

CONVENIENT SERIES DELUXE



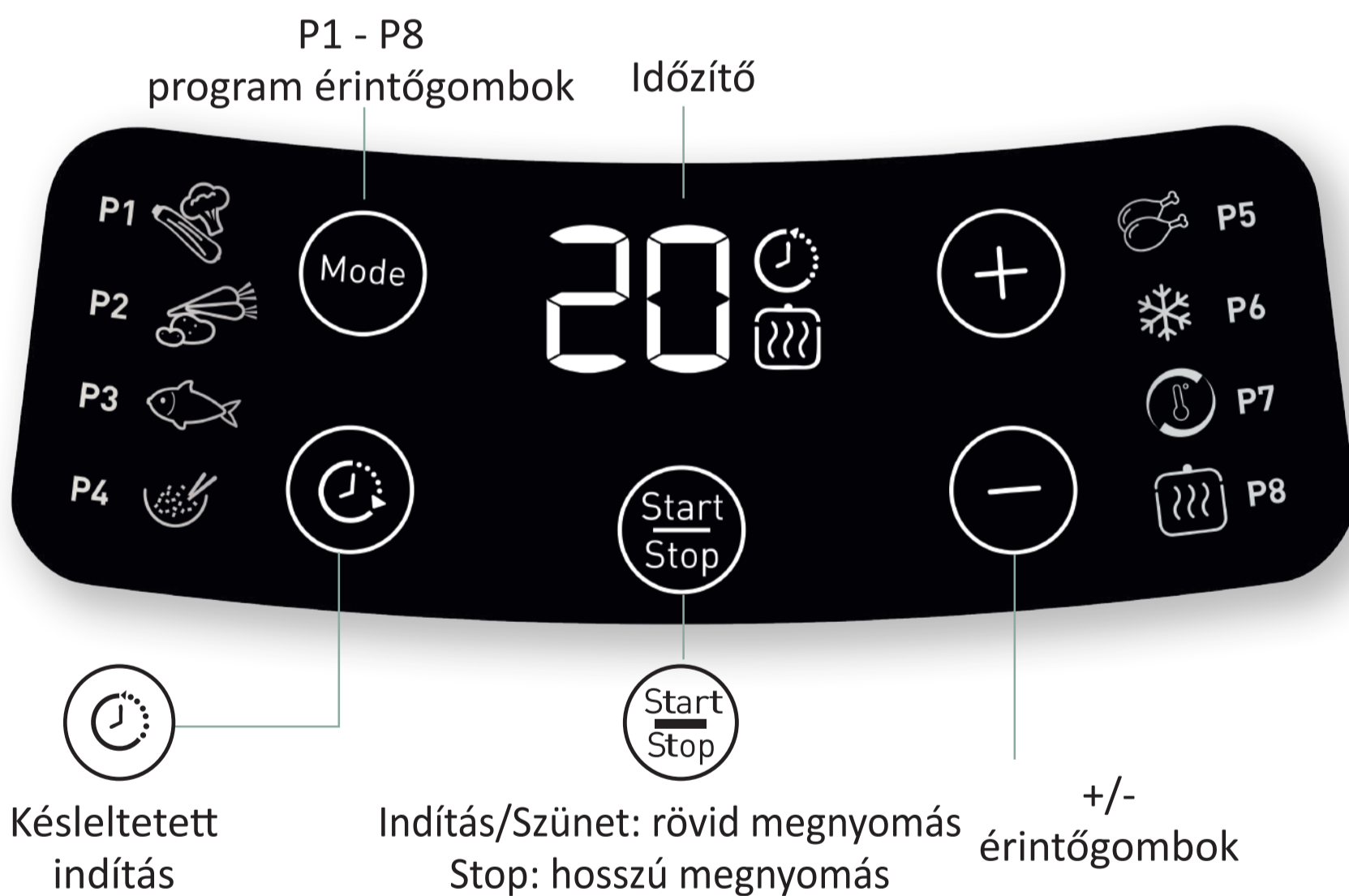
Üdvözljük

az egészséges és ízletes ételek világában!

ACONVENIENTSERIESDELUXE, készülékkel számos fantasztikus, családbarát receptet fedezhet fel párolójához, az előételektől egészen a desszertekig.

ANYOLCAUTOMATIKUS PROGRAM egyikével egyszerre akár **HÁROM ÉTELT** főzhet erőfeszítés nélkül, illetve a +/- érintőgombokkal saját maga is beállíthatja az időt.

EGYSZERŰ ÉS INTUITÍV KIJELZŐ



8 AUTOMATIKUS FŐZŐPROGRAM



Rövid idejű főzés
zöldségekhez



Hosszú főzés
zöldségekhez



Hal



Rizs,
magvak, hüvelyesek



Fehér hús



Kiolvasztás

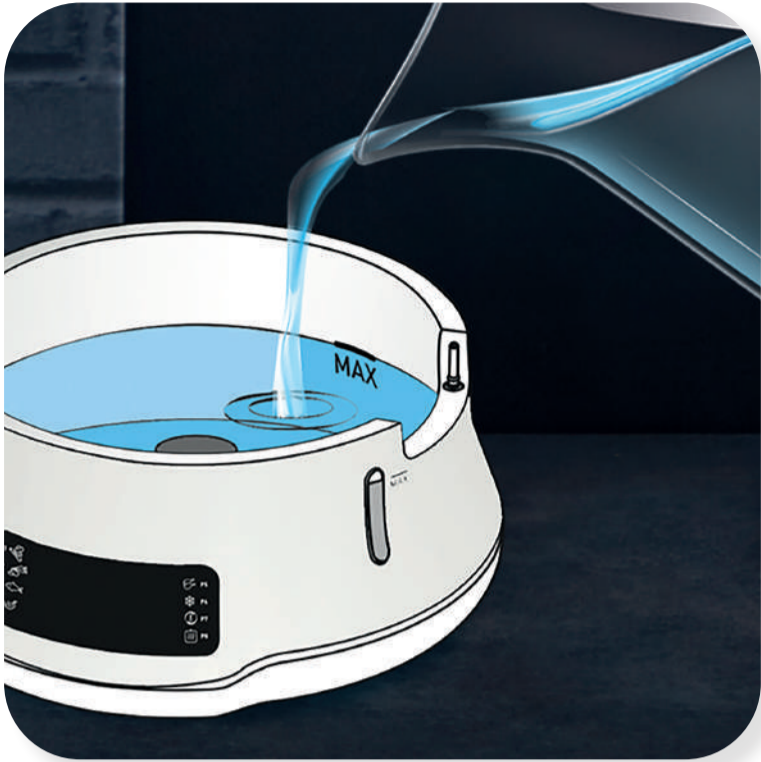


Újramelegítés



Melegen
tartás

NÉHÁNY TIPP



Töltse fel a víztartályt a maximális szintig.



Helyezze be az edényeket a megfelelő sorrendben: az 1. edényt alulra, a 2. edényt középre, a 3. edényt felülre. Különböző elkészítési idejű ételek esetében: a leghosszabb időt igénylő ételt helyezze az alsó kosárba.

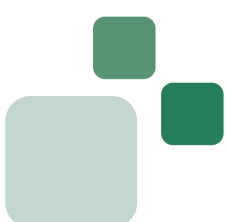
Főzés közben bármely olyan tálat hozzáadhatja, amely rövidebb főzési időt igénylő ételeket tartalmaz.



Válassza ki a 8 automatikus program egyikét a „Mode” (Üzem mód) érintőgombbal, vagy válasszon ki intervallumot manuálisan a +/- érintőgombokkal.



A főzési időt a +/- érintőgombokkal állíthatja be vagy a Start/Stop gomb rövid lenyomásával szüneteltesse a főzést.



Az időzítő lejártakor a főzés automatikusan leáll.

TIPPEK

A főzési idő hozzávetőleges érték, és az étel méretétől, mennyiségétől, az ételek közötti távolságtól és az egyéni ízléstől függően változhat.



Főzés közben használjon sütőkesztyűt a kosarak és a fedél megfogásához.

Ha a receptekhez **folpack** használata szükséges, pig a mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas univerzális típust használja.



A legjobb eredmény érdekében használjon körülbelül azonos méretű ételdarabokat, hogy egyszerre elkészülhessenek.

A fagyasztott zöldségek kiolvasztás nélkül párolhatók. Párolás előtt a tenger gyümölcseit, baromfit és húst teljesen ki kell olvasztani.



ÖSSZEFOGLALÁS

ELŐÉTELEK



Sárgarépa- és pasztinákleves

Póréhagymaleves

Brokkolileves

Koktélpáradicsomos, kecskesajtos szuflé

Spárga és lágytojás pármái sonkával

Füstölt lazac, Articsóka, paprika és fenyőmagsaláta

Zöldségsaláta paradicsommal

Marinált tonhal salátával

FŐÉTEL



Tőkehal filé
spenóttal

Lazacsteak zöldséggel és búzadarával

Nyelvhal olívás tapenáddal

Garnélarák nyársak

Fésűskagyló pasztinákpürével

Vörös márna tabbouleh-vel

Citromos halgolyócskák

Pácolt keszeg

Pulyka „cordon bleu”
(sonkával és sajttal)

Spárgával töltött baromfi

Borjútekercs

Citrusszósos baromfi

Libanoni muszaka tekercek

Bárány tázsin

Fűszeres csirketekercsek

Töltött cukkini

Lazacos és spenótos tojás szuflé

Spanyol szuflé omlett

KÖRETEK



Sütőtökpüré

Édesburgonya -és
sárgarépapüré

Vegyes zöldségek

DESSZERTEK ÉS REGGELI

Csokoládéláva süti

Áfonyás muffin

Citromos-mákosp tortácskák

Csokoládékrémek

Kekszalapú sajtorta



Almás-körtés kompót

Banánpüré

Csokoládés és pralinés körte

Vaníliás és mascarponés őszibarack

Fűszeres ananász

Zabkása



Kisgyermek receptek
(gyermekgyógyászati javaslat
szerint)

ELŐÉTELEK

SÁRGARÉPA- ÉS PASZTINÁKLEVES



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 1 pasztinák (kb. 100–150 g)
- 1 sárgarépa (kb. 100–150 g)
- 1–2 teáskanál növényi olaj



SÁRGARÉPA- ÉS PASZTINÁKLEVES

1. lépés

Mossa és hámozza meg a pasztinákat és a répát.

2. lépés

Negyedelje hosszabban a pasztinákat, vágja ki a (gyakran kemény) közepét, majd vágja vékony szeletekre. Szeletelje fel a sárgarépát is.

3. lépés

Tegye a zöldségeket a készülék edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

5. lépés

Amikor a program lejár, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá a növényi olajat, és keverje össze alaposan.



A leveshez egy kevés kömény is jól illik. Sűrítésként egy kevés burgonyát is hozzáadhat.

Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon háromszor annyi összetevőt és főzze 30 perccel tovább.

ELŐÉTELEK

PÓRÉHAGYMALEVES



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- *1 nagy szál póréhagyma*
- *1 szál kakukkfű (opcionális)*
- *1–2 tk. főzőtejszín*



PÓRÉHAGYMALEVES

1. lépés

Vágja le a póréhagyma gyökerét és a sötétzöld végét. Negyedelje a póréhagymát, majd alaposan mossa meg, és vágja apró darabokra. Helyezze a felaprított póréhagymát és a kakukkfűszálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Amikor a program lejár, vegye ki a kakukkfűvet, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá a tejszínt, és keverje össze alaposan.



A póréhagymához 50 g apró kockákra vágott, megmosott és meghámozott burgonyát is hozzáadhat.

Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon háromszor annyi összetevőt és főzze 30 perccel tovább.

ELŐÉTELEK

BROKKOLILEVES



P2



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 1 nagy brokkoli • 1 vöröshagyma
- 1 evőkanál olívaolaj • 100 ml tejszín
- 500 ml meleg csirke alaplé
- só és bors



BROKKOLILEVES

1. lépés

Vágja a brokkolit virágjaira, és szeletelje fel apróra a hagymát. Tegye őket a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 20 percig.

3. lépés

A program lejártakor készítse elő a csirke alaplé, majd helyezze a főtt zöldségeket egy turmixgépbe vagy egy nagy tálba. Adjon hozzá egy kevés olívaolajat és a tejszínt. Fűszerezze sóval és borssal, majd turmixolja. Öntse bele szakaszosan az előkészített csirke alaplevet, amíg sima állagot nem kap.

4. lépés

Melegítse újra a levest, és ossza el négy tányérba.



A recept egy másik változatához helyettesítse a tejszínt 100 g lágy kéksajttal. Tálalja a levest vékonyra szeletelt kéksajttal, és szórja meg zúzott mogyoróval.

ELŐÉTELEK

KOKTÉLPARADICSOM- ÉS KECSKESAJT-SZUFLÉ



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 25p

- 200 g koktélpáradicsom
- 100 ml tejszín • 2 tojás
- 40 g kecskesajt
- 12 bazsalikomlevél
- só és bors



KOKTÉLPARADICSOM- ÉS KECSKESAJT-SZUFLÉ

1. lépés

Keverje össze a tejszínt a tojással és a morzsolt kecskesajttal. Adja hozzá a finomra vágott bazsalikomleveleket, sót és borsot, majd ossza el őket négy szufléformába. Adja hozzá a koktélpáradicsomot.

2. lépés

Helyezze a szufléformákat a készülék két edényébe, majd fedje le őket sütőpapírral, behajlítva a széleket.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 25 percig.



Tálalja ezeket az apró, ízletes szuflékat melegen vagy hidegen zöld salátával.

ELŐÉTELEK

SPÁRGA ÉS LÁGYTOJÁS PÁRMAI SONKÁVAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 20p

- 16 vékony zöld spárga
- 4 tojás
- 4 szelet pármiai sonka
- 80 g reszelt parmezán
- 2 evőkanál olívaolaj
- só és bors



SPÁRGA ÉS LÁGYTOJÁS PÁRMAI SONKÁVAL

1. lépés

Mossa meg a spárgát, és vágja le a végeit. Helyezze az 1. edénybe, öntsön rá olívaolajat, és ízesítse sóval és borssal.

2. lépés

Helyezze a tojásokat (egészben) a 2. edénybe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 12 percig.

4. lépés

Amikor a program befejeződött, távolítsa el a tojásokat tartalmazó 2. edényt, majd főzze a spárgát az 1. edényben további 8 percig. Ehhez a + érintőgombbal állítsa be az időt.

5. lépés

A tálaláshoz rendezze a spárgát négy tányérra, és mindegyikre tegyen egy-egy szelet sonkát. Pucolja meg a tojásokat, vágja félbe őket, és helyezze őket az adagok tetejére. Szórja meg reszelt parmezánnal, és fűszerezze borssal.



ELŐÉTELEK

FÜSTÖLT LAZAC, ARTICSÓKA, PIROS PAPRIKA ÉS FENYŐMAG SALÁTA



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 8 nyers friss articsóka • 1 piros paprika
- 4 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál kapor • 70 g füstölt lazac
- 1 teáskanál mustár • 40 g fenyőmag
- kakukkfű • só és bors



FÜSTÖLT LAZAC, ARTICSÓKA, PIROS PAPRIKA ÉS FENYŐMAG SALÁTA

1. lépés

Vágja félbe az articsókákat, és szelje vastag csíkokra a piros paprikát. Aprítsa fel a fokhagymát.

2. lépés

Helyezze az articsókát és a piros paprikát a készülék edényébe. Tegye rá a fokhagymát és a kakukkfűt.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

Ezalatt vágja csíkokra a füstölt lazacot. Készítse el a szószt az olaj, a mustár és a fenyőmag összekeverésével. Ízesítse.

5. lépés

Hagyja, hogy a főtt zöldségek kissé lehűljenek. Ezután öntse a szószt a zöldségekre, és keverje össze. Ellenőrizze, hogy kell-e még fűszerezni. Adja hozzá a kaprot és a füstölt lazacot. Tálalja.



ELŐÉTELEK

ZÖLDSÉG SALÁTA PARADICSOMMAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 1 sárgarépa • 2 cukkini
- 2 póréhagyma (fehér rész)
- 1 piros paprika • 1 sárga paprika
- 100 g paradicsompüré • 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál fenyőmag • só és bors



ZÖLDSÉG-SALÁTA PARADICSOMMAL

1. lépés

Vágja julienne stílusban, hosszú keskeny csíkokra az összes zöldséget. Helyezze a zöldségeket a készülék két edényének valamelyikébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

3. lépés

Hűtse le a zöldségeket, és tegye bele a salátatálba. Keverje össze a paradicsompürét, az olívaolajat, a sót és a borsot, majd öntse a salátára, és szórja meg fenyőmagokkal.



Tetszés szerint sovány sonkát és koktélpáradicsomot is hozzáadhat.

ELŐÉTELEK

FRISS TONHALAS SALÁTA RESZELT PARMEZÁNNAL ÉS BAZSALIKOMOS ÖNTETTEL



 **P3**

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 280 g friss tonhal • 1 lime
- 2 evőkanál bazsalikom
- 4 evőkanál finomra reszelt parmezán
- 5 db aszalt paradicsom • 4 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balsamecet
- 280 g vegyes salátalevél • só és bors



FRISS TONHALAS SALÁTA RESZELT PARMEZÁNNAL ÉS BAZSALIKOMOS ÖNTETTEL

1. lépés

Vágja a tonhalat 4 cm-es kockákra. Pácolja a tonhalkockákat 1 evőkanál olajban, finomra reszelt lime-héjjal és 1 teáskanál lime-lével. Ízesítse sóval és borssal.

2. lépés

Tegye át a rizsestálba vagy egy hőálló edénybe. Takarja le mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas fóliával, és helyezze a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 15 percig.

4. lépés

Ezalatt aprítsa vékonyra a bazsalikomot, és vágja apró darabokra az aszalt paradicsomot. Keverje össze a reszelt parmezánt, a bazsalikomot, a paradicsomot, valamint a maradék olajat és az ecetet.

5. lépés

Amikor megfőtt, díszítse a salátalevelet a parmezánkeveréssel, és tegyen egy kis mennyiséget a tányér közepére. Ezután rendezze el a tonhalkockákat a saláta körül, és öntse le a maradék öntettel.



FŐÉTEL

TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL



P1



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 10–20 g tőkehal (a mennyiséget a gyermek életkorától függően válassza meg)
- 200 g aprított fagyasztott spenót
- 1 teáskanál teljes zsírtartalmú tejföl
- 1 teáskanál növényi olaj



TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL

1. lépés

Tegye a fagyasztott spenótot a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Vágja a tőkehalfilét negyedekre és filézze. Tegye a haldarabkákat a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Miután a zöldségek P1. programja befejeződött, óvatosan távolítsa el a fedelet. Helyezze a 2. edényt az 1. edény tetejére, és tegye vissza a fedelet. Ellenőrizze a vízszintet, és szükség esetén töltse fel a külső víztöltőnyílásokban. Állítsa be a főzési időt további 5 percre a + érintőgomb segítségével.

5. lépés

Amikor a program befejeződött, szűrje le a spenótot, és helyezze át egy másik edénybe, mielőtt a tejfölt hozzáadná és jól elkeverné.



TŐKEHAL FILÉ SPENÓTTAL

6. lépés

Gyermeke ízlésétől függően vagy hagyja egyben, vagy szeletelje a halat darabkákra, majd helyezze a pürére.



Ez a recept felnőtteknek is elkészíthető, csak igazítsa az összetevőket a nagyobb adagokhoz. 550 g halfilénél a főzési időt 20 percre kell növelni.

FŐÉTEL

LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 30p

- 4 kis bőrös lazacszelet (560 g)
- 2 nagy sárgarépa (250 g) ● 1 cukkini (250 g)
- 150 g kuskusz
- 2 evőkanál a kedvenc fűszerkeverékéből (mexikói, Provence-i, curry stb.)
- 4 evőkanál félszíros tejföl | só



LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL

1. lépés

Vágja a zöldségeket hámozóval vagy zöldségszeletelővel nagyon vékony szeletekre. Tegye őket a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Ezalatt helyezze a lazacszeleteket a 2. edénybe. Keverje össze a félzsíros tejfölt 1 evőkanál fűszerkeverékkel és egy csipet sóval, majd terítse szét a lazacszeletekre.

4. lépés

Öntse a kuskuszt a rizsestálba. Adjon hozzá 200 ml hideg vizet, a maradék fűszerkeveréket és 1 teáskanál sót. Keverje össze, majd egyengesse el a tetejét. Tegye a rizsestálat a készülék 3. edényébe.



LAZACSTEAK ZÖLDSÉGGEL ÉS KUSZKUSSZAL

5. lépés

Miután a zöldségek P1. programja befejeződött, óvatosan távolítsa el a fedelet. Helyezze a 2. és 3. edényt az 1. edény tetejére, és tegye vissza a fedelet.

6. lépés

Ellenőrizze a vízszintet, és szükség esetén töltsse fel a külső víztöltőnyílásokban. Ezután indítsa el a P1 főzési programot 15 percre.

7. lépés

Amikor a program befejeződött, óvatosan keverje össze a kuskuszt és a zöldségeket egy tálban. Tálalja a lazaccal, és tetszés szerint adjon hozzá egy kis tejfölt.



Próbálja ki az üzletekben kapható számos fűszerkeverék egyikét. Saját keveréket is készíthet, akár friss fűszernövényekből is. A még egyszerűbb recepthez használjon fogyasztásra kész zöldségeket.

FŐÉTEL

NYELVHAL OLÍVÁS TAPENÁDDAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- 16 kis nyelvhal-filé (300 g) • 400 g cukkini
- 4 szelet pirított rozskenyér
- 2 evőkanál fekete vagy zöld olívbogyó tapenade
- 2 evőkanál aprított bazsalikom
- 2 evőkanál olívaolaj
- 16 koktélpálcika • só és bors



NYELVHAL OLÍVÁS TAPENÁDDAL

1. lépés

Kenje a tapenádott a halfilékre. Tekerje fel őket, és rögzítse őket egy koktélpálcikával vagy fogpiszkálóval. Tegye őket a készülék rizsestábjába.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 10 percig.

3. lépés

Ezalatt készítse el a cukkinispagettit hámozóval, szeletelővel vagy spirálozóval. Keverje össze a spagettit olívaolajjal, aprított bazsalikommal, sóval és borssal.

4. lépés

Dörzsölje be a pirítóst fokhagymával, mielőtt elrendezné rajta a fűszerezett spagettit. Vegye ki a pálcikákat a filékből, és helyezze őket a pirítós tetejére.



FŐÉTEL

GARNÉLARÁK NYÁRSAK FEHÉRBABBAL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 12 főtt, nagy garnélarák héjában
- 4 vastag szelet pirított kovászos kenyér (opcionális)
- 300 g főtt fehérbab • 1 vöröshagyma
- 1 joghurt • 50 ml olívaolaj vagy dióolaj
- só és bors



GARNÉLARÁK NYÁRSÁK FEHÉRBABBAL

1. lépés

Aprítsa fel a hagymát. Tegye a fehérbabot és a hagymát a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

3. lépés

Hámozza meg a garnélarákot, és fűzzön három-három darabot minden fanyársra.

4. lépés

Amikor megfőtt, tegye át a fehérbabot egy másik edénybe, és keverje össze a joghurttal, egyenletes állagot kapva. Szükség esetén fűszerezze.

5. lépés

Kenje a babkeveréket a pirított kenyérre, és helyezzen rá egy garnélarák-nyársat. Öntsön rá egy kis olívaolajat.



Ha a garnélarák nincs megfőzve vagy fagyasztott, megfőzheti a készülékben (fagyasztott garnélarákhoz használja a P3 programot 20 percig).

Ha nem szeretne kenyeret enni, egyszerűen fogyassza a garnélarák nyársakat a babkeveréssel, amelyet szószként tálalhat.

FŐÉTEL

FÉSŰSKAGYLÓ PASZTINÁKPÜRÉVEL



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 400 g pasztinák
- 12 jópségű fésűkagyló
- 10 g vaj
- só és bors



FÉSŰSKAGYLÓ PASZTINÁKPÜRÉVEL

1. lépés

Hámozza meg és szeletelje fel a pasztinákat.

2. lépés

Helyezze a felkockázott pasztinákat és fésűskagylót a készülék rizsestábjába.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

Miután megfőtt, törje össze a pasztinákat egy villával, adja hozzá a vaját, és ízesítse sóval és borssal.



Próbálja ki az ízletes, házi készítésű mangó és maracuja gyümölcszószt, amely tökéletesen illik ehhez a pasztinákpüréhez. Ehhez keverje össze a maracuja gyümölcshúsát 1 evőkanál olívaolajjal és 1 mangóval.

FŐÉTEL

VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- 150 g kuskusz
- 4 vörösmárna-filé
- 2 paradicsom
- 1 piros paprika
- 1 zöld paprika
- 1 citrom leve
- só és bors



VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL

1. lépés

Aprítsa fel a paradicsomot és kockázza kicsire a paprikát. Keverje össze a paradicsomot a paprikával és a citromlével.

2. lépés

Helyezze a keveréket a készülék 1. edényébe vagy sütőpapírral borított, hőálló edénybe.

3. lépés

Öntse a kuskuszt a rizsestálba. Adjon hozzá 200 ml hideg vizet, keverje össze, majd helyezze a rizsestálat a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Ízesítse a vörösmárna-filét sóval és borssal, és helyezze a 3. edénybe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percre, amelyet a + gombbal állíthat be.



VÖRÖS MÁRNA TABBOULEH-VEL

6. lépés

Keverje össze a kuszkuszt, a paradicsomot és a paprikát egy salátás tálban. Helyezze a tabbouleh-t a tányér közepére, a vörösmárna-filét pedig a tetejére.



A halhoz mártást is készíthet:

Öntse a halból a főzés során kinyert levelet egy serpenyőbe.

Adjon hozzá 100 ml fehérbort, és sűrítse be. Ezután adjon hozzá 200 ml tejszínt, 1 szál felaprított friss mentát és egy csokor bazsalikomlevelet. Keverje össze, és fűszerezze.

FŐÉTEL

CITROMOS HALGOLYÓCSKÁK



P3

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 600 g fehér halfilé • 100 g szeletelt kenyér
- 2 gerezd fokhagyma • 1 tojás
- 1 sózott, tartósított citrom
- 2 kis csokor koriander • 150 g joghurt
- 1 teáskanál harissa paszta
- olívaolaj • só • bors



CITROMOS HALGOLYÓCSKÁK

1. lépés

Turmixgépben vagy más megfelelő tálban turmixolja a kockára vágott halat a kenyérrel, a tartósított citromhéjjal, a fokhagymagerezdekkel, egy csokor korianderrel, a tojással és egy kis borssal, amíg egyenletes állagot nem kap. Készítsen belőle 16 golyót.

2. lépés

Tegye őket a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 20 percig.

4. lépés

Keverje össze a joghurtot a maradék aprított korianderrel, a harissával, 1 evőkanál olívaolajjal és egy csipet sóval. Tálalja a szószt a halgolyócskákkal.



Díszítse egy szelet citrommal, és tálalja rizzsel.

FŐÉTEL

PÁCOLT KESZEG



 **P3**

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 30p

- 2 pikkelymentes és kibelezett keszeg (egyenként 500 g)
- 2 citromfű szár
- 1 finomra vágott újhagyma
- 1 cukkini ● 200 g brokkoli
- 3,5 evőkanál szójaszószt
- 2 evőkanál olaj



PÁCOLT KESZEG

1. lépés

Vágja a cukkinit szeletekre, a brokkolit pedig virágokra, és helyezze a készülék 1. edényébe. Locsolja meg 2 evőkanál szójaszósszal.

2. lépés

Hámozza meg és dobja ki a citromfű külső héját. Ezután vágja fel a maradékot a felaprított újhagymával együtt. Keverje össze 1,5 evőkanál szójaszósszal és olajjal.

3. lépés

Irdalja be három vágással a keszegeket, egészen a csontig. Ossa el a citromfű-keveréket a mélyedésekben, és helyezze a keszegeket a készülék 2. edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P3. programmal 20 percig.



Az aprított citromfű egyes üzletekben fagyasztott kivitelben is elérhető. Vagy használhat reszelt citromhéjat is.

FŐÉTEL

PULYKA „CORDON BLEU” (SONKÁVAL ÉS SAJTTAL)



P5

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 4 vékony szelet pulyka (450 g)
- 4 szelet sonka
- 100 g ementáli sajt
- 2 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál olaj



PULYKA „CORDON BLEU” (SONKÁVAL ÉS SAJTTAL)

1. lépés

Keverje össze a mustárt az olajjal, és kenje meg vele a pulykaszeletekpkét oldalát. Vágja a sajtot 4 vastag szeletre. Helyezzen egy-egy szelet sonkátpen pulykaszeletre, majd egy sajtdarabot az egyik végére, és tekerje fel. Fogpiszkálóval rögzítse a végeket, és helyezze a tekercseket a készülék 1. edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P5. programmal 20 percig.

3. lépés

Amikor megfőtt, azonnal tálalja a tekercseket, mivel ekkor a sajt még folyós.



Tálalja a pulyka cordon bleu-t zöld zöldségekkel vagy salátával.

FŐÉTEL

SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT BAROMFI



P1

4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 4 csirkemell
- 16 spárga
- 50 ml szójaszós
- 30 g tárkonyos mustár
- só és bors



SPÁRGÁVAL TÖLTÖTT BAROMFI

1. lépés

Hámozza meg a spárgát.

2. lépés

Fűszerezze a csirkemellet sóval és borssal, majd locsolja meg szójaszósszal és kenje meg mustárral.

3. lépés

Helyezzen 3 spárgátpen csirkemellre, tekerje fel teljesen, hogy csak a spárga hegye látszódjon. Ha szükséges, rögzítse őket koktélpálcikákkal.

4. lépés

Tegye a csirkét a készülék edényébe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.



Spárgaszósz is készíthet ehhez az ételhez:

Először is, tartsa megpen spárga felső 12 cm-ét, amelyet a csirkemellre helyez majd, a szárát pedig tegye félre. Helyezze a szárat a készülék edényébe a csirke mellé, és főzze meg őket egyszerre. Ha megfőtt, forraljon fel 400 ml csirke alaplevelet, adja hozzá a főtt spárgaszárat, és turmixolja. Szűrje le, és adjon hozzá 200 ml alacsony zsírtartalmú tejszínt. Tálalja tányéron, és öntse a szósz a csirkére.

BORJÚTEKERCS



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 12p

- *8 vékony szelet borjúhús (kb. 50 g/szelet)*
- *8 nagy spenótlevél*
- *120 g friss kecskesajt*
- *1 evőkanál friss menta*
- *1 evőkanál tejszín*
- *só és bors*



BORJÚTEKERCS

1. lépés

Aprítsa fel a mentát.

2. lépés

Keverje össze a friss kecskesajtot a tejszínnel és a mentával. Ízesítse sóval és borssal. Kenjen megpen szeletet a keverékkel.

3. lépés

Tekerje fel a szeleteket egy-egy spenótlevélbe, és rögzítse őket koktélpálcikával. Tegye a készülék rizsestáljába.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 12 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

5. lépés

Helyezze a tekercseket egy tányérra, és húzza ki a pálcikákat. Tipp: A borjúhússzeleteket helyettesítheti a vékony pulykaszeletekkel.



FŐÉTEL

CITRUSZÓSZOS BAROMFI



P1

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 15p

- 400 g csirkemell • 1 teáskanál méz
- 1 piros paprika • 4 narancs
- 30 g ketchup • 2 cukkini
- só és bors



CITRUSSZÓSZOS BAROMFI

1. lépés

Vágja a csirkemellet 2 cm-es kockákra. Kockázza a paprikát és a nem hámozatlan cukkinit.

2. lépés

Reszelje le az egyik narancs héját, majd facsarja ki és centrifugáljon le még egyet.

3. lépés

A kebab elkészítéséhez fűzze a csirkehúst, a paprikát és a cukkinidarabokat felváltva a nyársakra (max. 22 cm hosszú). Keverje össze a mézet a narancslével, a narancshéjjal, egy kevés ketchuppal, sóval és borssal. Öntse egy tálba, és hagyja pácolódni néhány percig.

4. lépés

Tegye a nyársakat a készülék rizsestálába.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

6. lépés

Vágja félbe a maradék két narancsot, és tűzze a nyársakra őket.



Ha szeretné, egy serpenyőben besűrítheti a páclét, és beleforgathatja a nyársakat.

FŐÉTEL

LIBANONI MUSZAKA TEKERCSEK



P1

4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 1 padlizsán • 4 szelet főtt sonka
- 4 paradicsom • 1 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csokor koriander
- 50 ml olívaolaj



LIBANONI MUSZAKA TEKERCSEK

1. lépés

Vágjon 12 szelet padlizsánt. Negyedelje a paradicsomot. Aprítsa fel a hagymát. Aprítsa fel a fokhagymát. Aprítsa fel a koriandert.

2. lépés

Helyezze a padlizsánszeleteket, a paradicsomot, a hagymát, a fokhagymagerezdet és a koriandert a készülék edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

4. lépés

Amikor megfőtt, tegye az alapanyagokat egy salátástálba, és locsolja meg egy kis olívaolajjal. Törje össze az egészet egy villával, és fűszerezze. Kenjen a töltelékből a sonkára, és tekerje fel.



Az étel melegen és hidegen is tálalható, salátával és pirított házi kenyérrel.

FŐÉTEL

BÁRÁNY TÁZSIN



P1

4 adag

Előkészítési idő: 40p

Elkészítési idő: 15p

- 600 g bárányhús • 1 hagyma • 2 zellerszár • 2 paradicsom
- 1 piros paprika • 1 csokor koriander • pár mentalevél
- 150 ml bárány alaplé • 20 g friss gyömbér • 1 gerezd fokhagyma • curry por, sáfrány, „négyfűszer” keverék (őrölt bors, szegfűszeg, szerecsendió és gyömbérből)
- 20 g méz • 20 g tartósított citrom • só és bors



BÁRÁNY TÁZSIN

1. lépés

Vágja a bárányt vékony csíkokra. Aprítsa finomra a zellert, és vágja fel a paradicsomot. Aprítsa finomra a paprikát. Aprítsa finomra a hagymát, koriandert és a mentát.

2. lépés

Pácolja a húst a zöldségekkel, fűszerekkel, mézzel és citrommal 15 percig. Ízesítse sóval és borssal.

3. lépés

Tegyenpent a készülék fő edényébe

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 15 percig.

5. lépés

Ezalatt sűrítse kicsit be a bárány alaplevet a tűzhelyen, és adja hozzá a koriander felét.

6. lépés

A tálalás előtt közvetlenül szűrje le a báránylevet, fűszerezze, és adja hozzá a maradék aprított koriandert.



Tálalja kuskusszal vagy quinoával. A négyfűszer keverék elkészítéséhez keverjen össze 2 evőkanál frissen őrölt fehér borsot, 1 evőkanál őrölt gyömbért, 1 evőkanál őrölt szerecsendiót és 1 evőkanál őrölt szegfűszeget. Tárolja légmentesen zárható edényben.

FŐÉTEL

FŰSZERES CSIRKETEKERECSEK



P5

4 adag

Előkészítési idő: 30p

Elkészítési idő: 25p

- 4 csirkemell • 4 kicsi, nyers kolbász
- 1 alma • 12 aszalt paradicsom
- 150 g fetasajt • 4 marék salátalevél
- olívaolaj • ecet



FŰSZERES CSIRKETEKERCSEK

1. lépés

Vágja félbe vízszintesen a csirkemelleket, vékony szeleteket kapva. Fűszerezze.

2. lépés

Hámozza meg az almát, és vágja vékony csíkokra. Aprítsa fel az aszalt paradicsomot.

3. lépés

Húzza le a kolbász bőrét, és tegye a kolbászhúst a szeletelt csirkére egy kis almával, az aszalt paradicsommal és a morzsolt fetával együtt.

4. lépés

Tekerje fel alulról a csirkemellet. Legyen a tekercs feszes, és tekerje be olyan fóliával, amely mikrohullámú sütőben is használható.

5. lépés

Tegye a tekercseket a készülék 1. edényébe.

6. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P5. programmal 25 percig.

7. lépés

Távolítsa el a fóliát a tekercsekről, és tálalja fűszerezett salátalevével és a maradék almaszeletekkel.



TÖLTÖTT CUKKINI



P1

4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 4 kerek cukkini • 240 g főtt basmati rizs
- 120 g csiperkegomba • 1 csokor koriander
- 40 g konzervparadicsom
- 1 evőkanál reszelt parmezán
- 1 evőkanál olívaolaj
- durva só és bors



TÖLTÖTT CUKKINI

1. lépés

A cukkinit vágja ki és tartsa meg a tetejét. Vágja kockákra a paradicsomot és a gombát.

2. lépés

Keverje össze a rizst, a gombát, a parmezánt, az olívaolajat, az aprított koriandert és a kockára vágott paradicsomot.

3. lépés

Töltse meg a cukkinit ezzel a keverékkel, és helyezze a készülék rizsestáljába.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

5. lépés

Azonnal tálalja.



Nyers rizst is használhat. Először viszont meg kell főznie egy lábasban vagy a pároló rizsestáljában.

FŐÉTEL

FÜSTÖLT LAZACOS, SPENÓTOS ÉS TOJÁSOS SZUFLÉ



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 4 tojás
- 50 g bébi spenót
- 50 g füstölt lazac
- 4 evőkanál teljes zsírtartalmú tejföl
- só
- bors



FÜSTÖLT LAZACOS, SPENÓTOS ÉS TOJÁSOS SZUFLÉ

1. lépés

Helyezze a bébi spenótot a négy szufléforma aljára.

2. lépés

Adjon hozzá egyenként 1 evőkanál tejfölt, valamint a csíkokra vágott füstölt lazacot és egy tojást. Sózza és borsozza.

3. lépés

Helyezze a szufléformákat a főzőkészülék két edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



Füstölt lazac helyett kipróbálhatja, hogy például sonkát vagy sajtkockát rak az ételbe. Koktélpáradicsomot vagy borsót is hozzáadhat.

SPANYOL SZUFLÉ OMLETT



2 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 15p

- 3 tojás ● 50 ml fölözött tej
- 100 g piros paprika, apró kockákra vágva
- 35 g kolbász (nem túl csípős) kockákra vágva
- 35 g finomra szeletelt salottahagyma
- 3 g apróra vágott fokhagyma
- ½ csokor vágott petrezselyem
- 1 teáskanál aprított metélőhagyma
- 1 csipet Espelette chili por
- só és bors



SPANYOL SZUFLÉ OMLETT

1. lépés

Verje fel a tojásokat tejjel, sóval és borssal. Keverje bele a paprikát, a kolbászt, a petrezselymet, a metélőhagymát, a fokhagymát, a salottahagymát és a chiliport, öntse a keveréket a rizsestálba, és helyezze a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, vágja az omlettet kockákra, helyezzen bele egy-egy koktélpálcikát, és tálalja.



Ha még színesebb ételt szeretne, használhat piros, sárga és zöld paprikát.

KÖRETEK

SÜTŐTÖK- ÉS BURGONYAPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 200 g sütőtök
- 1 kis burgonya
- 1–2 tk. növényi olaj



SÜTŐTÖK- ÉS BURGONYAPÜRÉ

1. lépés

Hámozza és mossa meg a burgonyát és a sütőtököt. Vágja őket kis, 2 cm-es kockákra. Tegye őket a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P1. programmal 20 percig.

3. lépés

Amikor megfőtt, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá az olajat, és keverje össze alaposan.



Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon négyszer annyi összetevőt és főzze 25 perccel tovább.

KÖRETEK

ÉDESBURGONYA - ÉS SÁRGARÉPAPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 1 kis édesburgonya
- 1 sárgarépa
- 1–2 teáskanál növényi olaj



ÉDESBURGONYA -ÉS SÁRGARÉPAPÜRÉ

1. lépés

Hámozza és mossa meg a sárgarépát és az édesburgonyát. Vágja vékony szeletekre a sárgarépát. Vágja hosszában félbe, majd szeletekre az édesburgonyát. Tegye a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 20 percig.

3. lépés

Amikor megfőtt, helyezze át egy másik tartályba, adja hozzá az olajat, és keverje össze.



*Főzés közben hozzáadhat 10–20 g nyers, kockára szeletelt csirkemellt.
Ha a receptet felnőtteknek szeretné elkészíteni, használjon négyszer annyi összetevőt és főzze 25 perccel tovább.*

KÖRETEK

VEGYES ZÖLDSÉGEK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- 2 cukkini • 2 sárgarépa
- 2 piros paprika • 1 vöröshagyma
- 8 kis retek • 2 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor koriander • só és bors



VEGYES ZÖLDSÉGEK

1. lépés

Vágja fel keskeny csíkokra a cukkinit, a sárgarépát és a paprikát, és szeletelje fel a hagymát. Helyezze őket a készülék egy vagy két edényébe a retekkel együtt.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze a P2. programmal 25 percig.

3. lépés

Vágja fel a koriandert.

4. lépés

Amikor a program lejárt, keverje össze a zöldségeket az olívaolajjal, és adja hozzá a koriandert.



Ezek a zöldségek illenek a tapenáddal megkent pirított kenyérhez is, csak púpozza őket a tetejére.

CSOKOLÁDÉLÁVA SÜTI



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 15p

- 100 g főző étcsokoládé
- 100 g vaj
- 2 tojás
- 100 g kristálycukor
- 25 g liszt
- 1/2 teáskanál sütőpor



CSOKOLÁDÉLÁVA SÜTI

1. lépés

Olvassza meg a csokoládét a vajjal.

2. lépés

Egy elektromos mixerrel verje fel a tojásokat a cukorral, amíg könnyű és habos állagot kap, majd keverje bele az olvasztott csokoládét és vajat. Adja hozzá a lisztet és a sütőport, majd óvatosan keverje össze.

3. lépés

Ossza el a keveréket négy kivajazott formába. Tegye őket a készülék egy vagy két edényébe. Fedje le az összes formát olyan fóliával, amely alkalmas mikrohullámú sütőben való használatra. Vagy vágjon négy darab sütőpapírt a formáknál valamivel kisebb méretre, és helyezze a formákra.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percre, amelyet a + gombbal állíthat be. Amikor megfőtt, hagyja kissé lehűlni, mielőtt óvatosan eltávolítaná a fóliát vagy a sütőpapírt. Tálalja hidegen vagy melegen.



Tálalás előtt szórja meg piros bogyós gyümölcssel.

A legjobb eredményhez használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

ÁFONYÁS MUFFIN



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 40p

- 130 g sima liszt
- 1 teáskanál sütőpor (5 g)
- 1 csipet só
- 80 g muskovado (vagy barna) cukor
- 1 tojás
- 3 evőkanál napraforgóolaj (45 ml)
- 3 evőkanál tej (45 ml)
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 120 g fagyasztott áfonya



ÁFONYÁS MUFFIN

1. lépés

Keverje össze a lisztet a sütőporral, sóval és cukorral.

2. lépés

Verje fel a tojást az olajjal, tejjel és vaníliakivonattal egy másik tálban. Öntse ezt a száraz alapanyagokhoz, és keverje simára. Adja hozzá a fagyasztott áfonyát, és finoman keverje össze.

3. lépés

Ossza el a keveréket 4 db, muffinpapírral kitömött szufléformába, majd helyezze őket a készülék egy vagy két edényébe.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 40 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

5. lépés

Amikor megsült, vegye ki a muffinokat a formákból, és hagyja kihűlni egy hűtőrácsra.



Ha szeretné, hogy magasra feljöjjenek a muffinok, főzés előtt tegyen egy csipet cukrot a muffinok tetejére, közvetlenül középre.

Az elkészült muffinok könnyű kiborításához használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- 55 g rizsliszt
- 25 g őrölt mandula
- 1 evőkanál máks
- 1 teáskanál sütőpor
- csipet só • 2 tojás
- 60 g kristálycukor
- 1 evőkanál olaj
- 2 citrom



CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK

1. lépés

Reszelje le a citromok héját. Facsarka ki az egyik citrom levét.

2. lépés

Elektromos habverővel verje fel a tojásokat, a cukrot és a citromhéjat, amíg habos állagot nem kap.

3. lépés

Óvatosan keverje össze a lisztet, az őrölt mandulát, a sütőport, a sót és a mákot, majd adja hozzá az olajat és a citromlevet. Keverje össze.

4. lépés

Olajozzon négy szuffléformát vagy kisméretű formákat, és bélelje ki őket sütőpapírral. Ossa szét a keveréket a formákba, és helyezze azokat a készülék egy vagy két edényébe.

5. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 25 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



CITROMOS-MÁKOS MINI TORTÁCSKÁK

6. lépés

Amikor a program befejeződött, hagyja a süteményeket kissé kihűlni. Ezután vegye ki őket a formájukból, és hagyja őket teljesen kihűlni egy hűtőrácsra.



A mázhoz keverjen össze 40 g porcukrot 1 vagy 2 teáskanál citromlével. Öntse a süteményekre, és szórja meg mákkal.

A rizsliszttel nagyon lágy állagú, gluténmentes kis süteményeket készíthet, de helyette hagyományos lisztet is használhat.

A legjobb eredményhez használjon 10 cm-es terrakotta vagy kerámia formát.

CSOKOLÁDÉKRÉMEK



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 25p

- 150 ml tej
- 150 ml tejszín
- 115 g étcsokoládé vagy étcsokoládépasztillák
- 1 felvert tojás
- 1 tojássárgája



CSOKOLÁDÉKRÉMEK

1. lépés

Vágja a csokoládét apró darabokra, és tegye egy nagy tálba. Ha csokipasztillákat használ, mehetnek rögtön a tálba.

2. lépés

Öntse a tejszínt egy kis lábasba, és hevítse fel lassú tűzön (kb. 5 perc). Amint a tejszín gyöngyözni kezd, öntse egyenesen a csokoládéra, és hagyja 30 másodpercig. Ezután keverje meg egy spatulával, hogy sima keveréket kapjon. Óvatosan keverje bele a tojást és a tojássárgáját. Végül adja hozzá a tejet.

3. lépés

Öntse a keveréket 4 üvegtálcába (kb. joghurtos pohárméret). Fedje le a tetejével vagy olyan fóliával vagy sütőpapírral, amely alkalmas mikrohullámú sütőben való használatra.

4. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 25 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.



CSOKOLÁDÉKRÉMEK

5. lépés

Amikor a program véget ért, hagyja a krémeket kissé kihűlni, mielőtt néhány órára a hűtőbe helyezné őket.



TIPPEK

A kevésbé intenzív csokoládéízhez használjon tej-, vagy pralinécsokoládét.

A maradék tojásfehérjét akár habcsókhoz is felhasználhatja. Melegítse elő a sütőt 100 °C-ra. Verje fel a tojásfehérjét egy csipet sóval. Ha már elég kemény a hab, adjon hozzá lassacskán 60 g kristálycukrot. Ezután nyomjon kis habcsókokat egy sütőpapírra. Süsse 2 órán át a sütőben.

KEKSZALAPÚ SAJTTORTA



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 300 g sima krémsajt
- 2 evőkanál tejföl (30 ml)
- 45 g kristálycukor
- 2 tojás
- 2 teáskanál citromlé
- 2 csepp vaníliakivonat
- egy kis csipet durva só
- 70 g keksz
- 25 g vaj



KEKSZALAPÚ SAJTORTA

1. lépés

Olvassza meg a vajat. Darálja apróra a kekszet. Adja hozzá a megolvasztott vaját, keverje össze, majd nyomogassa a keveréket a négy különálló forma aljára és egyengesse el.

2. lépés

Keverje össze a krémsajtot a tejföllel, a cukorral, a tojásokkal, a citromlével, a vaníliakivonattal és a sóval, amíg sima állagú nem lesz. Ossa el a keveréket a formákban. Takarja le mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas fóliával vagy sütőpapírral, és helyezze a készülék egy vagy két edényébe.

3. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be. Amikor a program lejárt, hagyja kissé lehűlni a formákban, mielőtt óvatosan eltávolítja a fóliát. Helyezze a hűtőbe. Tálalja hidegen.



A legjobb eredményhez használjon terrakotta vagy kerámia formát.

ALMÁS-KÖRTÉS KOMPÓT



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 10p

- *1 nagy alma*
- *1/2 körte*



ALMÁS-KÖRTÉS KOMPÓT

1. lépés

Mossa és hámozza meg az almát és a fél körtét.
Magozza ki, majd vágja kis darabokra a gyümölcsöket.
Tegye a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percre,
amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, tegye át egy tálkába, keverje meg, és
hagyja lehűlni tálalás előtt.



Ezt a receptet gyermekek és felnőttek is fogyaszthatják. Csak használjon három almát és egy körtét a négy üvegpohár vagy forma megtöltéséhez.

BANÁNPÜRÉ



1 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 12p

- ***1 nagy banán***



BANÁNPÜRÉ

1. lépés

Mossa meg a banánt, és távolítsa elpkét végét hámozás nélkül. Vágja félbe, és egy kés hegyével vágja félbe a héjat hosszában. Tegyepkét felet a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 12 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

A banánhéj eltávolítása előtt hagyja teljesen kihűlni.

4. lépés

Ezután egy tálban törje össze a banánhúst, amíg sima vagy kis darabkás nem lesz.



Turmixolás közben egy kis túrót is hozzákeverhet a banánhoz. Ezt a receptet gyermekek és felnőttek is fogyaszthatják. Négy banán négy pohár vagy forma megtöltésére elég.

CSOKOLÁDÉS ÉS PRALINÉS KÖRTE



4 adag

Előkészítési idő: 10p

Elkészítési idő: 20p

- 4 körte
- 1 tábla főző étcsokoládé
- 2 evőkanál praliné
- 1 tetszés szerinti illatos teafilter
(pl. jázmin vagy bergamot)



CSOKOLÁDÉS ÉS PRALINÉS KÖRTE

1. lépés

Hámozza meg a körtéket. Tegye őket egészben a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, tegye bele a teafiltert, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Eközben olvassza meg a csokoládét gőzfürdőben.

4. lépés

Amikor a program lejárt, helyezze a körtéket lapos tálakba, vonja be őket olvasztott csokoládéval, és szórja meg pralinéval. A pralinét pirított mandulapelyhekkel helyettesítheti. Tálalja forrón.



DESSZERTEK ÉS REGGELI

VANÍLIÁS ÉS MASCARPONÉS ŐSZIBARACK



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 10p

- *4 fehér és sárga őszibarack*
- *1 evőkanál kristálycukor*
- *2 teáskanál vaníliapor*
- *250 g mascarpone*
- *30 g porcukor*



VANÍLIÁS ÉS MASCARPONÉS ŐSZIBARACK

1. lépés

Mossa meg az őszibarackot, és vágja negyedekre. Vegye ki a magokat. Helyezze a barackot a rizsestálba a kristálycukorral és a vanília felével. Tegye félre a vanília többi részét a későbbi lépésekhez.

2. lépés

Tegye a rizsestálat a készülék edényébe. Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 10 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, hagyja kihűlni. Keverje össze a mascarponét a porcukorral és a vanília többi részével, és tálalja az őszibarackokkal és azok szirupszerű levével.



Ha intenzívebb ízt szeretne, adjon hozzá egy kis kakukkfűvet, amely kihozza az őszibarack ízét.

FŰSZERES ANANÁSZ



4 adag

Előkészítési idő: 15p

Elkészítési idő: 20p

- 1 ananász
- 2 szegfűszeg
- 1 fahéjrúd
- 1 csillagánizs
- 5 kardamom
- vaníliarúd belseje
- 60 g barna cukor



FŰSZERES ANANÁSZ

1. lépés

Hámozza meg az ananászt, és vágja gyűrűkre. Rendezze az ananászgyűrűket rétegekben a rizsestálba, és szórja a cukrot és a fűszereket az egyes rétegek közé. Tegye a rizsestálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 20 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Vegye ki a fűszereket, és tálalja melegen vagy hidegen.



ZABKÁSA



4 adag

Előkészítési idő: 5p

Elkészítési idő: 15p

- 200 g zabpehely
- 500 ml tej
- 4 teáskanál fahéj
- 3 evőkanál méz
- 1 alma
- 125 g áfonya
- 1 marék mandula



ZABKÁSA

1. lépés

Keverje össze a zabpelyhet a tejjel és a fahéjjal a rizsestálban. Tegye a rizsestálat a készülék edényébe.

2. lépés

Töltse fel a víztartályt a MAX jelzésig, és főzze 15 percig, amelyet a + gombbal állíthat be.

3. lépés

Amikor megfőtt, alaposan keverje össze. Ha lazább textúrát szeretne, adjon hozzá még tejet. Ossa szét az edényekbe. Díszítse almaszeletekkel, áfonyával és mandulával. Öntse le mézzel, és tálalja.



Ízlés szerint tehéntejet vagy növényi alapú tejet is használhat.