

CONVENIENT SERIES DELUXE



Zapraszamy do zdrowego i smacznego gotowania.

Z WYGODNĄ SERIĄ DELUXE, odkryjesz szereg fantastycznych przepisów na dania z parowaru, które zachwycą całą rodzinę — od przystawek po desery.

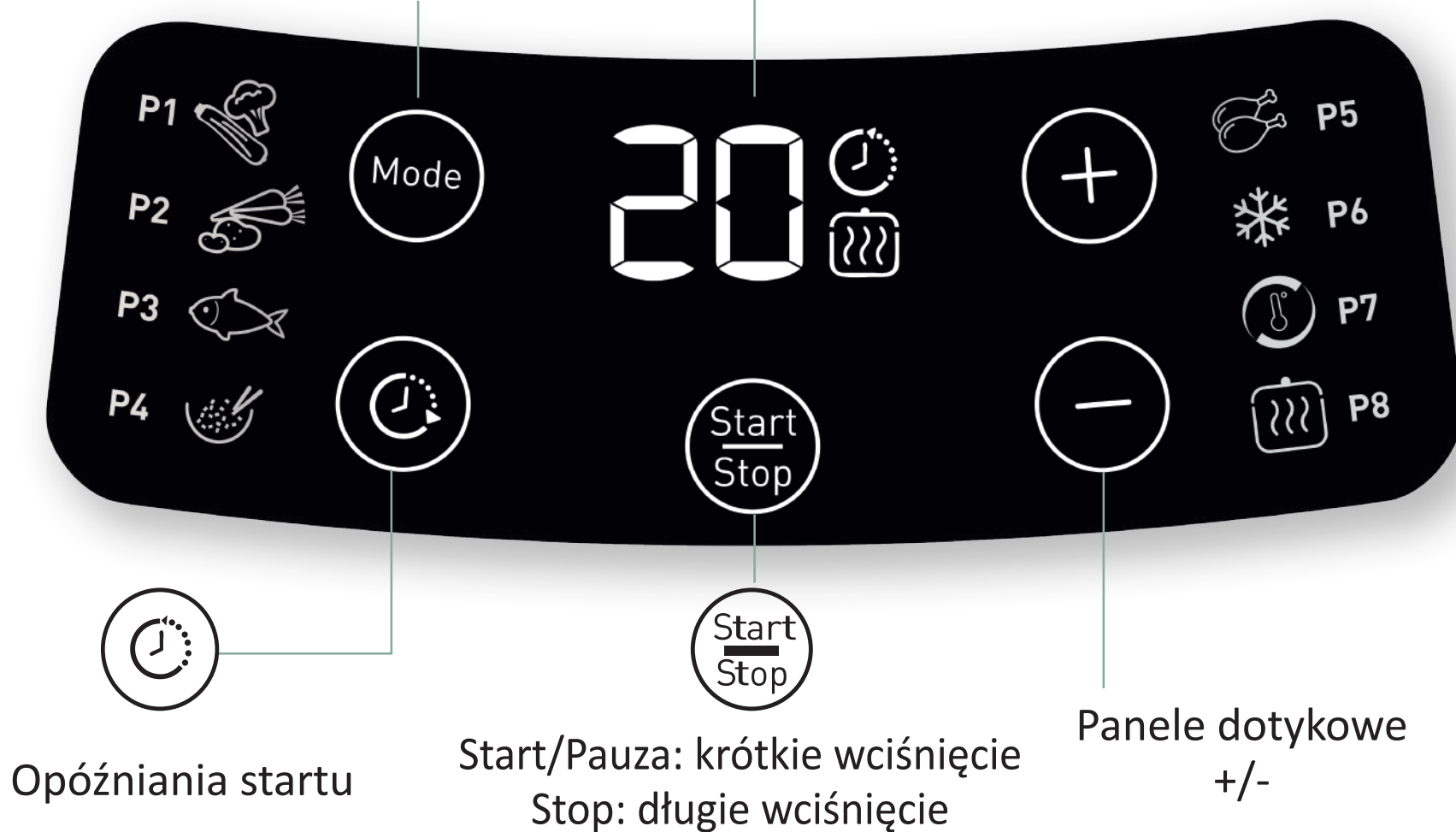
Gotuj nawet **TRZY DANIA** jednocześnie, korzystając z jednego z **OŚMIU PROGRAMÓW AUTOMATYCZNYCH** lub samodzielnie ustawiając czas za pomocą paneli dotykowych +/-.

PROSTY I INTUICYJNY PULPIT NAWIGACYJNY

Programowe panele dotykowe

P1 - P8

Minutnik



8 AUTOMATYCZNYCH PROGRAMÓW GOTOWANIA



Krótkie gotowanie
warzyw



Długie gotowanie
warzyw



Ryby



Ryż, zboża, rośliny
strączkowe



Białe mięso



Odmrażanie

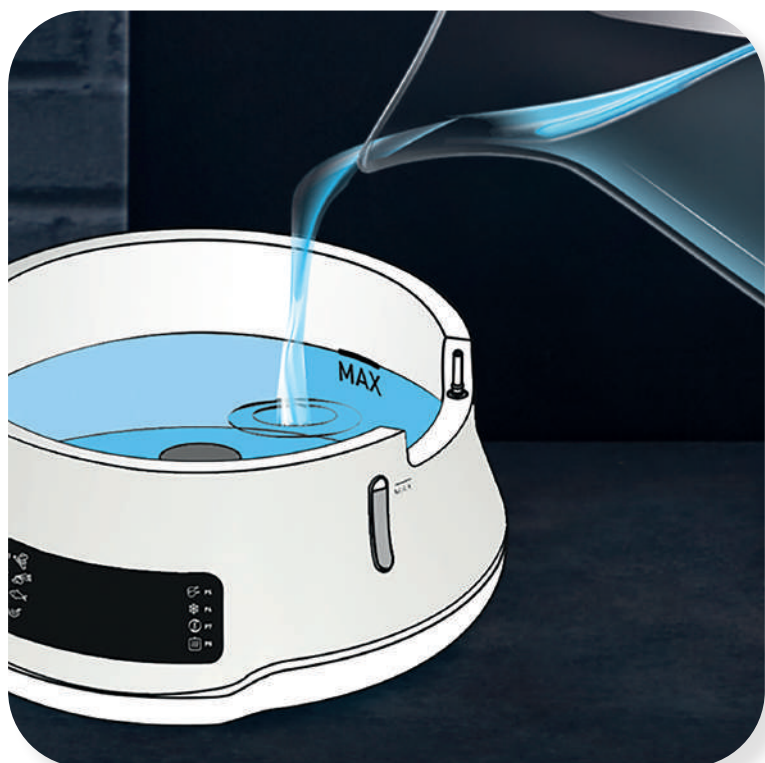


Odgrzewanie



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 cielęce

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

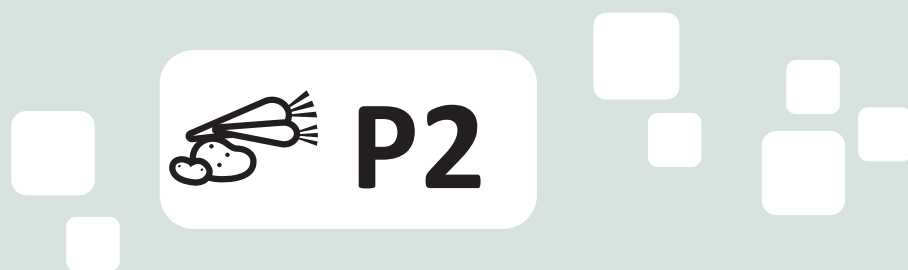
Podgrzej zupę i rozlej ją do czterech misek.



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



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

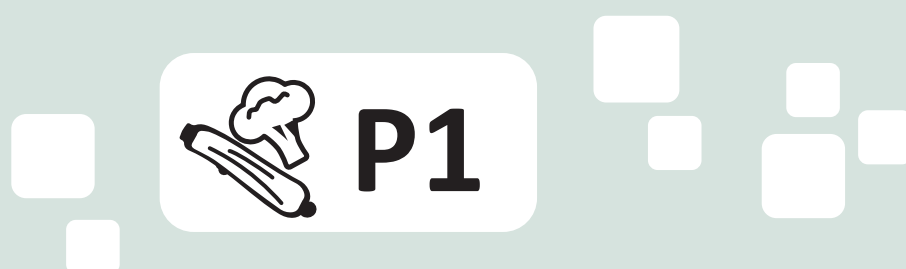
Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy użyciu programu P2, ustawiając czas gotowania na 25 minut.



Podawaj wytrawne kokilki na ciepło lub na zimno z zieloną sałatką.

PRZYSTAWKI

SZPARAGI I JAJKO NA MIĘKKO Z SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ



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.

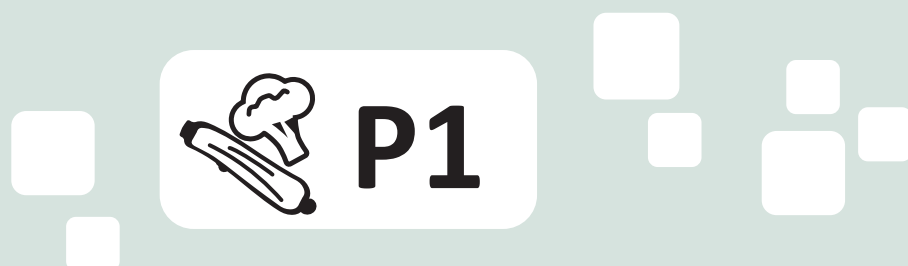
Krok 5

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



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

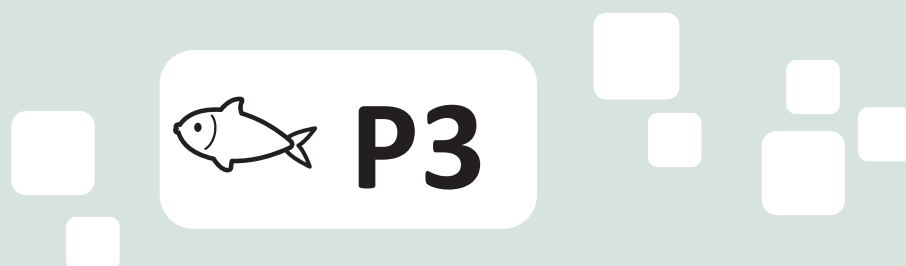
Schłódź warzywa i umieść je w misie sałatkowej. Wymieszaj pomidorową passatę z oliwą z oliwek oraz solą i pieprzem, a następnie dodaj sos do sałatki i posyp orzeszkami sosnowymi.



Możesz również dodać trochę chudej szynki i pomidorów koktajlowych.

PRZYSTAWKI

SAŁATKA ZE ŚWIEŻEGO TUŃCZYKA Z TARTYM PARMEZANEM I DRESSINGIEM BAZYLIOWYM



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



SAŁATKA 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

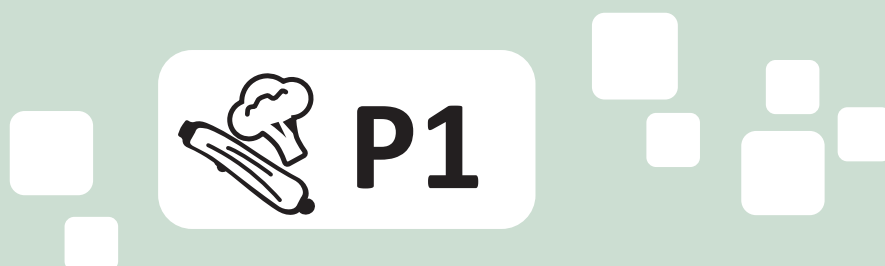
W zależności od przyzwyczajeń dziecka, dodaj rybę w płatach lub podzieloną na kawałki i ułóż na górze purée.



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

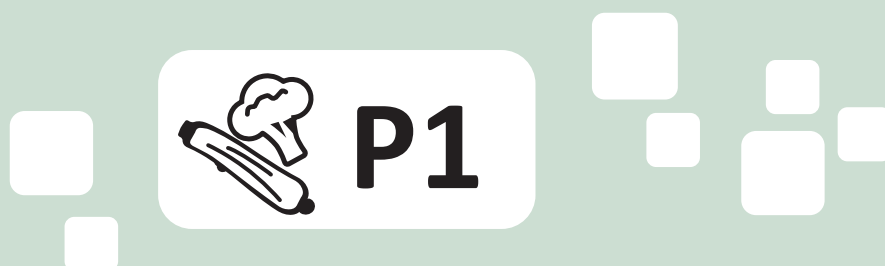
Po zakończeniu programu ostrożnie wymieszaj kuskus i warzywa w misie. Podawaj ze stekami z łososia, dodając odrobinę crème fraîche.



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 OLIVKOWĄ



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.

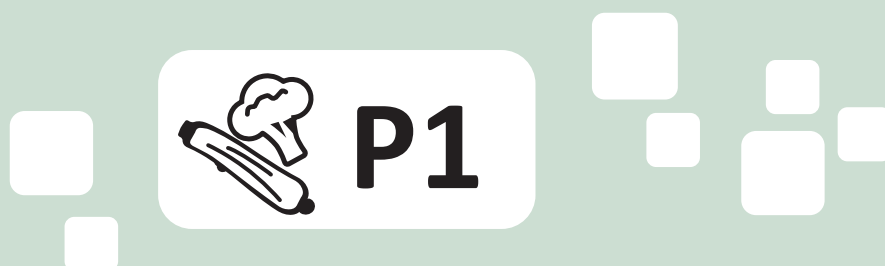
Krok 4

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



P1



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 łydzy 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

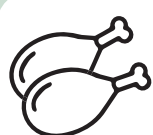
Napełnij zbiornik na wodę do poziomu oznaczonego symbolem MAX i rozpocznij gotowanie przy programie P3 przez 20 minut.



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

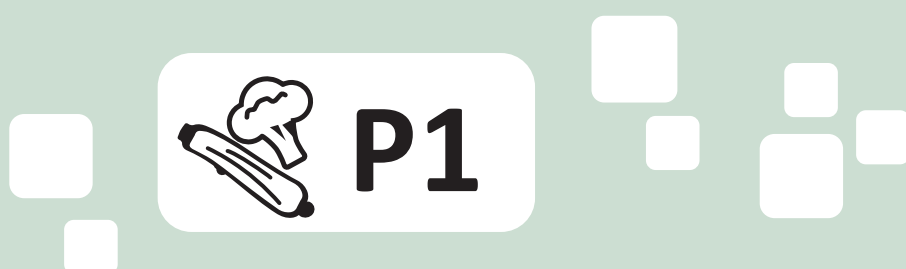
Podaj rolady natychmiast po ugotowaniu, aby mieć pewność, że ser jest roztopiony.



Podawaj indyka „cordon bleu” z zielonymi warzywami lub sałatką.

DANIA GŁÓWNE

SZPARAGI Z NADZIEWANYM DROBIEM



P1

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 CIELĘCE

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 +.

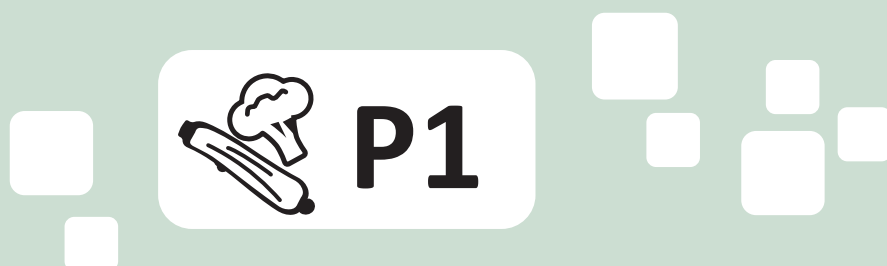
Krok 5

Połóż roladki na talerzu i wyjmij wykałaczki. Wskazówka. Kotlety cielęce 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 soki 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



P1



4 osoby

Czas przygotowania 10 min.

Czas gotowania 15 min.

- 1 bakłazan
- 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

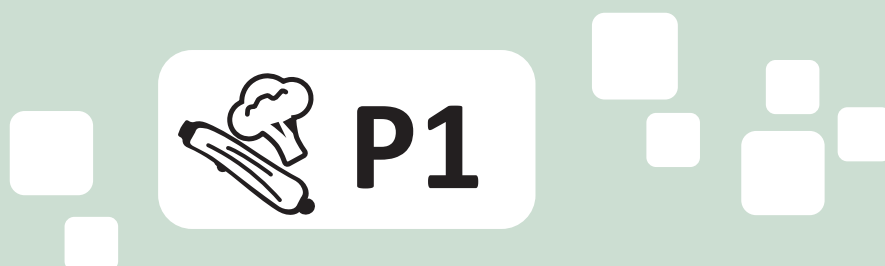
Po ugotowaniu przełóż składniki do miski sałatkowej i skrop odrobiną oliwy z oliwek. Ugnieć wszystko razem widelcem i dopraw do smaku. Umieść nadzienie na plasterku szynki i zwiń.



Danie to możesz podawać na ciepło lub na zimno z sałatką i na kromce pieczonego chleba wiejskiego.

DANIA GŁÓWNE

JAGNIĘCINA W STYLU TAŻIN



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 pieprz, goździków, gałki muskatołowej i imbiru) 20 g miodu ■ 20 g konserwowanych cytryn ■ sól i pieprz



JAGNIĘCINA W STYLU TAŻIN

Krok 1

Pokrój jagnięcinę na cienkie paski. Drobnio pokrój seler i pokrój pomidory. Drobnio pokrój paprykę. Drobnio 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



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



P1



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

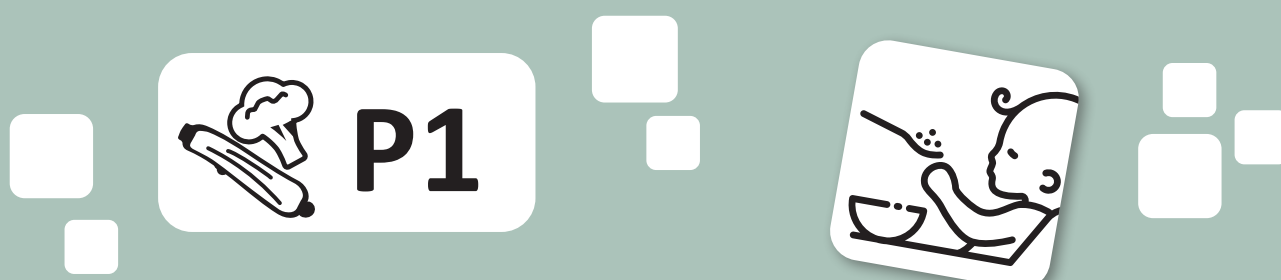
Po ugotowaniu pokrój omlet w kostkę, włóż wykałaczkę do każdego kawałka i podaj.



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.



DESERY I ŚNIADANIE

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.