาหาร และวางพักไว้ในจุดที่อุ่นเป็นเวลา 2 ชม. ถึง 2.30 ชม.
- 4 ตั้งค่าเป็นโปรแกรมอบ หมายเลข 14 ที่ 145 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 1 ชม.
- 5 เมื่อหม้อทำอาหารร้อนแล้ว (หลังจาก 1 - 2 นาทีโดยประมาณ) โรยแป้งนวลบนแป้งโด แล้วค่อย ๆ วางแป้งโดที่ก้นหม้อ



เคล็ดลับ

แป้งมันฝรั่ง แป้งไซเลียมฮัสค์ แป้งข้าวกล้อง แป้งข้าวไรซ์ และแป้งมันสำปะหลังหาซื้อได้ตามร้านอาหารเพื่อสุขภาพหลายแห่ง

ซึ่งน้ำหนักปริมาณไข่ขาว น้ำผึ้ง เกลือ และน้ำมันเป็นหน่วยกรัมเพื่อความแม่นยำ



SMALL SPELT CAKE

เค้กแป้วสเปลท์ขนาดเล็ก



15 min



55 min



normal



4



15 นาที



55 นาที



ปกติ



4

INGREDIENTS

- 300 g spelt flour
- 120 g caster sugar
- 160 g greek natural yoghurt
 - 150 g milk
 - 3 eggs
 - 10 g (2 1/2 teaspoons) baking powder
- 30 g pistachios
- 20 g goji berries
 - 50 g toasted chestnut flakes
 - 30 g walnuts, chopped
- Butter, for greasing

STEPS

- Whisk the flour, sugar, natural yogurt, milk, eggs and baking powder until smooth.
- Next, add the nuts, goji berries and chestnut flakes; stir with a spatula.
- Butter and flour the multicooker bowl and pour the mixture into it.
- Select the **bake program no.14** and set the time to 55 minutes (at 145°C). Start cooking.
- When cooked, check that the cake has browned and a cocktail stick inserted in the centre comes out with no mixture attached.



• tips •

Turn out while still warm.
Chestnut flakes are available from some health food shops or online wholefoods stores.
For accuracy weigh the milk used in this recipe.

ส่วนผสม

- แป้วสเปลท์ 300 ก.
- น้ำตาลทรายขาว 120 ก.
- โยเกิร์ตกรีกธรรมชาติ 160 ก.
 - นม 150 ก.
 - ไข่ 3 ฟอง
 - พวฟู 10 ก. (2 1/2 ช้อนชา)
- ผีสตาสิโอ 30 ก.
- แก้วก็ 20 ก.
- กลีเดเชสนัทอบ 50 ก.
 - วอลนัทบด 30 ก.
 - เนยสำหรับทาหม้อ

ขั้นตอน

- ตีแป้ง น้ำตาล โยเกิร์ตธรรมชาติ นม ไข่ และพวฟู จนกว่าจะเข้ากัน
- จากนั้น ใส่วอลนัท แก้วก็ และกลีเดเชสนัท แล้วใช้ทัพพีคน
- ทาเนยที่ด้านในหม้อเนกประสงค์และโรยแป้งกับ จากนั้นเทส่วนผสมลงในหม้อ
- เลือกโปรแกรมอบ หมายเลข 14 และตั้งเวลาเป็น 55 นาที (ที่ 145 องศาเซลเซียส) เริ่มอบอาหาร
- เมื่ออบเสร็จแล้ว ตรวจสอบว่าเค้กเป็นสีน้ำตาล และใช้ไม้จิ้มฟันเสียบตรวจกลางเค้กเพื่อดูว่ามีส่วนผสมติดออกมาหรือไม่



• เคล็ดลับ •

นำเค้กออกจากเครื่องขณะที่ยังอุ่นอยู่
กลีเดเชสนัทหาซื้อได้จากร้านอาหารเพื่อสุขภาพบางแห่ง หรือร้านอาหารโรตารี่เคปิคอนไลน์
ชั่งน้ำหนักนมที่ใช้ในสูตรอาหารนี้เพื่อความแม่นยำ



CITRUS AND CEREAL CAKE

เค้กชิตรัสผสมซีเรียล



15 min



55 min



normal



4



15 นาที



55 นาที



ปกติ



4

INGREDIENTS

- 5 eggs (around 220 g)
 - 55 g runny honey
 - 95 g caster sugar
 - 85 g ground almonds
 - 85 g double cream
 - 85 g plain flour
 - 8 g (2 teaspoons) baking powder
 - 56 g sunflower oil
 - 80 g flaked almonds
 - 40 g flax seeds
 - 100 g lemon segments (around 10 lemons)
 - 100 g orange segments (5/6 oranges)
- Put the eggs, honey, sugar, ground almonds, cream, flour, baking powder and oil in a mixing bowl and mix using a hand blender.
 - Next, add the flaked almonds, flax seeds, lemon and orange segments.
 - Mix everything together using a spatula and put in the multicook bowl.
 - Set the **bake program no.14** on for 55 minutes at 145°C.
 - When cooked, leave to cool and turn out onto a round plate. The cake is cooked when a cocktail stick inserted in the centre comes out with no mixture attached.
 - Enjoy.



• tips •

Cut the segments of lemon and orange so that the bitter pith is removed.

For this recipe weigh the quantity of cream and oil in grams.

ส่วนผสม

- ไข่ 5 ฟอง (ประมาณ 220 ก.)
- น้ำผึ้ง 55 ก.
- น้ำตาลทรายขาว 95 ก.
- แอลมอนด์บีน 85 ก.
- ครีมนั้น 85 ก.
- แป้งสาลี 85 ก.
- พวฟู 8 ก. (2 ช้อนชา)
- น้ำมันดอกทานตะวัน 56 ก.
- อัลมอนด์หั่นยาว 80 ก.
- เมล็ดแฟลกซ์ 40 ก.
- เลมอนหั่นแฉ่ง 100 ก. (เลมอน 10 ลูกโดยประมาณ)
- ส้มหั่นแฉ่ง 100 ก. (ส้ม 5/6 ลูก)

ขั้นตอน

- ผสมไข่ น้ำผึ้ง น้ำตาล แอลมอนด์บีน ครีม แป้งพวฟู และน้ำมันในชามผสม โดยใช้เครื่องปั่นแบบมือถือ
- จากนั้น ใส่อัลมอนด์หั่นยาว เมล็ดแฟลกซ์ เลมอน และส้มหั่นแฉ่ง
- ใช้ทัพพีคนทุกอย่างให้เข้ากัน และนำไปใส่ในหม้ออบไฟ
- ตั้งค่าเป็นโปรแกรมอบ หมายเลข 14 เป็นเวลา 55 นาทีที่ 145 องศาเซลเซียส
- เมื่ออบเสร็จแล้ว พักไว้ให้เย็นลงสักครู่ แล้วนำไปใส่ในจานทรวงกลม เค้กจะสุกเมื่อใช้ไม้จิ้มฟันเสียบตรงกลางเค้กแล้วไม่มีส่วนผสมติดออกมา
- ทานให้อร่อย



RICE PUDDING WITH LEMONGRASS AND CITRUS FRUITS

พุดดิ้งข้าวผสมตะไคร้และซีตรัส



20 min



auto



easy



4



20 นาที



อัตโนมัติ



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 320 ml coconut milk
 - 320 ml semi-skimmed milk
 - Pinch of salt
- 1 stick of lemongrass
 - 1 cup arborio risotto rice
- Zest of 1 lime, plus extra for decorating
- 60 g soft light brown sugar
- 2 oranges

STEPS

- Pour the semi-skimmed milk and the coconut milk into the multicook bowl. Add a pinch of salt, the lightly crushed lemongrass and the rice. Set to **risotto program no.9** (automatic cooking time).
- Stir every 15 to 20 minutes. After 1 hour 15 minutes, add the lime zest and sugar and stir.
- Leave to cook for 5 minutes. Remove the bowl from the appliance, put the mixture into a bowl, and leave to cool.
- Cut the two oranges into the segments, removing the pith.
- Put the rice in glass bowls or cups, and decorate with the orange segments and additional lime zest.

ส่วนผสม

- ตะไคร้ 320 มล.
- นมพร่องมันเนย 320 มล.
- เกลือหนึ่งหยิบมือ
- ตะไคร้ 1 ต้น
- ข้าวอาร์โบริโอริสซอตโต 1 ถ้วย
- ผิวมะนาวซอย 1 ลูก และสำหรับตกแต่ง
- น้ำตาลทรายแดงอ่อน 60 ก.
- ส้ม 2 ลูก

ขั้นตอน

- เทนมพร่องมันเนยและกะทิลงในหม้ออบหุงข้าว
- ใส่ เกลือหนึ่งหยิบมือ ตะไคร้ซอย และข้าว ตั้งค่าเป็นโปรแกรมริสซอตโต หมายเลข 9 (เวลาการทำอาหารอัตโนมัติ)
- คนทุก ๆ 15 ถึง 20 นาที หลังจาก 1 ชั่วโมง 15 นาที ใส่ผิวมะนาวซอยและน้ำตาล จากนั้นคนให้เข้ากัน
- ทำอาหารต่ออีก 5 นาที แล้วจึงเทออกจากหม้อใส่ภาชนะอื่น พักไว้จนเย็น
- หั่นส้มเป็นสไลซ์ แล้วนำไปเลือกส้มออก
- ใส่ข้าวลงในชามหรือถ้วยแก้ว ตกแต่งด้วยส้มและผิวมะนาวซอยเพิ่มเติม



ORANGE AND CARROT FLAN

ฟลานส้มและแครอท



10 min



40 min



easy



4



10 นาที



40 นาที



ง่าย



4

INGREDIENTS

- 360 ml squeezed orange juice
 - 200 ml carrot juice
 - Zest of 1 orange
 - 5 whole eggs
 - 1/2 cup caster sugar
 - 10 g root ginger, finely grated
 - 1/8 cup cornflour
 - 1 carrot, grated
- Bring the juices to the boil with the orange zest on **soup program no.15**, 8 min.
 - Mix the eggs, sugar, ginger, cornflour and grated carrot in a bowl.
 - Beat the cooled juices into the egg mixture.
 - Pour the mixture into the multicook bowl, then cook on **cream cheese program no.18** for 40 minutes.
 - Check whether the flan is cooked by inserting the tip of a knife into the centre, which should come out clean.
 - Leave to stand and cool completely, then turn out onto a round plate.



• tips •

Grease some baking paper and line the bottom of the bowl to make it easier to turn the flan out, by simply lifting up the paper.

ส่วนผสม

- น้ำส้มคั้น 360 มล.
- น้ำแครอท 200 มล.
- ผิวส้มขูด 1 ลูก
- ไข่ 5 ฟอง
- น้ำตาลทรายขาว 1/2 ถ้วย
- ขิงขูดละเอียด 10 ก.
- แป้งข้าวโพด 1/8 ถ้วย
- แครอทขูด 1 หัว

ขั้นตอน

- ต้มน้ำผลไม้กับผิวส้มขูดด้วยโปรแกรมซุป หมายเลข 15 เป็นเวลา 8 นาที
- ผสมไข่ น้ำตาล ขิง แป้งข้าวโพด และแครอทขูดลงในชามผสม
- เทน้ำผลไม้ลงในส่วนผสมขยี้แล้วคนให้เข้ากัน
- เทส่วนผสมลงในหม้อเนกประสงค์ จากนั้นอบด้วยโปรแกรมครีมชีส หมายเลข 18 เป็นเวลา 40 นาที
- ทดสอบว่าฟลานสุกหรือไม่ โดยใช้ปลายมีดเสียบที่ตรงกลาง หากมีดไม่มีส่วนผสมติดออกมา แสดงว่าสุกแล้ว
- พักไว้ให้เย็นสนิท แล้วนำไปใส่ในจานทรงกลม



• เคล็ดลับ •

วางกระดาษอบไว้ที่ก้นหม้อเพื่อให้ฟลานออกได้ง่ายขึ้น ด้วยวิธีการกระดาษอบ

NOTES / תאליא

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.

Tefal

Multicook

& Grains