



**Moulinex**<sup>®</sup>

multicooker 43 programs

[www.moulinex.com](http://www.moulinex.com)

3206000520



**Moulinex**<sup>®</sup>  
**MULTICOOKER**  
Spherical Bowl Series

# Moulinex®

multicuisineur 43 programmes  
multicooker 43 programs

Français . . . . .	01
English . . . . .	16
Italiano . . . . .	30
Español . . . . .	44
Português . . . . .	58
Deutsch . . . . .	72
العربية . . . . .	86
Ελληνικά . . . . .	100



Spherical Bowl Series

## SOMMAIRE

### Entrées

Macédoine de légumes .....	Page 4
Salade d'épinards .....	Page 4
Salade de riz.....	Page 4
Flocons d'avoine aux framboises et bananes .....	Page 5
Soupe de vermicelles .....	Page 5



### Plats

Petits pois carottes aux lardons .....	Page 5
Macaroni à la bolognaise.....	Page 6
Spaghetti à la carbonara .....	Page 6
Paëlla aux fruits de mer .....	Page 6
Légumes à la vapeur .....	Page 7
Caviar d'aubergines.....	Page 7
Boulettes à la sauce tomate .....	Page 7
Filet de porc à l'ananas .....	Page 8
Poulet aux amandes.....	Page 8
Gambas sautées à l'ail.....	Page 8
Lotte au vin blanc.....	Page 9
Bar braisé.....	Page 9
Saumon à la crème .....	Page 9
Riz au poulet et champignons .....	Page 10
Curry de poulet à la Thaï.....	Page 10
Soupe Miso à la Coréenne .....	Page 11
Ragoût de navets et ses côtelettes d'agneau .....	Page 11
Soupe de lentilles .....	Page 12

Purée de carottes .....	Page 12
Légumes sautés.....	Page 12
Pommes de terre rissolées aux champignons et aux oignons.....	Page 13
Gratin de pommes de terre .....	Page 13
Saumon à la vapeur avec Glaçage rose .....	Page 13
Risotto aux champignons forestiers.....	Page 14



### Desserts

Moelleux au chocolat.....	Page 14
Gâteau moelleux aux framboises et myrtilles...	Page 15
Yaourt au lait entier .....	Page 15



## TABLEAU DES MODES ET DES TEMPS DE CUISSON\*

PROGRAMMES	Type d'aliments	Durée de cuisson			Départ différé		Température (°C)		Position du couvercle		Maintenance au chaud
		Durée par défaut	Plage	Réglage par tranches de: (en min)	Plage	Réglage (min)	Par défaut	Plage (°C)	Fermé	Ouvert	
BAKING (FOUR)	Légumes	35 min	5 min - 4h	5 par 5 min	5 par 5 min	5 par 5 min	140 °C	140/160 °C	*		*
	Poisson	20 min					160 °C				
	Volailles	40 min					160 °C				
	Viande	50 min					160 °C				
STEAM (VAPEUR)	Légumes	35 min	5 min - 3h	5	Durée de cuisson - jusqu'à 24h	5	100 °C	-	*		*
	Poisson	25 min									
	Volailles	45 min									
	Viande	55 min									
STEW (MÉJOTER)	Légumes	60 min	20 min - 9h	5	5	5	100 °C	80/100/120 °C	*		*
	Poisson	25 min									
	Volailles	1h30									
	Viande	2h									
SAUTÉ	Légumes	12 min	5 min - 1h30	1	-	Non	160 °C	140/ 160 °C	*	*	*
	Poisson	10 min									
	Volailles	15 min									
	Viande	20 min									
DEFROST (DÉCONGÉLATION)	Légumes	50 min	10 min - 4h	5	-	-	70 °C	-	*		
	Poisson	1 h 50									
	Volailles	85 min									
	Viande	3 h									
BABY FOOD (MENU BÉBÉ)	-	45 min	5 min - 2h	5	Durée de cuisson - jusqu'à 24h		100 °C	-	*		1h max
PORRIDGE	-	25 min	5 min - 2h	5			100 °C	-	*		*
YOGURT (YAOURTS)	-	8 h	1h - 12h	15			40 °C	-	*		
SOUP / BOILING (SOUPE)	-	45 min	10 min - 4h	10			100 °C		*		*
DESSERTS	-	45 min	5 min - 2h	5			160 °C	100/130/160 °C	*		
RICE / CEREALS (RIZ)	-	Automatique	Automatique	-			Automatique	-	*		*
PILAF/RISOTTO	-	Automatique	Automatique	-			Automatique	-	*		*
PASTA (PÂTES)	-	10 min	3 min - 3h	1			100 °C	-	*	*	
DOUGH RISING (PÂTES LEVÉES)	-	1h	10 min - 6h	5	Durée de cuisson - jusqu'à 24h		40 °C	-	*		
KEEP WARM (MAINTIEN AU CHAUD)	-	-	-	-			75°C	-	*		*
REHEAT (RÉCHAUFFER)	-	25 min	5 min - 1h	-			100°C	-	*		*
DIY (FAVORIS)	-	30 min	5min-9h	-			100°C	40/50/150/160 °C	*	*	

\* Le temps de cuisson peut être affecté par l'altitude, la température des aliments et par d'autres facteurs indépendants de la volonté du fabricant. Au besoin, vous pouvez augmenter le temps de cuisson de vos aliments. Si vous augmentez ou diminuez la quantité d'ingrédients, le temps de cuisson doit être ajusté en fonction.

\*\* Pour la fabrication du yaourt, vous devez utiliser des récipients en verre allant au four



Un verre doseur est fourni avec votre appareil. Certaines recettes indiquent la quantité d'ingrédients en nombre de mesures, par exemple: 2 mesures de riz. Cela correspond à 2 verres de riz remplis à ras bord du doseur fourni.



## MACÉDOINE DE LÉGUMES

4 30 min STEAM

- 3 pommes de terre coupées en dés • 2 carottes coupées en dés • 3 œufs • 100 g de petits pois cuits
- 2 boîtes de thon à l'huile • 2 c. à s. de mayonnaise
- Paprika doux en poudre • Poivre • Sel

1. Mettre les pommes de terre et les carottes dans la cuve en les recouvrant complètement d'eau.
2. Sélectionner le programme STEAM (VAPEUR) et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.
3. Après 20 minutes de cuisson, ajouter les œufs dans le panier vapeur et laisser cuire 10 minutes. Une fois le programme de cuisson terminé, laisser refroidir.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et disposer les œufs écalés et coupés en 2 par-dessus.



## SALADE D'ÉPINARDS

4 12 min SAUTÉ

- 300 g d'épinards frais • 3 mesures de lardons de poitrine fumée • ¼ de mesure de pignons
- ¼ de mesure de raisins secs • 2 c. à s. de vinaigre de vin • Poivre • Sel

1. Mettre les lardons dans la cuve. Sélectionner le programme SAUTÉ et cuire pendant 12 minutes.
2. Ajouter dans l'ordre les pignons, les raisins secs et les épinards après 10 minutes de cuisson. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient réduits de moitié (environ 2 minutes).
3. Ajouter un peu de vinaigre. Saler et poivrer.



## SALADE DE RIZ

4 Automatique RICE

- 2 mesures de riz • 2 mesures d'eau • 3 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de vinaigre • 150 g de maïs en conserve • 200 g de tomates coupées en dés
- 150 g de poivrons rouges coupés en dés • 1 avocat coupé en dés • 1 petit oignon haché • Poivre • Sel

1. Mettre le riz, l'eau et 1 c. à s. d'huile dans la cuve. Sélectionner le programme RICE (RIZ).
2. Préparer dans un saladier le maïs avec les tomates, les poivrons rouges, l'avocat et l'oignon, ou autre mélange de crudités selon votre préférence. Lorsque la cuisson du riz est terminée, laisser refroidir.
3. Mélanger le riz avec les autres ingrédients et assaisonner avec du sel, du poivre, le vinaigre et le reste d'huile d'olive.

*Vous pouvez varier en rajoutant du thon émietté, des oeufs durs, des olives ou un filet de jus de citron.*



## FLOCONS D'AVOINE AUX FRAMBOISES ET BANANES

4 20 min PORRIDGE

- 150 g flocons d'avoine • 600 ml de lait • 1 banane tranchée • 1 poignée de framboises

1. Mettre les flocons d'avoine et le lait dans le multicuiseur, puis remuer.
2. Lancer le programme PORRIDGE et cuire pendant 20 minutes.
3. Ajouter les tranches de banane et les framboises une fois la cuisson terminée.



## SOUPE DE VERMICELLES

4 60 min SOUP

- 1 L de bouillon de volaille • ¼ de poulet
- 1 mesure de vermicelles • 1 oignon haché • 1 carotte coupée en dés • 1 blanc de poireau coupé en dés
- Poivre • Sel

1. Mettre les légumes, le poulet et le bouillon dans la cuve.
2. Sélectionner le programme SOUP (SOUPE) et laisser cuire pendant 60 minutes.
3. Après 55 minutes de cuisson, rajouter les vermicelles et laisser cuire pendant 5 minutes. Au moment de servir, émietter le poulet dans la soupe.



## PETITS POIS CAROTTES AUX LARDONS

4 10 + 10 min SAUTÉ

- 500 g de petits pois surgelés • 200g de carottes, coupées en dés • 200g de lardons • 1 oignon blanc haché • ½ mesure d'huile • 20 g de beurre (facultatif en fin de cuisson) • Poivre • Sel

1. Mettre les lardons, les dés de carotte, l'oignon, l'huile, le sel et le poivre dans la cuve. Lancer le programme SAUTÉ pendant 20 minutes.
2. Après 10 minutes de cuisson, ajouter les petits pois. Ajouter 5 ml d'eau (soit une cuillère à soupe). Remuer, fermer le couvercle et laisser cuire.
3. À la fin de la cuisson, ajouter le beurre et mélanger.





## MACARONI À LA BOLOGNAISE

4 10 + 20 min SAUTÉ + PASTA

• 350 g de macaroni cuits • 150 g de viande hachée de bœuf • 1 oignon finement haché • 50 g de fromage râpé • 3 mesures de sauce tomate • Un filet d'huile d'olive • Origan • Poivre • Sel

1. Mettre l'huile d'olive, l'oignon, la viande hachée et l'origan dans la cuve. Saler et poivrer, sélectionner le programme SAUTÉ et remuer de temps en temps pendant 10 minutes.
2. Ajouter la sauce tomate, remuer. Incorporer les macaronis, mélanger et lancer le programme PASTA (PÂTES) pendant 20 minutes. Fermer le couvercle.
3. Servir les pâtes avec du fromage râpé.



## LÉGUMES À LA VAPEUR

4 35 min STEAM

• 2 pommes de terre coupées en rondelles • 2 carottes coupées en rondelles • 1 courgette coupée en rondelles • 350 g de brocolis en petits bouquets • 100 g de haricots verts coupés en morceaux • 2 mesures d'eau • Sel

1. Mettre tous les légumes dans le panier vapeur.
2. Verser l'eau dans la cuve. Mettre en place le panier vapeur. Sélectionner le programme STEAM (VAPEUR) et cuire jusqu'à la fin du programme (35 minutes).



## SPAGHETTI À LA CARBONARA

4 30 min PASTA

• 350 g de spaghetti cassés en deux • 6 mesures d'eau • 200 g de poitrine de porc fumée en petits dés • 3 mesures de crème liquide • 50 g de parmesan râpé • Poivre noir • Sel

1. Mettre les spaghettis, l'eau, les dés de poitrine, le sel, le poivre et la crème dans la cuve.
2. Sélectionner le programme PASTA (PÂTES) et régler le temps de cuisson de 25 à 30 minutes. Laisser cuire avec le couvercle ouvert en remuant de temps en temps.
3. Servir avec du parmesan.



## PAËLLA AUX FRUITS DE MER

4 10 min + Automatique SAUTÉ

• 150 g de moules fraîches et nettoyées • 6 crevettes entières • 100 g de petits pois • 2 mesures de riz • 1 c. à s. de paprika doux • 5-6 filaments de safran • 3 mesures de bouillon de légumes • Piment fort • Huile • Sel

1. Mettre l'huile, les moules, les crevettes dans la cuve. Sélectionner le programme SAUTÉ et cuire 10 minutes.
2. Ajouter le riz, le safran, les petits pois, le piment et le bouillon de légumes et lancer le programme RICE (RIZ). Laisser cuire jusqu'à la fin du programme.



## CAVIAR D'AUBERGINES

4 30 min BAKING

• 3 aubergines coupées en cubes • Romarin • ¼ de mesure d'huile d'olive • 1 mesure d'eau • 2 gousses d'ail écrasées • Poivre • Sel

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme BAKING (FOUR) et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.
2. Mixer le tout et servir froid sur des toasts grillés.

## BOULETTES À LA SAUCE TOMATE

4 60 min STEW

• 500 g de boulettes de boeuf ou d'agneau haché • 300 g de champignons émincés • 1 oignon haché • 1 mesure d'huile d'olive • 1 mesure d'eau • ¼ de mesure de vin blanc • 2 mesures de sauce tomate • Feuilles de laurier • Sel

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme STEW (MIJOTER) et cuire pendant 60 minutes. Remuer de temps en temps.
2. Saupoudrer de persil haché avant de servir.





## FILET DE PORC À L'ANANAS

👤 4 ⌚ 25 min SAUTÉ 🐟

- 500g de filet de porc émincé finement • 350g de tranches d'ananas au sirop coupées en quartiers (réserver le jus) • 1 oignon émincé • ½ mesure d'huile • ¼ de mesure de bouillon de poulet • Poivre • Sel

1. Mélanger tous les ingrédients avec le jus réservé et verser dans la cuve. Saler et poivrer.
2. Sélectionner le programme SAUTÉ 🐟 et cuire pendant 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
3. Servir avec du riz.



## LOTTE AU VIN BLANC

👤 4 ⌚ 45 min STEW 🐟

- 4 morceaux de lotte • 1 mesure de vin blanc • Romarin • 1 c à s d'huile • 1 oignon émincé • 1 carotte coupée en fines rondelles • ¼ mesure d'eau • ¼ mesure de crème fraîche • Poivre • Sel

1. Mettre tous les ingrédients sauf la lotte dans la cuve. Sélectionner le programme STEW (MIJOTER) 🐟 et régler le temps de cuisson sur 45 minutes.
2. Après 30 minutes de cuisson, mettre le poisson assaisonné dans le panier vapeur et le placer dans la cuve. Laisser cuire jusqu'à la fin du programme.
3. Servir la lotte nappée de sauce.



## POULET AUX AMANDES

👤 4 ⌚ 15 min SAUTÉ 🐔

- 2 filets de poulet coupés en morceaux • 200g d'amandes sans peau grillées • 1 poivron rouge coupé en dés • ¼ de mesure d'huile • 3 gousses d'ail émincées • 2 oignons hachés

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme SAUTÉ 🐔 et régler le temps de cuisson sur 15 minutes.
2. Servir bien chaud.



## BAR BRAISÉ

👤 4 ⌚ 25 min STEW 🐟

- 1 kg de filets de bar avec peau • ¼ de mesure d'huile • 2 gousses d'ail coupées en lamelles • ½ mesure de vin blanc • 1 pincée de persil haché • Jus de citron • 2 oignons émincés • 2 tomates pelées et concassées • Sel

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme STEW (MIJOTER) 🐟 et régler le temps de cuisson sur 25 minutes.
2. En fin de cuisson, assaisonner selon votre goût.

## GAMBAS SAUTÉES À L'AIL

👤 4 ⌚ 12 min SAUTÉ 🐟

- 16 crevettes crues décortiquées avec têtes • 2 gousses d'ail finement hachées • Un trait de jus de citron • ¼ de mesure d'huile • Persil • Sel

1. Placer les crevettes crues dans la cuve avec l'ail, le persil, le sel, le citron et l'huile. Sélectionner le programme SAUTÉ 🐟 et régler le temps de cuisson sur 12 minutes.
2. Une fois la cuisson terminée, mélanger le tout pour obtenir un résultat homogène.



## SAUMON À LA CRÈME

👤 4 ⌚ 10 + 5 min SAUTÉ + BAKING 🐟

- 4 pavés de saumon • Un filet d'huile • Aneth hachée • 1 mesure de crème liquide • Poivre • Sel

1. Verser l'huile dans la cuve et y déposer les pavés de saumon. Ajouter un peu d'aneth. Saler et poivrer. Sélectionner le programme SAUTÉ 🐟 et régler le temps de cuisson sur 10 minutes. Cuire le saumon des deux côtés.
2. Rajouter la crème et lancer le programme BAKING (FOUR) 🐟 pendant 5 minutes.





## RIZ AU POULET ET CHAMPIGNONS

4 10 min + Automatique SAUTÉ

• 300g de riz rincé et égoutté • 5 champignons noirs chinois séchés coupés en tranches et trempés 20 minutes dans l'eau chaude • 200g de blanc de poulet • 1 c. à s. de vin blanc • 2 c. à s. de sauce soja légère • 1 c. à s. d'huile d'olive • ½ oignon finement émincé • Poivre • Sel • 3 mesures d'eau

1. Assaisonner généreusement le poulet de vin. Saler, poivrer et laisser mariner pendant 10 minutes.
2. Mettre les oignons et l'huile dans la cuve. Sélectionner le programme SAUTÉ et régler le temps de cuisson sur 10 minutes. Faire revenir 3 minutes, puis quand l'oignon commence à se ramollir, ajouter les champignons et laisser cuire 5 minutes.
3. Ajouter le poulet. Remuer pendant les 2 minutes restantes, retirer le poulet et le mettre de côté dans un plat.
4. Mettre le riz et verser de l'eau dans la cuve. Placer le poulet, l'oignon et les champignons sur le riz. Verser la sauce soja. Lancer le programme RICE (RIZ).



## SOUPE MISO À LA CORÉENNE

4 60 min SOUP

• 400g de bœuf (bouilli avec du poivre pendant 1h) • 150g de tofu mou coupé en morceaux • 20g de champignons frais • ½ courgette coupée en cubes • 1 patate épluchée et coupée en dés • ½ oignon, émincé • 3 c. à s. de denjang (pâte d'haricots caillée Coréenne) • 1 c. à s. de pâte à l'ail • ½ c. à s. de granules de dashi (bouillon de poisson) • ½ c. à s. de gochujang (pâte à piment fort Coréenne) • 3 mesures d'eau

1. Verser l'eau et toutes les sauces dans la cuve, mélanger. Sélectionner le programme SOUP (SOUPE) et régler le temps de cuisson sur 60 minutes. Porter à ébullition.
2. Incorporer le bœuf, les courgettes, les pommes de terre, les champignons et les oignons. Laisser cuire pendant 40 minutes.
3. Ajouter le tofu et cuire pendant 10 minutes (jusqu'à ce que le tofu soit gonflé et que les légumes deviennent tendres).



## CURRY DE POULET À LA THAÏ

4 10 + 15 min SAUTÉ

• 500g de blanc de poulet, coupé en morceaux • 400g lait de coco léger • 1 moitié de courgette, coupée en tranches • 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lamelles • 1 carotte coupée en morceaux • 1 oignon coupé en huit • 1 c. à s. de pâte à curry rouge Thaï • 1 c. à s. de fécule de maïs • 2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée • 2 c. à c. d'huile d'olive

1. Verser l'huile et ajouter les morceaux de poulet. Sélectionner le programme SAUTÉ et régler le temps de cuisson sur 10 minutes. Remuer.
2. Après 5 minutes de cuisson, incorporer la pâte à curry, la courgette, le poivron, la carotte et l'oignon. Remuer de temps en temps.
3. Dissoudre la fécule de maïs dans le lait de coco, puis verser dans la cuve. Lancer le programme STEW (MIJOTER) pendant 15 minutes. Ajouter la coriandre avant de servir.



## RAGOÛT DE NAVETS ET SES CÔTELETTES D'AGNEAU

4 5 min + 1hr30 min SAUTÉ

• 1kg de mouton désossé coupé en dés de 1cm • 2 oignons moyens émincés • 4 raves pelées et coupées • 4 carottes épluchées et coupées en morceaux • 2 c. à s. d'huile végétale • ½ c. à c. de sel • ½ c. à c. de poivre • 2 c. à s. de persil frais ciselé • 500ml d'eau

1. Verser l'huile dans la cuve. Ajouter les dés de mouton. Sélectionner le programme SAUTÉ et cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajouter tous les légumes et verser l'eau. Lancer le programme SOUP (SOUPE) et régler la cuisson sur 1 heure et 30 minutes.
3. Saler et poivrer. Parsemer de persil avant de servir.



## SOUPE DE LENTILLES

4 30 min SOUP

- 150g de lentilles rouges • 1 oignon finement émincé • 1 gousse d'ail haché • 1 c. à s. de curry • 1 c. à c. de coriandre • 900ml d'eau • Sel • Poivre

1. Placer tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme SOUP (SOUPE) et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.
2. Mixer la soupe dans un bol en fin de cuisson pour obtenir une texture homogène.



## POMMES DE TERRE RISSLÉES AUX CHAMPIGNONS ET AUX OIGNONS

4 20 min SAUTÉ

- 4 grosses pommes de terre émincées • 1 oignon émincé • 300g de champignons émincés • 4 c. à s. d'huile végétale • Piment rouge émincé • Ail • Sel

1. Verser l'huile végétale et ajouter tous les ingrédients dans la cuve.
2. Sélectionner le programme SAUTÉ et faire cuire pendant 20 minutes.



## PURÉE DE CAROTTES

4 45 min BABY FOOD

- 800g de carottes coupées en dés • 2 pommes de terre coupées en dés • 800ml d'eau • 100ml de lait • 5g de beurre • Sel

1. Placer tous les ingrédients dans la cuve et verser l'eau. Lancer le programme BABY FOOD (MENU BEBE) et régler le temps de cuisson sur 45 minutes.
2. Vider l'eau de la cuve en fin de cuisson. Mixer le mélange carottes/pommes de terre dans un robot mixeur ou un blender en ajoutant le lait et le beurre pendant 3 minutes.



## LÉGUMES SAUTÉS

4 25 min SAUTÉ

- 500g d'aubergines coupées en tranches • 150g de poivrons émincés • 200g de tomates émincées • 100g de sauce tomate • 150g de carottes • 150g d'oignons émincés • 3 c. à s. d'huile végétale • 3 gousses d'ail épluchées et hachées • ½ c. à s. de coriandre fraîche hachée • Sel • Poivre

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve et mélanger.
2. Sélectionner le programme SAUTÉ et régler le temps de cuisson entre 25 et 30 minutes.



## SAUMON À LA VAPEUR AVEC GLAÇAGE ROSE

4 20 min STEAM

- 500g de darnes de saumon • 20cl d'eau • Sel • Poivre • 1 citron • 1 feuille de laitue (Pour la garniture) **Pour le glaçage:** • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à s. de sauce de soja • 1 c. à s. de sauce hoisin • 5cl de ketchup

1. Presser le citron sur les darnes de saumon et assaisonner avec du sel et du poivre. Disposer le poisson dans le panier vapeur du multicuiseur.
2. Verser l'eau dans la cuve et mettre le panier vapeur en place.
3. Sélectionner le programme STEAM (VAPEUR) et faire cuire pendant 20 minutes.
4. Pour préparer le glaçage: mélanger la sauce soja, la sauce hoisin, le ketchup et l'ail. Napper le saumon du glaçage et servir sur une feuille de laitue.

Vous pouvez remplacer la sauce hoisin par la sauce teriyaki





## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS FORESTIERS

4 12 min  
Automatique SAUTÉ  
+ RISOTTO

- 300g de champignons frais (ou surgelés) coupés en petits dés
- 300g de riz pour risotto
- 650ml de bouillon de légumes
- 1 oignon coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 7 cl de vin blanc sec (facultatif)
- 50g de parmesan
- 50g de beurre
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 2 brins de thym
- Sel
- Poivre noir finement moulu

1. Verser l'huile d'olive dans la cuve. Ajouter l'oignon, l'ail et le riz. Sélectionner le programme SAUTÉ et laisser cuire pendant 12 minutes. Verser le vin et attendre qu'il s'évapore. Ajouter les champignons et le bouillon.
2. Lancer le programme RISOTTO. Une fois la cuisson terminée, ajouter le beurre, le sel et le poivre (au goût) dans le risotto.
3. Saupoudrer de parmesan et garnir de thym pour servir.

Nous vous recommandons d'utiliser un riz rond, de type Arborio ou Carnaroli pour le risotto.



## GÂTEAU MOELLEUX AUX FRAMBOISES ET MYRTILLES

4 40 min DESSERT

- 150gr de framboises
- 100 gr de myrtilles
- 1c.à.c de sucre
- **Pour le moelleux:**
- 115gr de beurre ramolli
- 115gr de sucre en poudre
- 2 oeufs
- 120gr de farine, tamisée
- 6gr de levure
- 1/2 c.à.c d'extrait de vanille
- 2 c.à.s de lait entier

1. Dans un récipient à part, ajouter tous les ingrédients sauf les fruits. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Retirer le bol de cuisson du multicuiseur et beurrer légèrement le fond. Y déposer une feuille de papier sulfurisé de 17cm de diamètre.
3. Répartir les fruits sur le papier sulfurisé: saupoudrer d'une cuillère à café de sucre. Verser délicatement la pâte à gâteau par dessus les fruits.
4. Sélectionner le menu DESSERT à 130C pour 45 mins. En fin de cuisson, insérer un cure-dent au centre du gâteau pour vérifier sa cuisson. Si le cure-dent ressort sec, le gâteau est cuit (la surface du gâteau peut paraître pâle). Si besoin, ajouter 5 mins de cuisson.
5. Utiliser des gants pour retirer le bol du multicuiseur et laisser refroidir 5 minutes. Retourner le gâteau sur une assiette et retirer le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre glace et servir avec quelques myrtilles et framboises fraîches.



## MOELLEUX AU CHOCOLAT

4 45 min DESSERT

- 250g de chocolat noir à pâtisserie
- 150g de beurre
- 6 œufs
- 200g de sucre glace
- 80g de farine
- Papier de cuisson graissé avec du beurre

1. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec le beurre. Puis, mélanger à la spatule.
2. Battre les œufs avec le sucre glace dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mélange chocolat/beurre fondu. Verser la farine en une fois et mélanger délicatement.
3. Disposer le papier de cuisson graissé dans la cuve. Répartir le mélange dans le fond de la cuve. Sélectionner le programme DESSERT et régler le temps de cuisson sur 45 minutes.



## YAOURT AU LAIT ENTIER

4 10 hr YOGURT

- 1L de lait entier
- 1 sachet de ferment lactique, special yaourtière
- 2 cuillères à café de lait en poudre

1. Mélanger le lait, les ferments lactiques et le lait en poudre.
2. Verser cette préparation directement dans le bol du multicuiseur ou dans un récipient d'1L (compatible four) avant de le déposer dans le bol du multicuiseur. Sélectionner le programme YOGURT (Yaourt) et laisser fermenter pendant 10h.
3. En fin de cuisson, placer le yaourt au moins 2 heures au réfrigérateur. Il est recommandé de le couvrir.
4. Vous pouvez servir le yaourt dans des pots ou des bols individuels avec des fruits frais, secs, ou à coque (amandes, noisettes, etc.), du granola, ou encore du coulis, de la confiture et/ou du miel.

Il n'est pas nécessaire de faire bouillir le lait si vous utilisez du lait ultra-pasteurisé. Si vous utilisez du lait entier ou pasteurisé, vous devez le faire bouillir puis le laisser refroidir à température ambiante avant d'y ajouter les ferments. Vous pouvez utiliser des ferments lyophilisés.



## SUMMARY

### Starters

Diced mixed vegetables.....	Page 18
Spinach salad .....	Page 18
Mediterranean Rice Salad .....	Page 18
Oatmeal with raspberries and bananas .....	Page 19
Vermicelli soup .....	Page 19



### Mains

Peas with cured ham.....	Page 19
Macaroni bolognese .....	Page 20
Spaghetti carbonara .....	Page 20
Seafood paella.....	Page 20
Steamed vegetables.....	Page 21
Aubergine caviar .....	Page 21
Meatballs in tomato sauce.....	Page 21
Pork fillet with pineapple .....	Page 22
Chicken with almonds .....	Page 22
Garlic king prawns.....	Page 22
Monkfish in cream sauce.....	Page 23
Braised sea bass.....	Page 23
Salmon in cream Sauce .....	Page 23
Chicken and mushroom rice .....	Page 24
Thai chicken curry .....	Page 24
Korean miso soup .....	Page 25
Lamb cutlets with turnip stew .....	Page 25
Lentil soup.....	Page 26
Carrot purée .....	Page 26
Sautéed vegetables .....	Page 26

Fried potatoes with mushrooms and onion.....	Page 27
Potato gratin .....	Page 27
Steamed salmon with pink glaze .....	Page 27
Risotto with forest mushrooms .....	Page 28



### Desserts

Molten chocolate cake .....	Page 28
Blueberry & raspberry sponge cake.....	Page 29
Classic yogurt.....	Page 29



## TABLE OF COOKING MODES AND TIMES\*

PROGRAMS	Food variety	Cooking Time			Delayed Start		Temp (°C)		Lid Position		Keep warm
		Default	Range	setting: (min)	Range	setting (min)	Default	Range (°C)	Closed	Open	
BAKING	Veg	35 min	5 min - 4h	5 by 5 min	Cooking time - 24h	5 by 5 min	140 °C	140/160 °C	*	*	*
	Fish	20 min					160 °C				
	Poultry	40 min					160 °C				
	Meat	50 min					160 °C				
STEAM	Vegetables	35 min	5 min - 3h	5	Cooking time - 24h	5	100 °C	-	*	*	*
	Fish	20 min									
	Poultry	40 min									
	Meat	50 min									
STEW/SLOW COOK	Vegetables	60 min	20 min - 9h	5 by 5	Cooking time - 24h	5 by 5	100 °C	80/100/120 °C	*	*	*
	Fish	25 min									
	Poultry	1h30									
	Meat	2h									
SAUTE	Vegetables	12 min	5 min - 1h30	1 by 1	Cooking time - 24h	No	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Fish	10 min									
	Poultry	15 min									
	Meat	20 min									
DEFROST	Vegetables	50 min	10 min - 4h	5 by 5	Cooking time - 24h	-	70 °C	-	*	*	*
	Fish	1h50									
	Poultry	85 min									
	Meat	3h									
BABY FOOD	-	45 min	5 min - 2h	5 by 5	Cooking time - 24h		100 °C	-	*		1h max
PORRIDGE	-	25 min	5 min - 2h	5 by 5	Cooking time - 24h		100 °C	-	*		*
YOGURT	-	8h	1h - 12h	15 by 15	-		40 °C	-	*		*
SOUP /BOILING	-	45 min	10 min - 4h	10 by 10	-		100 °C	-	*		*
DESSERT	-	45 min	5 min - 2h	5 by 5	-		160 °C	100/130/160 °C	*		*
RICE/CEREALS	-	Automatic	Automatic	-	-		Automatic	-	*		*
PILAF/RISOTTO	-	Automatic	Automatic	-	-		Automatic	-	*		*
PASTA	-	10 min	3 min - 3h	1 by 1	-		100 °C	-	*	*	*
DOUGH RISING	-	1h	10 min - 6h	5 by 5	Cooking time - 24h		40 °C	-	*		*
KEEP WARM	-	-	-	-	-		75 °C	-	*		*
REHEAT	-	25 min	5 min - 1h	-	-		100 °C	-	*		*
DIY	-	30 min	5min-9h	-	-		100°C	40/50/150/160 °C	*	*	*

\* Cooking times may be affected by altitude, the temperature of food and other factors beyond the manufacturer's control. If necessary, you may increase the cooking time for your food. If you increase or reduce the quantity of ingredients, cooking time should be adjusted accordingly.

\*\* To make yogurt, you should use glass pots that are suitable for oven cooking.



A measuring cup is included with your appliance. Some recipes are listing ingredients with quantities stated in «measures». 1 measure of ingredient equals to one cup of ingredient. For example, if you have 2 measures of rice. It means that you need to measure 2 cups of rice filled up to the edge of the measuring cup provided to you.



## DICED MIXED VEGETABLES

👤 4 ⏰ 30 min STEAM 🍲

- 3 potatoes, diced • 2 carrots, diced • 3 eggs
- 100 g cooked peas • 2 tins of tuna in oil
- 2 tbsp mayonnaise • Sweet paprika powder • Pepper • Salt

1. Put the potatoes and carrots into the pan and cover them completely with water.
2. Select the STEAM 🍲 programme and set the cooking time to 30 minutes.
3. After 20 minutes, add the eggs in the steam basket and leave to cook for 10 minutes. Once the cooking programme is over, allow food to cool.
4. Mix all the ingredients in a bowl and place the eggs (peeled and halved) on top.



## OATMEAL WITH RASPBERRIES AND BANANA

👤 4 ⏰ 20 min 📖 PORRIDGE

- 150 g rolled oats • 600 ml milk • 1 banana
- 1 handful of raspberries

1. Add the oats, and milk to the multi-cooker. Stir.
2. Turn on PORRIDGE mode for 20 minutes.
3. When it is done, sliced banana, and raspberries. Stir.



## SPINACH SALAD

👤 4 ⏰ 12 min SAUTÉ 🍲

- 300 g fresh spinach • 3 measures of smoked streaky bacon pieces • ¼ measure of pine nuts
- ¼ measure of raisins • 2 tbsp wine vinegar
- Pepper • Salt

1. Put the bacon pieces in the pan. Select the SAUTÉ 🍲 programme and cook for 12 minutes.
2. Add the pine nuts, followed by the raisins and spinach after cooking for 10 minutes. Cook until the spinach is reduced by half (about 2 minutes).
3. Add a dash of vinegar. Season with salt and pepper.



## VERMICELLI SOUP

👤 4 ⏰ 60 min 📖 SOUP

- 1 L chicken stock • ¼ chicken • 1 measure of vermicelli • 1 onion, finely chopped • 1 carrot, diced • 1 leek white, diced • Pepper • Salt

1. Put the vegetables, chicken and stock into the pan.
2. Select the SOUP programme and leave to cook for 60 minutes.
3. After 55 minutes, add the vermicelli and leave to cook for 5 minutes. Just before serving, crumble the chicken meat into the soup.

## MEDITERRANEAN RICE SALAD

👤 4 ⏰ Automatique 📖 RICE

- 2 measures of rice • 2 measures of water • 3 tbsp olive oil • 2 tbsp vinegar • 150 g tinned sweetcorn
- 200 g tomatoes, diced • 150 g red peppers, diced
- 1 avocado, diced • 1 small onion, chopped • Pepper • Salt

1. Put the rice, water and 1 tbsp of oil into the pan. Select the RICE/CEREALS programme.
2. Put the sweetcorn, tomatoes, red peppers, avocado and onion into a bowl. When the rice has finished cooking, rinse it with cool water.
3. Mix the rice with the other ingredients and season with salt, pepper, vinegar and the remaining olive oil.



## PEAS WITH CURED HAM

👤 4 ⏰ 10 + 10 min SAUTÉ 🍲

- 500g frozen green peas • 200g carrot, diced
- 150 g cured ham, diced • 1 white onion, chopped
- ½ measure of oil • 20 g butter (optional – add at the end of the cooking time) • Pepper • Salt

1. Put the ham, carrot dices, onion, oil, salt and pepper into the pan. Start the SAUTÉ 🍲 programme and leave to cook for 20 minutes.
2. After 10 minutes, add the peas and 5 ml of water (or 1 tbsp). Give it a stir. Close the lid and leave to cook.
3. At the end of the cooking time, add the butter and mix.





## MACARONI BOLOGNAISE

4 10 + 20 min SAUTÉ + PASTA

- 350 g cooked macaroni
- 150g minced beef
- 1 onion, finely chopped
- 50 g cheese, grated
- 3 measures of tomato sauce
- Drizzle of olive oil
- Oregano
- Pepper
- Salt

1. Put the olive oil, onion, minced beef and oregano into the bowl. Season with salt and pepper, select the SAUTÉ programme and leave to cook for 10 minutes, stirring occasionally.
2. Add the tomato sauce, stir. Add the macaroni, mix, start the PASTA programme and leave to cook for 20 minutes. Close the lid.
3. Serve the pasta with grated cheese.



## STEAMED VEGETABLES

4 35 min STEAM

- 2 potatoes, cut into round slices
- 2 carrots, cut into round slices
- 1 courgette, cut into round slices
- 350g broccoli, cut into small florets
- 100 g green beans, cut into small pieces
- 2 measures of water
- Salt

1. Put all of the vegetables into the steam basket.
2. Pour the water into the pan. Add the steam basket to the pan. Select the STEAM programme and cook until the end of the programme (35 minutes).



## SPAGHETTI CARBONARA

4 30 min PASTA

- 350 g spaghetti (dried type), broken in half
- 6 cups (1050 ml) boiling water (from a kettle)
- 3 cups (540 ml) single cream
- Salt and freshly ground black pepper
- 200 g cooked lean diced bacon or pancetta or cooked lean ham
- 50 g fresh Parmigiano Reggiano cheese (Parmesan), grated
- Finely shredded fresh basil leaves (optional)

1. Add the spaghetti, boiling water, cream, salt and freshly ground black pepper to the bowl.
2. Select PASTA and set to 25 minutes (20 minutes for "al dente" pasta). Leave the lid open. During cooking stir twice.
3. Serve with the remaining grated cheese.



## AUBERGINE CAVIAR

4 30 min BAKING

- 3 aubergines, cut into cubes
- Rosemary
- ¼ measure of olive oil
- 1 measure of water
- 2 cloves garlic, crushed
- Pepper
- Salt

1. Put all of the ingredients into the pan. Select the BAKING programme and cook for 30 minutes or until the aubergines are soft.
2. Blend and serve cold on toast canapés.

## SEAFOOD PAELLA

4 10 min + Automatic SAUTÉ

- 150 g fresh mussels, cleaned
- 6 whole prawns
- 100 g peas
- 2 measures of rice
- 1 tbsp sweet paprika
- 5-6 strands of saffron
- 3 measures of vegetable stock
- Chilli pepper
- Oil
- Salt

1. Add the oil, mussels and prawns to the pan. Select the SAUTÉ programme and cook for 10 minutes.
2. Add the rice, saffron, peas, chilli pepper and vegetable stock, then start the RICE programme. Leave to cook until the end of the programme.



## MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

4 60 min STEW

- 500 g ground meat (pork, beef)
- 100 g Gouda cheese
- 1 onion
- 450 g tomato paste
- 50g of sour cream (optional)
- 100g of white breadcrumbs
- 1 tbsp. flour
- 1 tbsp. vegetable oil
- 50 ml milk
- Salt, to taste
- Black pepper, to taste

1. Put all of the ingredients into the pan. Select the STEW programme and cook for 60 minutes. Stir occasionally.
2. Sprinkle with chopped parsley before serving.





## PORK FILLET WITH PINEAPPLE

4 25 min SAUTÉ

- 500 g pork fillet, thinly sliced
- 350 g of pineapple slices in syrup, cut into quarters (set aside the juice)
- 1 onion, thinly sliced
- ½ measure of oil
- ¼ measure of chicken stock
- Pepper
- Salt

1. Mix the juice with the other ingredients and pour the mixture into the pan. Season with salt and pepper.
2. Select the SAUTÉ programme and cook for 20 to 30 minutes, stirring occasionally.



## MONKFISH IN CREAM SAUCE

4 45 min STEW

- 4 pieces of monkfish
- 1 measure of white wine
- Rosemary
- 1 tbsp oil
- 1 onion, thinly sliced
- 1 carrot, cut into thin slices
- ¼ measure of water
- ¼ measure of fresh cream
- Pepper
- Salt

1. Put all of the ingredients into the pan, except the monkfish. Select the STEW programme and set the cooking time to 45 minutes.
2. After 30 minutes, place the seasoned fish in the steam basket and add the basket to the pan. Leave to cook until the end of the programme.
3. Serve the fish coated in sauce.



## CHICKEN WITH ALMONDS

4 15 min SAUTÉ

- 2 chicken fillets, cut into pieces
- 200 g grilled almonds, peeled
- 1 red pepper, diced
- ¼ measure of oil
- 3 cloves of garlic, thinly sliced
- 2 onions, chopped

1. Put all of the ingredients into the Apan. Select the SAUTÉ programme and set the cooking time to 15 minutes.
2. Serve hot.



## BRAISED SEA BASS

4 25 min STEW

- 1 kg sea bass fillets, with skin
- ¼ measure of oil
- 2 cloves of garlic, cut into strips
- ½ measure of white wine
- 1 pinch of parsley, chopped
- Lemon juice
- 2 onions, thinly sliced
- 2 tomatoes, peeled and crushed
- Salt

1. Put all of the ingredients into the pan. Select the STEW programme and set the cooking time to 25 minutes.
2. At the end of the cooking time, adjust the seasoning according to taste.

## GARLIC KING PRAWNS

4 12 min SAUTÉ

- 16 king prawns, raw and shelled, with heads
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- A dash of lemon juice
- ¼ measure of oil
- Parsley
- Salt

1. Place the raw prawns in the pan with the garlic, parsley, salt, lemon and oil. Select the SAUTÉ programme and set the cooking time to 12 minutes.
2. Once cooked, mix it all together to obtain an even result.



## SALMON IN CREAM SAUCE

4 10 + 5 min SAUTÉ + BAKING

- 4 salmon steaks
- A drizzle of oil
- Dill, chopped
- 1 measure of single cream
- Pepper
- Salt

1. Drizzle some olive oil into the pan then add the salmon fillets. Add a little dill. Season with salt and pepper. Select the SAUTÉ programme and set the cooking time to 10 minutes. Cook the salmon on both sides.
2. Add the cream and start the BAKING programme, leave to cook for 5 minutes.





## CHICKEN AND MUSHROOM RICE

4 10 min + Automatique SAUTÉ

- 300 g rinsed and drained rice
- 5 black Chinese mushrooms, dried, cut into slices and soaked in hot water for 20 minutes
- 200 g chicken breast
- 1 tbsp white wine
- 2 tbsp light soy sauce
- 1 tbsp olive oil
- ½ onion, thinly sliced
- Pepper
- Salt
- 3 measures of water

1. Baste the chicken generously with wine. Season with salt and pepper and leave to marinate for 10 minutes.
2. Put the onions and oil into the pan. Select the SAUTÉ programme and set the cooking time to 10 minutes. Fry for 3 minutes and when the onions start to soften, add the mushrooms and cook for 5 minutes.
3. Add the chicken. Stir for the remaining 2 minutes, remove the chicken and put to one side in a dish.
4. Add the rice and pour water into the pan. Put the chicken, onion and mushrooms on top of the rice. Add the soy sauce. Run the RICE programme.



## KOREAN MISO SOUP

4 60 min SOUP

- 400 beef (boiled with some pepper for 1 hour)
- 150 g soft tofu, cut into pieces
- 20 g fresh mushrooms
- ½ courgette, cut into cubes
- 1 potato, peeled and diced
- ½ onion, thinly sliced
- 3 tbsp doenjang (Korean fermented soy bean paste)
- 1 tbsp garlic paste
- ½ tsp dashi granules (fish stock)
- ½ tsp gochujang (Korean hot chilli paste)
- 3 measures of water

1. Mix all of the sauces with the water in the pan. Select the SOUP programme and set the cooking time to 60 minutes. Bring to the boil.
2. Add the beef, courgettes, potato, mushrooms and onions. Leave to cook for 40 minutes.
3. Add the tofu and cook for 10 minutes (until the tofu has puffed up and the vegetables are soft).



## THAI CHICKEN CURRY

4 10 + 15 min SAUTÉ

- 500 g chicken breast, cut into pieces
- 400 g light coconut milk
- ½ courgette, cut into slices
- 1 red pepper, seeded and cut into strips
- 1 carrot, cut into pieces
- 1 onion, quartered then halved
- 1 tbsp Thai red curry paste
- 1 tbsp cornflour
- 2 tbsp fresh coriander, chopped
- 2 tsp olive oil

1. Pour the oil into the pan then add the chicken pieces. Select the SAUTÉ programme and set the cooking time to 10 minutes. Stir.
2. After 5 minutes, add the curry paste, courgette, pepper, carrot and onion. Stir occasionally.
3. Dissolve the cornflour in the coconut milk, then pour into the pan. Start the STEW programme and leave to stew for 15 minutes. Add the coriander before serving.



## LAMB CUTLETS WITH TURNIP STEW

4 5 min + 1hr30 min SAUTÉ

- 1 kg boneless mutton, cut into 1 cm cubes
- 2 medium-sized onions, thinly sliced
- 4 turnips, peeled and chopped
- 4 carrots, peeled and cut into pieces
- 2 tbsp vegetable oil
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper
- 2 tbsp fresh parsley, chopped
- 500 ml water

1. Pour the oil into the pan. Add the diced mutton. Select the SAUTÉ programme and cook for 5 minutes, stirring occasionally.
2. Add all the vegetables and pour in the water. Start the SOUP programme and set the cooking time to 1 hour and 30 minutes.
3. Season with salt and pepper. Add the parsley before serving.



## LENTIL SOUP

4 30 min SOUP

- 150 g red lentils • 1 onion, thinly sliced
- 1 clove garlic, chopped • 1 tbsp curry powder
- 1 tsp coriander • 900 ml water • Salt • Pepper

1. Put all of the ingredients into the pan. Select the SOUP programme and set the cooking time to 30 minutes.
2. Once the cooking time is over, blend the soup in a bowl to obtain a smooth texture.



## FRIED POTATOES WITH MUSHROOMS AND ONION

4 20 min SAUTÉ

- 4 large potatoes • 1 onion • 300 g mushrooms (any kind)
- 4 tbsp. vegetable oil • Chili pepper, to taste
- Garlic, to taste • Salt, to taste

1. Pour the vegetable oil into the multi-cooker. Add the potatoes, mushrooms, onion, garlic, salt and chili pepper.
2. Cook on SAUTÉ mode for 20 minutes.



## CARROT PURÉE

4 45 min Baby Food

- 800 g carrots • 2 potatoes (total unprepared weight 300 g)
- 800 ml boiling water (from a kettle)
- 100 ml milk • 30 g butter • Salt, to taste • Freshly ground black pepper

1. Peel and thinly slice the carrots. Peel and dice the potatoes. Place the carrots, potatoes and boiling water in the bowl. Select the BABY FOOD function and set for 45 minutes.
2. At the end of the cooking time, strain the vegetables and purée them with a food processor or electric hand blender. Add the milk and butter; blend again until smooth. Season to taste with salt and black pepper.



## SAUTÉED VEGETABLES

4 25 min SAUTÉ

- 500 g aubergine • 150 g sweet pepper • 200 g tomatoes
- 100 g tomato paste • 150 g carrot • 150 g onion
- 3 tbsp. vegetable oil • 3 cloves of garlic, peeled
- 1/2 tsp fresh coriander • Salt, pepper

1. Put all the ingredients into the pot and stir.
2. Cook on SAUTÉ mode for 20 to 30 minutes.



## STEAMED SALMON WITH PINK GLAZE

4 20 min STEAM

- 500 g salmon fillet • 200 ml water • Salt, to taste
- Pepper, to taste • 1 lemon • 1 leaf of lettuce (for garnish)
- For the glaze: • 1 clove of garlic • 1 tsp. soy sauce • 1 tsp. hoisin sauce • 50 ml ketchup

1. Squeeze the lemon over the salmon steaks and season with salt and pepper. Put the fish into the multicooker's steam basket.
2. Fill the pan with water up to the 2-cup line.
3. Turn on STEAM mode for 20 minutes.
4. To prepare the glaze: mix together the soy sauce, hoisin sauce, ketchup and chopped garlic. Remove the salmon and cover with the glaze. Place on a plate on top of the leaf of lettuce.

You can substitute teriyaki sauce for the hoisin sauce.



## RISOTTO WITH FOREST MUSHROOMS

4 12 min Automatique SAUTÉ + RISOTTO

- 300 g fresh (or frozen) forest mushrooms
- 300 g rice for risotto
- 650ml vegetable broth
- 1 onion
- 1 clove of garlic
- 70 ml dry white wine (optional)
- 50 g hard cheese, such as Parmesan
- 50 g butter
- 2 tbsp. vegetable oil
- 2 sprigs of thyme
- Salt, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste

1. Pour the olive oil into the multi-cooker. Add the onion, garlic, and rice. Turn on SAUTÉ mode for 12 minutes. Pour in the wine and wait for it to evaporate. Add the mushrooms and broth.
2. Turn on RISOTTO mode. When it is done, add the butter, and salt and pepper (to taste) to the risotto.
3. Sprinkle with Parmesan cheese and garnish with thyme to serve.

We recommend using a round-grain rice, such as Arborio or Carnaroli, for risotto.



## BLUEBERRY & RASPBERRY SPONGE CAKE

4 40 min DESSERT

- 150gr fresh raspberries
- 100gr fresh blueberries
- 1tbsp sugar
- 115gr butter, softened
- 115gr caster sugar
- 2 eggs, beaten
- 120gr flour, sifted
- 5 gr baking powder
- 1/2 tsp vanilla extract
- 2tsp milk

1. In a mixing bowl, place all the ingredients for the cake batter and mix well until smooth.
2. Remove the cooking bowl from the multi cooker and grease the bottom with a bit of butter. Place a 17cm circle of baking paper onto it.
3. Disperse the berries on the baking paper. Then, carefully add the cake batter on top of them. Close the lid.
4. Select DESSERT menu and set 130C for 45 mins. At the end of the cooking cycle, insert a wooden skewer onto the center of the cake to test if it is well cooked. IT should come out clean (the cake will look pale on the top). If necessary, close the lid and cook an additional 5 mins.
5. Use oven gloves to remove the bowl from the multi cooker and cool for 5 mins. Carefully turn out onto a serving plate and remove the parchment. Dust with sifted icing sugar. Serve with extra fresh berries according to your taste.



## MOLTEN CHOCOLATE CAKE

4 45 min DESSERT

- 250 g dark cooking chocolate
- 150 g butter
- 6 eggs
- 200g icing sugar
- 80 g flour
- Baking paper greased with butter

1. Break the chocolate into pieces and melt it with the butter in a bain-marie. Mix with a spatula.
2. Beat the eggs and icing sugar until the mixture whitens. Add the melted chocolate and butter. Add all of the flour and mix gently.
3. Line the pan with greased baking paper. Spoon the mixture into the base of the pan. Select the DESSERT programme and set the cooking time to 45 minutes.



## CLASSIC YOGURT

4 10 hr YOGURT

- 1 l milk (3.2 % milk fat)
- 100 g plain natural yogurt

1. Stir the milk and yogurt together until smooth and well-combined.
2. Pour this mixture into the cooking bowl of the multicooker or alternatively in an oven-proof container that fits before placing it into the bowl of the multicooker. Set the YOGURT menu for 10 hours.
3. When ready, place the preparation in the refrigerator at least for 2 hours. It is recommended to preserve the mixture covered.
4. You can serve the yogurt in individual pots or as a breakfast yogurt bowl, with fresh fruit, granola, nuts, jam and/or honey.

There is no need to boil the milk in advance if you are using ultra-pasteurised milk. If you are using whole or pasteurised milk, it must be boiled first and then cooled to room temperature. You can use freeze-dried starter culture.





**Antipasti**

- Verdure miste a dadini ..... Pagina 32
- Insalata di spinaci..... Pagina 32
- Insalata di riso mediterranea..... Pagina 32
- Porridge con lamponi e banane ..... Pagina 33
- Vermicelli in zuppa..... Pagina 33



- Verdure saltate ..... Pagina 40
- Patate fritte con funghi e cipolla..... Pagina 41
- Gratin di patate ..... Pagina 41
- Salmone al vapore con glassa rosa..... Pagina 41
- Risotto con funghi shiitake ..... Pagina 42



**Dessert**

- Torta al cioccolato fuso ..... Pagina 42
- Pan di spagna con mirtilli e lamponi.... Pagina 43
- Yogurt classico ..... Pagina 43



PROGRAMMI	Tipo di cibo	Tempo di cottura			Avvio Ritardato		Temp (°C)		Posizione del coperchio		Mantenimento al caldo
		Predefinito	Intervallo	impostazione (min)	Intervallo	impostazione (min)	Predefinito	Intervallo (°C)	Chiuso	Aperto	
BAKING (COTTURA AL FORNO)	Verdure	35 min	5 min - 4h	5 min	Tempo di cottura - 24h	5 min	140°C	140-160°C	*	*	*
	Pesce	20 min					160°C				
	Pollame	40 min					160°C				
	Carne	50 min					160°C				
STEAM (COTTURA A VAPORE)	Verdure	35 min	5 min - 3h	5		5	100 °C	-	*	*	*
	Pesce	20 min									
	Pollame	40 min									
	Carne	50 min									
STEW/SLOW COOK (STUFATO/COTTURA LENTA)	Verdure	60 min	20 min - 9h	5 su 5		5 su 5	100 °C	80/100/120 °C	*	*	*
	Pesce	25 min									
	Pollame	1h30									
	Carne	2h									
SAUTÉ (ROSOLATURA)	Verdure	12 min	5 min - 1h30	1 su 1	-	No	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Pesce	10 min									
	Pollame	15 min									
	Carne	20 min									
DEFROST (SCONGELAMENTO)	Verdure	50 min	10 min - 4h	5 su 5	-	-	70 °C	-	*	*	*
	Pesce	1h50									
	Pollame	85 min									
	Carne	3h									
BABY FOOD (PAPPA)	-	45 min	5 min - 2h	5 su 5	Tempo di cottura - 24h	100 °C	-	*	*	1h max	
PORRIDGE	-	25 min	5 min - 2h	5 su 5	-	100 °C	-	*	*	*	
YOGURT	-	8h	1h - 12h	15 su 15	-	40 °C	-	*	*	*	
SOUP/BOILING (ZUPPA/BOLLITURA)	-	45 min	10 min - 4h	10 su 10	-	100 °C	-	*	*	*	
DESSERT	-	45 min	5 min - 2h	5 su 5	-	160 °C	100/130/160 °C	*	*	*	
RICE/CEREALS (RISO/CEREALI)	-	Automatico	Automatico	-	-	Automatico	-	*	*	*	
PILAF/RISOTTO	-	Automatico	Automatico	-	-	-	-	*	*	*	
PASTA	-	10 min	3 min - 3h	1 su 1	-	100 °C	-	*	*	*	
DOUGH RISING (LIEVITAZIONE DELL'IMPASTO)	-	1h	10 min - 6h	5 su 5	Tempo di cottura - 24h	40 °C	-	*	*	*	
KEEP WARM (MANTENIMENTO AL CALDO)	-	-	-	-	-	75 °C	-	*	*	*	
REHEAT (RISCALDAMENTO)	-	25 min	5 min - 1h	-	-	100 °C	-	*	*	*	
DYI	-	30 min	5min-9h	-	-	100°C	40/50/150/160 °C	*	*	*	

\* I tempi di cottura possono essere influenzati dall'altitudine, dalla temperatura degli alimenti e da altri fattori indipendenti dal controllo del produttore. Se necessario, è possibile aumentare il tempo di cottura dell'alimento. Se si aumenta o si riduce la quantità di ingredienti, il tempo di cottura deve essere regolato di conseguenza.

\*\* Per preparare lo yogurt, è necessario utilizzare dei vasetti in vetro adatti alla cottura al forno.



Con l'apparecchio è inclusa una tazza dosatrice. Alcune ricette presentano l'elenco degli ingredienti con le quantità indicate in «misurini». 1 misurino di ingrediente equivale a 1 tazza dosatrice. Ad esempio, 2 misurini di riso significa misurare 2 volte il riso fino al bordo della tazza dosatrice fornita.

## VERDURE MISTE A DADINI

4 30 min STEAM

• 3 patate, tagliate a dadini • 2 carote, tagliate a dadini • 3 uova • 100 g di piselli cotti • 2 scatolette di tonno sott'olio • 2 cucchiaini di maionese • polvere di paprika dolce • pepe • sale

1. Mettere le patate e le carote nel recipiente di cottura e coprirle completamente con acqua.
2. Selezionare il programma STEAM (COTTURA A VAPORE) e impostare il tempo di cottura su 30 minuti.
3. Dopo 20 minuti, aggiungere le uova nel cestello vapore e lasciare cuocere per 10 minuti. Al termine del programma di cottura, lasciare raffreddare il cibo.
4. Mescolare tutti gli ingredienti in un recipiente e mettere le uova (sgusciate e tagliate a metà) sopra.



## PORRIDGE CON LAMPONI E BANANE

4 20 min PORRIDGE

• 150 g di fiocchi di avena • 600 ml di latte • 1 banana • 1 manciata di lamponi

1. Versare l'avena e il latte nel multicooker. Mescolare.
2. Attivare la modalità PORRIDGE per 20 minuti.
3. Quando è pronto, aggiungere la banana affettata e i lamponi. Mescolare.



## INSALATA DI SPINACI

4 12 min SAUTÉ

• 300 g di spinaci freschi • 3 misurini di pancetta affumicata a pezzi • ¼ di misurino di pinoli • ¼ di misurino di uva passa • 2 cucchiaini di aceto di vino • pepe • sale

1. Mettere la pancetta a pezzi nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SAUTÉ (STUFATO) e cuocere per 12 minuti.
2. Dopo 10 minuti di cottura, aggiungere i pinoli, quindi l'uva passa e gli spinaci. Cuocere finché gli spinaci non si riducono della metà (circa 2 minuti).
3. Aggiungere un pizzico di aceto. Aggiungere sale e pepe.



## INSALATA DI RISO MEDITERRANEA

4 Automatico RICE

• 2 misurini di riso, mondato • 2 misurini d'acqua • 3 cucchiaini di olio d'oliva • 2 cucchiaini di aceto • 150 g di mais dolce in scatola • 200 g di pomodori, a dadini • 150 g di peperoni rossi, a dadini • 1 avocado, a dadini • 1 cipolla piccola, tritata • pepe • sale

1. Mettere il riso, l'acqua e 1 cucchiaino di olio nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma RICE/CEREALS (RISO/CEREALI).
2. Mettere in una ciotola il mais dolce, i pomodori, i peperoni rossi, l'avocado e la cipolla. Quando il riso è cotto, farlo raffreddare.
3. Mescolare il riso con gli altri ingredienti e condire con sale, pepe, aceto e l'olio d'oliva rimanente.

È possibile arricchire l'insalata di riso con altre olive, uova o tonno o con un pizzico di succo di lime.



## PISELLI CON PROSCIUTTO STAGIONATO

4 10 + 10 min SAUTÉ

• 500 g di piselli verdi surgelati • 200 g di carote, a dadini • 100 g di mais dolce (facoltativo) • 150 g di prosciutto stagionato, a dadini • 1 cipolla bianca, tritata • ½ misurino di olio • 20 g di burro (facoltativo, aggiungere alla fine del tempo di cottura) • pepe • sale

1. Mettere l'olio, il prosciutto, le carote, la cipolla, il sale e il pepe nel recipiente per la cottura. Mescolare. Avviare il programma SAUTÉ (ROSOLATURA) e cuocere per 20 minuti.
2. Dopo 10 minuti, aggiungere i piselli e 5 ml di acqua (o 1 cucchiaino). Mescolare velocemente. Chiudere il coperchio e lasciare cuocere.
3. Al termine della cottura, aggiungere il burro e mescolare.





## PASTA CON RAGÙ ALLA BOLOGNESE

4 10 + 20 min SAUTÉ + PASTA

- 350 g di pasta secca (formato corto), cotta
- 150 g di carne di manzo macinata
- 1 cipolla tritata finemente
- 50 g di formaggio grattugiato
- 3 misurini di salsa di pomodoro
- olio d'oliva
- origano
- pepe
- sale

1. Mettere l'olio d'oliva, la cipolla, il manzo tritato e l'origano nel recipiente. Condire con sale e pepe, selezionare il programma SAUTÉ (ROSOLATURA) e lasciare cuocere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungere la salsa di pomodoro e mescolare. Aggiungere la pasta, mescolare, avviare il programma PASTA e lasciare cuocere per 20 minuti. Chiudere il coperchio.
3. Servire la pasta con il formaggio grattugiato.



## SPAGHETTI ALLA CARBONARA

4 30 min PASTA

- 350 g di spaghetti (pasta secca), spezzati a metà
- 6 tazze (1050 ml) di acqua bollente
- 3 tazze (540 ml) di panna liquida
- sale e pepe macinato fresco
- 200 g di pancetta o prosciutto cotto magro
- 50 g di Parmigiano Reggiano fresco, grattugiato
- foglie di basilico fresco finemente tritate (facoltativo)

1. Versare nel recipiente gli spaghetti, l'acqua bollente, la panna, il sale e il pepe nero macinato fresco.
2. Selezionare PASTA e impostare su 25 minuti (20 minuti per la pasta al dente). Lasciare aperto il coperchio. Durante la cottura mescolare due volte.
3. Servire con il formaggio grattugiato rimanente.



## PAELLA DI PESCE

4 10 min + automatico SAUTÉ

- 150 g di cozze fresche, pulite
- 6 gamberi interi
- 100 g di piselli
- 2 misurini di riso
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 5-6 fili di zafferano
- 3 misurini di brodo vegetale
- peperoncino
- olio
- sale

1. Versare l'olio, le cozze e i gamberi nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SAUTÉ (STUFATO) e cuocere per 10 minuti.
2. Aggiungere il riso, lo zafferano, i piselli, il peperoncino e il brodo vegetale, quindi avviare il programma RICE (RISO). Lasciare cuocere fino alla fine del programma.



34

## VERDURE AL VAPORE

4 35 min STEAM

- 2 patate, tagliate a rondelle
- 2 carote, tagliate a rondelle
- 1 zucchina, tagliata a rondelle
- 350 g di broccoli, tagliati a cimette
- 100 g di fagiolini, tagliate a pezzetti
- 2 misurini di acqua
- sale

1. Mettere tutte le verdure nel cestello vapore.
2. Versare l'acqua nel recipiente per la cottura e inserire il cestello vapore. Selezionare il programma STEAM (COTTURA A VAPORE) e cuocere fino alla fine del programma (35 minuti).



## CAVIALE DI MELANZANE

4 30 min BAKING

- 3 melanzane, tagliate a cubetti
- rosmarino
- ¼ di misurino di olio d'oliva
- 1 misurino d'acqua
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- pepe
- sale

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma BAKING (COTTURA AL FORNO) e cuocere per 30 minuti o fino a quando le melanzane non diventano morbide.
2. Frullare e servire freddo su tartine di pane tostato.



## POLPETTE DI CARNE IN SALSA DI POMODORO

4 60 min STEW

- 500 g di carne macinata (maiale, manzo)
- 100 g di formaggio Gouda
- 1 cipolla
- 450 g di concentrato di pomodoro
- 50 g di panna acida (opzionale)
- 100 g di pangrattato bianco
- 1 cucchiaino di farina
- 1 cucchiaino di olio vegetale
- 50 ml di latte
- sale, a piacere
- pepe nero, a piacere

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma STEW (STUFATO) e cuocere per 60 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
2. Cospargere con prezzemolo tritato prima di servire.



35



## FILETTO DI MAIALE CON ANANAS

4 25 min SAUTÉ

• 500 g di filetto di maiale, a fette sottili • 350 g di fette di ananas sciroppate, tagliate in quarti (mettere da parte il succo) • 1 cipolla, a fette sottili • ½ misurino d'olio • ¼ di misurino di brodo di pollo • pepe • sale

1. Mescolare il succo con gli altri ingredienti e versare il composto nel recipiente per la cottura. Aggiungere sale e pepe.
2. Selezionare il programma SAUTÉ (ROSOLATURA) e cuocere per 20-30 minuti, mescolando di tanto in tanto. È possibile servire con riso.



## RANA PESCATRICE IN SALSA DI VINO BIANCO

4 45 min STEW

• 4 pezzi di rana pescatrice • 1 misurino di vino bianco • rosmarino • 1 cucchiaio di olio • 1 cipolla, tagliata a fette sottili • 1 carota tagliata a fette sottili • ¼ di misurino d'acqua • ¼ di misurino di panna fresca • pepe • sale

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura, tranne la rana pescatrice. Selezionare il programma STEW (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 45 minuti.
2. Dopo 30 minuti, collocare il pesce condito nel cestello vapore e inserire il cestello nel recipiente per la cottura. Lasciare cuocere fino alla fine del programma.
3. Servire il pesce ricoperto di salsa.



## POLLO ALLE MANDORLE

4 15 min SAUTÉ

• 2 filetti di pollo, tagliati a pezzi • 200 g di mandorle tostate, pelate • 1 peperone rosso, tagliato a dadini • ¼ di misurino d'olio • 3 spicchi d'aglio, tagliati a fette sottili • 2 cipolle, tritate

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SAUTÉ (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 15 minuti.
2. Servire caldo.



## SALMONE ALLA PANNA

4 10 + 5 min SAUTÉ + BAKING

• 4 bisticche di salmone • un goccio d'olio • aneto, tritato • 1 misurino di panna liquida • pepe • sale

1. Versare un po' d'olio d'oliva nel recipiente per la cottura, quindi aggiungere i filetti di salmone. Aggiungere un po' di aneto. Aggiungere sale e pepe. Selezionare il programma SAUTÉ (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 10 minuti. Cuocere il salmone su entrambi i lati.
2. Aggiungere la panna e avviare il programma BAKING (COTTURA AL FORNO), lasciare cuocere per 5 minuti.



## BRANZINO BRASATO

4 25 min STEW

• 1 kg di filetti di branzino, con la pelle • ¼ di misurino d'olio • 2 spicchi d'aglio, tagliati a strisce • ½ misurino di vino bianco • 1 pizzico di prezzemolo, tritato • succo di limone • 2 cipolle, affettate finemente • 2 pomodori, pelati e tritati • sale

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma STEW (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 25 minuti.
2. Al termine della cottura, regolare il condimento in base al gusto.

## GAMBERONI ALL'AGLIO

4 12 min SAUTÉ

• 16 gamberoni, crudi e sgusciati, con le teste • 2 spicchi d'aglio, finemente tritati • qualche goccia di succo di limone • ¼ di misurino d'olio • prezzemolo • sale

1. Versare i gamberi crudi nel recipiente per la cottura con l'aglio, il prezzemolo, il sale, il limone e l'olio. Selezionare il programma SAUTÉ (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 12 minuti.
2. Al termine della cottura, mescolare per ottenere un risultato uniforme.





## POLLO E RISO AI FUNGHI

4 10 min + Automatiche SAUTÉ

• 300 g di riso risciacquato e scolato • 5 funghi cinesi neri, secchi, tagliati a fette e immersi in acqua calda per 20 minuti • 200 g di petto di pollo • 1 cucchiaio di vino bianco • 2 cucchiaini di salsa di soia leggera • 1 cucchiaino di olio d'oliva • ½ cipolla, tagliata a fette sottili • pepe • sale • 3 misurini d'acqua

1. Marinare abbondantemente il pollo con il vino. Condire con sale e pepe e lasciare marinare per 10 minuti.
2. Mettere le cipolle e l'olio nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SAUTÉ (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 10 minuti. Friggere per 3 minuti e quando le cipolle iniziano ad ammorbidirsi, aggiungere i funghi e cuocere per 5 minuti.
3. Aggiungere il pollo. Mescolare per i restanti 2 minuti, rimuovere il pollo e metterlo da parte in un piatto.
4. Aggiungere il riso e versare l'acqua nel recipiente per la cottura. Mettere il pollo, la cipolla e i funghi sopra il riso. Selezionare il programma RICE (RISO). Aggiungere un po' di salsa di soia e mescolare prima di servire.



## ZUPPA DI MISO COREANA

4 60 min SOUP

• 400 g di manzo (bollito con del pepe per 1 ora) • 150 g di tofu morbido, tagliato a pezzi • 20 g di funghi freschi • ½ zucchini, tagliata a cubetti • 1 patata, sbucciata e tagliata a cubetti • ½ cipolla, tagliata a fette sottili • 3 cucchiaini di doenjang (pasta di soia fermentata coreana) • 1 cucchiaino di pasta all'aglio • ½ cucchiaino di dashi granulato (brodo di pesce) • ½ cucchiaino di gochujang (pasta di peperoncino piccante coreana) • 3 misurini d'acqua

1. Mescolare tutte le salse con l'acqua nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SOUP (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 60 minuti. Portare a ebollizione.
2. Aggiungere il manzo, le zucchine, la patata, i funghi e le cipolle. Lasciare cuocere per 40 minuti.
3. Aggiungere il tofu e cuocere per 10 minuti (fino a quando il tofu non si gonfia e le verdure diventano morbide).



## POLLO AL CURRY TAILANDESE

4 10 + 15 min SAUTÉ

• 500 g di petto di pollo, tagliato a pezzi • 400 g di latte di cocco leggero • ½ zucchini, tagliata a fette • 1 peperone rosso, senza semi e tagliato a strisce • 1 carota, tagliata a pezzi • 1 cipolla, a quarti e poi dimezzata • 1 cucchiaino di pasta di curry rosso thailandese • 1 cucchiaino di farina di mais • 2 cucchiaini di coriandolo fresco, tritato • 2 cucchiaini di olio d'oliva

1. Versare l'olio nella padella, quindi aggiungere i pezzi di pollo. Selezionare il programma SAUTÉ (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 10 minuti. Mescolare.
2. Dopo 5 minuti, aggiungere la pasta di curry, la zucchini, il peperone, la carota e la cipolla. Mescolare di tanto in tanto.
3. Sciogliere la farina di mais nel latte di cocco, quindi versare nel recipiente per la cottura. Avviare il programma STEW (STUFATO) e far stufare per 15 minuti. Aggiungere il coriandolo prima di servire.



## COTOLETTE DI MONTONE CON STUFATO DI RAPA

4 5 min + 1h e 30 min SAUTÉ

• 1 kg di montone disossato, tagliato a cubetti da 1 cm • 2 cipolle di medie dimensioni, a fette sottili • 4 rape, sbucciate e tagliate • 4 carote, sbucciate e tagliate a pezzi • 2 cucchiaini di olio vegetale • ½ cucchiaino di sale • ½ cucchiaino di pepe • 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato • 500 ml di acqua

1. Versare l'olio nel recipiente per la cottura. Aggiungere il montone a dadini. Selezionare il programma SAUTÉ (ROSOLATURA) e cuocere per 5 minuti, mescolare di tanto in tanto.
2. Aggiungere tutte le verdure e versare nell'acqua. Avviare il programma SOUP (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 1 ora e 30 minuti.
3. Aggiungere sale e pepe. Cospargere di prezzemolo prima di servire.



## ZUPPA DI LENTICCHIE

4 30 min SOUP

• 150 g di lenticchie rosse • 1 cipolla, tagliata a fette sottili • 1 spicchio d'aglio, tritato • 1 cucchiaino di curry in polvere • 1 cucchiaino di coriandolo • 900 ml di acqua • sale • pepe

1. Versare tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma SOUP (ZUPPA) e impostare il tempo di cottura su 30 minuti.
2. Al termine del tempo di cottura, frullare la zuppa in un recipiente per ottenere una consistenza liscia.



## PATATE FRITTE CON FUNGHI E CIPOLLA

4 20 min SAUTÉ

• 4 patate grandi • 1 cipolla • 300 g di funghi (qualsiasi tipo) • 4 cucchiaini di olio vegetale • peperoncino, in base al gusto • aglio, in base al gusto • sale, in base al gusto

1. Versare l'olio vegetale nel multicooker. Aggiungere le patate, i funghi, la cipolla, l'aglio, il sale e il peperoncino.
2. Cuocere in modalità SAUTÉ (ROSOLATURA) per 20 minuti.



## PUREA DI CAROTE

4 45 min Baby Food

• 800 g di carote • 2 patate (peso totale a crudo 300 g) • 800 ml di acqua bollente (da un bollitore) • 100 ml di latte • 30 g di burro • sale, a piacere • pepe nero macinato fresco

1. Pelare e affettare le carote. Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Mettere le carote, le patate e l'acqua bollente nel recipiente. Selezionare la funzione BABY FOOD (PAPPA) e cuocere per 45 minuti.
2. Al termine della cottura, scolare le verdure e ridurle a purea con un robot da cucina o un frullatore a immersione elettrico. Aggiungere il latte e il burro; frullare nuovamente fino a ottenere un composto omogeneo. Condire a piacere con sale e pepe nero.



## VERDURE SALTATE

4 25 min SAUTÉ

• 500 g di melanzane • 150 g di peperone • 200 g di pomodori • 100 g di pasta di pomodoro • 150 g di carota • 150 g di cipolla • 3 cucchiaini di olio vegetale • 3 spicchi di aglio, spellati • 1/2 cucchiaino di coriandolo fresco • sale, pepe

1. Mettere tutti gli ingredienti nel recipiente per la cottura e mescolare.
2. Cuocere in modalità SAUTÉ (ROSOLATURA) da 20 a 30 minuti.



## SALMONE AL VAPORE CON GLASSA ROSA

4 20 min STEAM

• 500 g di filetto di salmone • 200 ml di acqua • sale, a piacere • pepe, a piacere • 1 limone • 1 foglia di lattuga (per guarnire) Per la glassa: • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaino di salsa di soia • 1 cucchiaino di salsa di hoisin • 50 ml di ketchup

1. Spremere il limone sulle bistecche di salmone e condire con sale e pepe. Mettere il pesce nel cestello vapore del multicooker.
2. Riempire il recipiente per la cottura con acqua fino alla linea di 2 tazze.
3. Attivare la modalità STEAM (COTTURA A VAPORE) per 20 minuti.
4. Per preparare la glassa: mescolare la salsa di soia, la salsa hoisin, il ketchup e l'aglio tritato. Rimuovere il salmone e coprire con la glassa. Posizionare su un piatto sopra la foglia di lattuga.

È possibile sostituire la salsa teriyaki con la salsa hoisin.

## GRATIN DI PATATE

4 40 min BAKING

• 15 g di burro, ammorbidito • 7-8 patate medie Maris Piper (circa 850 g di peso non pelate), sbucciate • 300 ml di panna liquida • 1 spicchio d'aglio, tritato • 1/4 cucchiaino di noce moscata macinata • sale e pepe nero macinato fresco • 50 g di formaggio Gruviera, grattugiato

1. Ungere l'interno del recipiente con il burro.
2. Unire la panna, l'aglio tritato, la noce moscata, il sale e il pepe. Disporre le patate affettate a strati nel recipiente alternando il composto di panna e il formaggio grattugiato. Terminare con il composto di panna.
3. Selezionare il programma BAKING (COTTURA AL FORNO) e cuocere per 40 minuti.





## RISOTTO CON FUNGHI SHIITAKE

4 12 min automatico SAUTÉ + RISOTTO

- 300 g di funghi shiitake freschi (o congelati)
- 300 g di riso per risotto • 650 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla • 1 spicchio d'aglio • 70 ml di vino bianco secco (facoltativo) • 50 g di formaggio a pasta dura, come il Parmigiano • 50 g di burro • 2 cucchiaini di olio vegetale • 2 ciuffi di timo • sale, a piacere • pepe nero macinato fresco, a piacere

1. Versare l'olio d'oliva nel multicooker. Aggiungere la cipolla, l'aglio e il riso. Cuocere in modalità SAUTÉ (ROSOLATURA) per 12 minuti. Versare il vino e attendere che evapori. Aggiungere i funghi e il brodo.
2. Attivare la modalità RISOTTO. Al termine, aggiungere il burro, il sale e il pepe (a piacere) al risotto.
3. Cospargere con parmigiano, guarnire con timo e servire.

Si consiglia di utilizzare riso a chicchi tondi, come Arborio o Carnaroli per risotto.



## TORTA AL CIOCCOLATO FUSO

4 45 min DESSERT

- 250 g di cioccolato fondente per dolci • 150 g di burro • 6 uova • 200 g di zucchero a velo • 80 g di farina • carta da forno unta con del burro

1. Tagliare il cioccolato a pezzi e scioglierlo con il burro a bagnomaria. Mescolare con una spatola.
2. Sbattere le uova e lo zucchero a velo fino a quando il composto non sbianca. Aggiungere il cioccolato fuso e il burro. Aggiungere tutta la farina e mescolare delicatamente.
3. Ricoprire la ciotola del multicooker con della carta da forno unta. Versare il composto nel recipiente per la cottura. Selezionare il programma DESSERT e impostare il tempo di cottura su 45 minuti.



## PAN DI SPAGNA CON MIRTILLI E LAMPONI

4 40 min DESSERT

- 150 g di lamponi freschi • 100 g di mirtilli freschi
- 1 cucchiaio di zucchero • Per l'impasto della torta:
- 115 g di burro, ammorbidito • 115 g di zucchero
- 2 uova, sbattute • 120 g di farina, setacciata
- 5 g di lievito in polvere • 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia • 2 cucchiaini di latte

1. In un recipiente di miscelazione, versare tutti gli ingredienti per l'impasto della torta e mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Rimuovere il recipiente di cottura dal multicooker e ungere il fondo con un po' di burro. Collocare all'interno un cerchio di 17 cm di carta da forno solforata.
3. Spargere i frutti di bosco sulla carta da forno solforata. Quindi, coprirli delicatamente con l'impasto della torta. Chiudere il coperchio.
4. Selezionare il programma DESSERT e impostarlo su 45 minuti a 130°C. A cottura ultimata, inserire uno spiedino di legno al centro della torta per verificarne la cottura. Lo spiedino non dovrebbe riportare residui di impasto (la torta sarà pallida sulla parte superiore). Se necessario, chiudere il coperchio e cuocere per altri 5 minuti.
5. Utilizzare guanti da forno per rimuovere il recipiente dal multicooker e lasciar raffreddare per 5 minuti. Capovolgere delicatamente su un piatto di portata e rimuovere la carta da forno solforata. Spolverare con zucchero a velo setacciato. Servire con frutti di bosco freschissimi a piacere.



## YOGURT CLASSICO

4 10 hr YOGURT

- 1 l di latte (3,2% di grassi) • 100 g di yogurt naturale bianco

1. Mescolare il latte e lo yogurt fino a ottenere un composto omogeneo e ben compatto.
2. Versare il composto nel recipiente di cottura del multicooker o, in alternativa, in un contenitore da forno compatibile prima di collocarlo nel recipiente del multicooker. Impostare il menu YOGURT su 10 ore.
3. Quando è pronto, posizionare la preparazione in frigorifero per almeno 2 ore. Si consiglia di conservare la miscela coperta.
4. Lo yogurt può essere servito in vasetti singoli o come ciotola per la colazione, con frutta fresca, muesli, noci, marmellata e/o miele.

Non è necessario far bollire il latte in anticipo se si utilizza latte ultra pastorizzato. Se si utilizza latte intero o pastorizzato, è necessario prima bollirlo e poi farlo raffreddare a temperatura ambiente. È possibile utilizzare la coltura di avviamento liofilizzata.



**Entrantes**

- Mezcla de verduras en dados..... Página 46
- Ensalada de espinacas..... Página 46
- Ensalada mediterránea de arroz..... Página 46
- Avena con frambuesas
- y plátanos..... Página 47
- Sopa de vermicelli..... Página 47



**Platos principales**

- Guisantes con jamón serrano ..... Página 47
- Macarrones boloñesa ..... Página 48
- Espaguetis carbonara..... Página 48
- Paella de marisco ..... Página 48
- Verduras al vapor..... Página 49
- Caviar de berenjena ..... Página 49
- Albóndigas con tomate ..... Página 49
- Filete de cerdo con piña..... Página 50
- Pollo con almendras ..... Página 50
- Langostinos al ajillo ..... Página 50
- Rape en salsa de vino blanco ..... Página 51
- Lubina estofada ..... Página 51
- Salmón con nata..... Página 51
- Arroz de pollo y setas ..... Página 52
- Curry de pollo tailandés ..... Página 52
- Sopa de miso coreana ..... Página 53
- Chuletas de cordero con estofado de nabo ..... Página 53
- Sopa de lentejas..... Página 54
- Puré de zanahoria ..... Página 54

- Salteado de verduras ..... Página 54
- Patatas fritas con setas y cebolla..... Página 55
- Patatas gratinadas ..... Página 55
- Salmón al vapor con glaseado rosa ..... Página 55
- Risotto con setas silvestres ..... Página 56



**Postres**

- Pastel de chocolate fundido ..... Página 56
- Bizcocho de arándano y frambuesa ..... Página 57
- Yogur clásico ..... Página 57



PROGRAMAS	Variedad de comida	Tiempo de cocción			Programación diferida		Temp. (°C)		Posición de la tapa		Mantener caliente
		Predeterminado	Rango	ajuste (min)	Rango	ajuste (min)	Predeterminado	Rango (°C)	Cerrada	Abierta	
BAKING (ASAR)	Verduras	35 min	5 min-4 h	5 en 5 min	Tiempo de cocción -24 h	5 en 5 min	140 °C	140/160 °C	*		*
	Pescado	20 min					160 °C				
	Aves	40 min					160 °C				
	Carne	50 min					160 °C				
STEAM (VAPOR)	Verduras	35 min	5 min-3h	5	Tiempo de cocción -24 h	5	100 °C	-	*		*
	Pescado	20 min									
	Aves	40 min									
	Carne	50 min									
STEW/SLOW COOK (ESTOFAR/FUEGO LENTO)	Verduras	60 min	20 min-9h	5 en 5	Tiempo de cocción -24 h	5 en 5	100 °C	80/100/120 °C	*		*
	Pescado	25 min									
	Aves	1h30									
	Carne	2h									
SAUTÉ (SOFREIR/DORAR)	Verduras	12 min	5 min-1h30	1 en 1	-	No	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Pescado	10 min									
	Aves	15 min									
	Carne	20 min									
DEFROST (DESCONGELAR)	Verduras	50 min	10 min-4h	5 en 5	-	-	70 °C	-	*		
	Pescado	1h50									
	Aves	85 min									
	Carne	3h									
BABY FOOD (MENÚ PARA BEBÉS)	-	45 min	5 min-2h	5 en 5	Tiempo de cocción -24 h	-	100 °C	-	*		1 h máx
PORRIDGE (GACHAS)	-	25 min	5 min-2h	5 en 5	-	-	100 °C	-	*		*
YOGURT (YOGUR)	-	8h	1h-12h	15 en 15	-	-	40 °C	-	*		*
SOUP/BOILING (SOPA/EBULLICIÓN)	-	45 min	10 min-4h	10 en 10	-	-	100 °C	-	*		*
DESSERT (POSTRE)	-	45 min	5 min-2h	5 en 5	-	-	160 °C	100/130/160 °C	*		*
RICE/CEREALS (ARROZ/CEREALES)	-	Automático	Automático	-	-	-	Automático	-	*		*
PILAF/RISOTTO	-	Automático	Automático	-	-	-	100 °C	-	*	*	*
PASTA	-	10 min	3 min-3h	1 en 1	-	-	100 °C	-	*	*	*
DOUGH RISING (FERMENTACIÓN DE MASAS)	-	1h	10 min-6h	5 en 5	-	-	40 °C	-	*		*
KEEP WARM (MANTENER CALIENTE)	-	-	-	-	-	-	75 °C	-	*		*
REHEAT (RECALENTAR)	-	25 min	5 min-1h	-	-	-	100 °C	-	*		*
DIY (FAVORITOS)	-	30 min	5min-9h	-	-	-	100°C	40/50/150/160 °C	*	*	*

\* Los tiempos de cocción pueden verse afectados por la altitud, la temperatura de los alimentos y otros factores que escapan al control del fabricante. Si es necesario, se puede aumentar el tiempo de cocción de los alimentos. Si se aumenta/disminuye la cantidad de ingredientes, se debe ajustar el tiempo de cocción según el caso.

\*\* Para preparar yogur, hay que utilizar recipientes de cristal adecuados para cocinar en el horno.



El aparato incluye un vaso medidor.

Algunas recetas enumeran ingredientes con cantidades indicadas como «medidas». 1 medida de ingrediente equivale a un vaso de ingrediente. Por ejemplo, si tienes 2 medidas de arroz, significa que debes medir 2 vasos de arroz hasta el borde del vaso medidor que se incluye.



## MEZCLA DE VERDURAS EN DADOS

4 30 min STEAM

- 3 patatas en dados • 2 zanahorias en dados
- 3 huevos • 100 g de guisantes cocidos • 2 latas de atún en aceite • 2 cucharadas de mayonesa
- Pimentón dulce • Pimienta • Sal

1. Pon las patatas y las zanahorias en el recipiente de cocción y cúbre las completamente con agua.
2. Selecciona el programa STEAM (VAPOR) y ajusta el tiempo de cocción a 30 minutos.
3. Después de 20 minutos, añade los huevos al cesto de cocción al vapor y deja que se cocinen durante 10 minutos. Una vez finalizado el programa de cocción, deja que los alimentos se enfríen.
4. Mezcla todos los ingredientes en un bol y coloca los huevos (pelados y cortados por la mitad) encima.



## ENSALADA DE ESPINACAS

4 12 min SAUTÉ

- 300 g de espinacas frescas • 3 medidas de panceta ahumada • ¼ de medida de piñones • ¼ de medida de pasas • 2 cucharadas de vinagre de vino • Pimienta • Sal

1. Pon los trozos de panceta en el recipiente de cocción. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y cocina durante 12 minutos.
2. Añade los piñones, seguidos de las pasas y las espinacas después de cocinarlos durante 10 minutos. Cocina hasta que las espinacas se reduzcan a la mitad (unos 2 minutos).
3. Agrega un poco de vinagre. Sazona con sal y pimienta.



## ENSALADA MEDITERRÁNEA DE ARROZ

4 Automático RICE

- 2 medidas de arroz enjuagado • 2 medidas de agua • 3 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre • 150 g de maíz dulce en lata • 200 g de tomates en dados • 150 g de pimientos rojos en dados • 1 aguacate en dados • 1 cebolla pequeña troceada • Pimienta • Sal

1. Pon el arroz, el agua y 1 cucharada de aceite en el recipiente de cocción. Selecciona el programa RICE/CEREALS (ARROZ/CEREALES).
2. Pon el maíz dulce, los tomates, los pimientos rojos, el aguacate y la cebolla en un bol. Cuando el arroz haya terminado de cocinarse, enfríalo.
3. Mezcla el arroz con los demás ingredientes yazona con sal, pimienta, vinagre y el aceite de oliva restante.

Puedes mejorar la ensalada de arroz añadiendo aceitunas, huevos o atún adicionales o un poco de zumo de lima.



46

## AVENTA CON FRAMBUESAS Y PLÁTANOS

4 20 min PORRIDGE

- 150 g de copos de avena • 600 ml de leche
- 1 plátano • 1 puñado de frambuesas

1. Añade la avena y la leche al robot multicocción. Remueve.
2. Pon el modo PORRIDGE (GACHAS) durante 20 minutos.
3. Cuando se haya hecho, añade el plátano cortado y las frambuesas. Remueve.



## SOPA DE VERMICELLI

4 60 min SOUP

- 1 l de caldo de pollo • ¼ de pollo • 1 medida de vermicelli • 1 cebolla finamente picada • 1 zanahoria cortada en dados • 1 puerro blanco cortado en dados • Pimienta • Sal

1. Pon las verduras, el pollo y el caldo en el recipiente de cocción.
2. Selecciona el programa SOUP (SOPA) y cocina durante 60 minutos.
3. Después de 55 minutos, añade los vermicelli y deja que se cocinen durante 5 minutos. Justo antes de servir, desmenuza la carne de pollo en la sopa.



## GUISANTES CON JAMÓN SERRANO

4 10 + 10 min SAUTÉ

- 500 gr de guisantes verdes congelados • 200 gr de zanahorias en dados • 100 gr de maíz dulce (opcional) • 150 g de jamón serrano en dados • 1 cebolla blanca troceada • ½ medida de aceite • 20 g de mantequilla (opcional: añadir al final del tiempo de cocción) • Pimienta • Sal

1. Pon el aceite, el jamón, los dados de zanahoria, la cebolla, la sal y la pimienta en el recipiente de cocción. Remueve. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y cocina durante 20 minutos.
2. Después de 10 minutos, añade los guisantes y 5 ml de agua (o 1 cucharada). Remueve rápidamente. Cierra la tapa y deja que se cocine.
3. Al final del tiempo de cocción, añade la mantequilla y mézclala.



47



## MACARRONES BOLOÑESA

4 10 + 20 min SAUTÉ + PASTA

• 350 g de macarrones cocidos • 150 g de ternera picada • 1 cebolla finamente picada • 50 g de queso rallado • 3 medidas de salsa de tomate • Chorrito de aceite de oliva • Orégano • Pimienta • Sal

1. Echa el aceite de oliva, la cebolla, la ternera picada y el orégano en el recipiente de cocción. Sazona con sal y pimienta, selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y deja que se cocine durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade la salsa de tomate y remueve. Añade los macarrones, mezcla, inicia el programa PASTA y deja que se cocine durante 20 minutos. Cierra la tapa.
3. Sirve la pasta con queso rallado.



## VERDURAS AL VAPOR

4 35 min STEAM

• 2 patatas cortadas en rodajas redondas • 2 zanahorias cortadas en rodajas redondas • 1 calabacín cortado en rodajas redondas • 350 g de brócoli cortado en floretes pequeños • 100 g de judías verdes cortadas en trozos pequeños • 2 medidas de agua • Sal

1. Pon todas las verduras en el cesto de cocción al vapor.
2. Vierte el agua en el recipiente de cocción y coloca el cesto de cocción al vapor sobre él. Selecciona el programa STEAM (VAPOR) y cocina hasta que finalice el programa (35 minutos).



## ESPAGUETIS CARBONARA

4 30 min PASTA

• 350 g de espaguetis (secos), rotos por la mitad • 6 tazas (1050 ml) de agua hirviendo (de un hervidor de agua) • 3 tazas (540 ml) de nata líquida • Sal y pimienta negra recién molida • 200 g de beicon magro cocido en dados, panceta o jamón magro cocido • 50 g de queso fresco parmigiano reggiano (parmesano) rallado • Hojas de albahaca fresca finamente picadas (opcional)

1. Añade los espaguetis, el agua hirviendo, la nata, la sal y la pimienta negra recién molida al recipiente.
2. Selecciona PASTA y pon 25 minutos (20 minutos para la pasta «al dente»). Deja la tapa abierta. Durante la cocción, remueve dos veces.
3. Sirve con el resto del queso rallado.



## CAVIAR DE BERENJENA

4 30 min BAKING

• 3 berenjenas cortadas en dados • Romero • ¼ de medida de aceite de oliva • 1 medida de agua • 2 dientes de ajo machacados • Pimienta • Sal

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción. Selecciona el programa BAKING (ASAR) y cocina durante 30 minutos o hasta que las berenjenas estén suaves.
2. Mezcla y sírvelo frío en tostaditas para canapés.

## PAELLA DE MARISCO

4 10 min + Automático SAUTÉ

• 150 g de mejillones frescos limpiados • 6 gambas enteras • 100 g de guisantes • 2 medidas de arroz • 1 cucharada de pimentón dulce • 5-6 hebras de azafrán • 3 medidas de caldo de verduras • Guindilla • Aceite • Sal

1. Añade el aceite, los mejillones y las gambas al recipiente de cocción. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y cocina durante 10 minutos.
2. Añade el arroz, el azafrán, los guisantes, la guindilla y el caldo de verduras y, a continuación, inicia el programa RICE (ARROZ). Deja que se cocine hasta que finalice el programa.



## ALBÓNDIGAS CON TOMATE

4 60 min STEW

• 500 g de carne picada (cerdo, ternera) • 100 g de queso gouda • 1 cebolla • 450 g de pasta de tomate • 50 g de nata agria (opcional) • 100 g de pan blanco rallado • 1 cucharada de harina • 1 cucharada de aceite vegetal • 50 ml de leche • Sal al gusto • Pimienta negra al gusto

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción. Selecciona el programa STEW (ESTOFAR) y cocina durante 60 minutos. Remueve de vez en cuando.
2. Espolvorea con perejil picado antes de servir.





## FILETE DE CERDO CON PIÑA

4 25 min SAUTÉ

- 500 g de filete de cerdo cortado en rodajas finas
- 350 g de rodajas de piña en almíbar cortada en cuartos (reserva el almíbar aparte)
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- ½ medida de aceite
- ¼ de medida de caldo de pollo
- Pimienta
- Sal

1. Mezcla el almíbar con los demás ingredientes y vierte la mezcla en el recipiente de cocción. Sazona con sal y pimienta.

2. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y cocina de 20 a 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Puedes servir con un poco de arroz.



## RAPE EN SALSA DE VINO BLANCO

4 45 min STEW

- 4 trozos de rape
- 1 medida de vino blanco
- Romero
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 1 zanahoria cortada en rodajas finas
- ¼ de medida de agua
- ¼ de medida de nata fresca
- Pimienta
- Sal

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción, excepto el rape. Pulsa el programa STEW (ESTOFAR) y ajusta el tiempo de cocción en 45 minutos.

2. Después de 30 minutos, pon el pescado condimentado en el cesto de cocción al vapor y coloca el cesto en el recipiente de cocción. Deja que se cocine hasta que finalice el programa.

3. Sirve el pescado cubierto de salsa.



## POLLO CON ALMENDRAS

4 15 min SAUTÉ

- 2 filetes de pollo cortados en trozos
- 200 g de almendras tostadas peladas
- 1 pimiento rojo cortado en dados
- ¼ de medida de aceite
- 3 dientes de ajo cortados en rodajas finas
- 2 cebollas picadas

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción. Pulsa el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y ajusta el tiempo de cocción en 15 minutos.

2. Sirve caliente.



## LUBINA ESTOFADA

4 25 min STEW

- 1 kg de filetes de lubina con piel
- ¼ de medida de aceite
- 2 dientes de ajo cortados en tiras
- ½ medida de vino blanco
- 1 pizca de perejil picado
- Zumo de limón
- 2 cebollas cortadas en rodajas finas
- 2 tomates pelados y machacados
- Sal

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción. Pulsa el programa STEW (ESTOFAR) y ajusta el tiempo de cocción en 25 minutos.

2. Al final del tiempo de cocción, sazona al gusto.

## LANGOSTINOS AL AJILLO

4 12 min SAUTÉ

- 16 langostinos crudos sin pelar y con cabeza
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Un poco de zumo de limón
- ¼ de medida de aceite
- Perejil
- Sal

1. Pon los langostinos crudos en el recipiente de cocción con el ajo, el perejil, la sal, el limón y el aceite. Pulsa el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y ajusta el tiempo de cocción en 12 minutos.

2. Una vez cocinados, mézclalo todo para obtener un resultado uniforme.



## SALMÓN CON NATA

4 10 + 5 min SAUTÉ + BAKING

- 4 filetes de salmón
- Un chorrito de aceite de oliva
- Eneldo picado
- 1 medida de nata líquida
- Pimienta
- Sal

1. Echa un chorrito de aceite de oliva en el recipiente de cocción y, a continuación, pon los filetes de salmón. Añade un poco de eneldo. Sazona con sal y pimienta. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y ajusta el tiempo de cocción en 10 minutos. Cocina el salmón por ambos lados.

2. Añade la nata e inicia el programa BAKING (ASAR) y deja que se cocine durante 5 minutos.





## ARROZ DE POLLO Y SETAS

4 10 min + Automatique SAUTÉ

• 300 g de arroz enjuagado y escurrido • 5 setas negras chinas, secas, cortadas en rodajas y empapadas en agua caliente durante 20 minutos • 200 g de pechuga de pollo • 1 cucharada de vino blanco • 2 cucharadas de salsa de soja ligera • 1 cucharada de aceite de oliva • ½ cebolla en rodajas finas • Pimienta • Sal • 3 medidas de agua

1. Marina el pollo generosamente con vino. Sazona con sal y pimienta y deja que se macere durante 10 minutos.
2. Pon las cebollas y el aceite en el recipiente de cocción. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y ajusta el tiempo de cocción en 10 minutos. Fríe durante 3 minutos y, cuando las cebollas empiecen a ablandarse, añade las setas y cocina durante 5 minutos.
3. Añade el pollo. Remueve durante los 2 minutos restantes, quita el pollo y colócalo a un lado en un plato.
4. Añade el arroz y vierte agua en el recipiente de cocción. Pon el pollo, la cebolla y las setas encima del arroz. Selecciona el programa RICE (ARROZ). Añade un poco de salsa de soja y mezcla antes de servir.



## SOPA DE MISO COREANA

4 60 min SOUP

• 400 g de ternera (hervida con un poco de pimienta durante 1 hora) • 150 g de tofu suave cortado en trozos • 20 g de setas frescas • ½ calabacín cortado en dados • 1 patata pelada y cortada en dados • ½ cebolla cortada en rodajas finas • 3 cucharadas de doenjang (pasta de soja fermentada coreana) • 1 cucharada de pasta de ajo • ½ cucharada de gránulos de dashi (caldo de pescado) • ½ cucharada de gochujang (pasta de chile picante coreana) • 3 medidas de agua

1. Mezcla todas las salsas con el agua del recipiente de cocción. Pulsa el programa SOUP (SOPA) y ajusta el tiempo de cocción en 60 minutos. Deja que hierva.
2. Añade la ternera, los calabacines, las patatas, las setas y las cebollas. Cocina durante 40 minutos.
3. Añade el tofu y cocina durante 10 minutos (hasta que el tofu se haya hinchado y las verduras estén blandas).



## CURRY DE POLLO TAILANDÉS

4 10 + 15 min SAUTÉ

• 500 g de pechuga de pollo cortada en trozos • 400 g de leche de coco ligera • ½ calabacín cortado en rodajas • 1 pimienta roja sin semillas y cortado en tiras • 1 zanahoria cortada en trozos • 1 cebolla cortada en cuartos primero y luego a la mitad • 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés • 1 cucharada de harina de maíz • 2 cucharadas de cilantro fresco picado • 2 cucharaditas de aceite de oliva

1. Vierte el aceite en el recipiente de cocción y, a continuación, añade los trozos de pollo. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y ajusta el tiempo de cocción en 10 minutos. Remueve.
2. Después de 5 minutos, añade la pasta de curry, el calabacín, la pimienta, la zanahoria y la cebolla. Remueve de vez en cuando.
3. Disuelve la harina de maíz en la leche de coco y, a continuación, viértela en el recipiente de cocción. Inicia el programa STEW (ESTOFAR) y cocina durante 15 minutos. Añade el cilantro antes de servir.



## CHULETAS DE CORDERO CON ESTOFADO DE NABO

4 5 min + 1hr30 min SAUTÉ

• 1 kg de cordero deshuesado cortado en dados de 1 cm • 2 cebollas medianas cortadas en rodajas finas • 4 nabos pelados y troceados • 4 zanahorias peladas y cortadas en trozos • 2 cucharadas de aceite vegetal • ½ cucharadita de sal • ½ cucharadita de pimienta • 2 cucharadas de perejil fresco picado • 500 ml de agua

1. Vierte el aceite en el recipiente de cocción. Agrega el cordero cortado en dados. Selecciona el programa SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) y cocina durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Agrega todas las verduras y viértelas en el agua. Inicia el programa SOPA (SOUP) y ajusta el tiempo de cocción en 1 hora y 30 minutos.
3. Sazona con sal y pimienta. Espolvorea perejil antes de servirlo.



## SOPA DE LENTEJAS

4 30 min SOUP

- 150 g de lentejas rojas • 1 cebolla cortada en rodajas finas • 1 diente de ajo picado • 1 cucharada de curry en polvo • 1 cucharadita de cilantro • 900 ml de agua • Sal • Pimienta

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción. Pulsa el programa SOUP (SOPA) y ajusta el tiempo de cocción en 30 minutos.
2. Cuando termine el tiempo de cocción, bate la sopa en un bol para obtener una textura suave.



## PATATAS FRITAS CON SETAS Y CEBOLLA

4 20 min SAUTÉ

- 4 patatas grandes • 1 cebolla • 300 g de setas (de cualquier tipo) • 4 cucharadas de aceite vegetal • Guindilla al gusto • Ajo al gusto • Sal al gusto

1. Pon el aceite vegetal en el robot multicocción. Añade las patatas, las setas, la cebolla, el ajo, la sal y la guindilla.
2. Cocina en el modo SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) durante 20 minutos.



## PURÉ DE ZANAHORIA

4 45 min Baby Food

- 800 g de zanahorias • 2 patatas (peso total sin preparar de 300 g) • 800 ml de agua hirviendo (de un hervidor de agua) • 100 ml de leche • 30 g de mantequilla • Sal al gusto • Pimienta negra recién molida

1. Pela y corta las zanahorias en rodajas finas. Pela y corta las patatas. Pon las zanahorias, las patatas y el agua hirviendo en el recipiente de cocción. Selecciona la función BABY FOOD (MENÚ PARA BEBÉS) y cocina durante 45 minutos.
2. Al final del tiempo de cocción, tritura las verduras y haz un puré con un robot de cocina o una batidora de mano eléctrica. Añade la leche y la mantequilla; bate de nuevo hasta que estén suaves. Sazona al gusto con sal y pimienta negra.



## SALTEADO DE VERDURAS

4 25 min SAUTÉ

- 500 g de berenjena • 150 g de pimiento morrón • 200 g de tomates • 100 g de pasta de tomate • 150 g de zanahorias • 150 g de cebolla • 3 cucharadas de aceite vegetal • 3 dientes de ajo pelados • 1/2 cucharada de cilantro fresco • Sal, pimienta

1. Pon todos los ingredientes en el recipiente de cocción y remueve.
2. Cocina en el modo SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) de 20 a 30 minutos.



## SALMÓN AL VAPOR CON GLASEADO ROSA

4 20 min STEAM

- 500 g de filete de salmón • 200 ml de agua • Sal al gusto • Pimienta al gusto • 1 limón • 1 hoja de lechuga (para decorar) Para el glaseado: • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de salsa de soja • 1 cucharadita de salsa hoisin • 50 ml de kétchup

1. Exprime el limón sobre los filetes de salmón yazona con sal y pimienta. Pon el pescado en el cesto de cocción al vapor del robot multicocción.
2. Llena el recipiente de cocción con agua hasta la línea de 2 vasos.
3. Cocina en el modo STEAM (VAPOR) durante 20 minutos.
4. Para preparar el glaseado: mezcle la salsa de soja, la salsa hoisin, el kétchup y el ajo picado. Retira el salmón y cúbrelo con el glaseado. Colócalo sobre un plato encima de la hoja de lechuga.

Puedes poner salsa teriyaki en lugar de la salsa hoisin.



## PATATAS GRATINADAS

4 40 min BAKING

- 15 g de mantequilla ablandada • 7-8 patatas Maris Piper de tamaño medio peladas (aproximadamente 850 g de peso sin pelar) • 300 ml de nata líquida • 1 diente de ajo machacado • 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida • Sal y pimienta negra recién molida • 50 g de queso gruyère rallado

1. Engrasa el interior del recipiente de cocción con mantequilla.
2. Mezcla la nata, el ajo machacado, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Coloca las rodajas de patatas en capas en el recipiente de cocción alternando con la mezcla de nata y el queso rallado. Termina con la mezcla de nata.
3. Selecciona el programa BAKING (ASAR) y cocina durante 40 minutos.



## RISOTTO CON SETAS SILVESTRES

4 12 min Automático SAUTÉ + RISOTTO

• 300 g de setas silvestres frescas (o congeladas) • 300 g de arroz para risotto • 650 ml de caldo vegetal • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 70 ml de vino blanco seco (opcional) • 50 g de queso duro, como el parmesano • 50 g de mantequilla • 2 cucharadas de aceite vegetal • 2 ramitas de tomillo • Sal al gusto • Pimienta negra recién molida al gusto

1. Pon el aceite de oliva en el robot multicocción. Añade la cebolla, el ajo y el arroz. Cocina en el modo SAUTÉ (SOFREÍR/DORAR) durante 12 minutos. Vierte el vino y espera a que se evapore. Añade las setas y el caldo.

2. Activa el modo RISOTTO. Cuando termine la cocción, añade la mantequilla y sazona con sal y salpimienta (al gusto) el risotto.

3. Espolvorea el parmesano y sirve aderezado con tomillo.

Recomendamos utilizar arroz redondo para risotto, como arborio o carnaroli.



## PASTEL DE CHOCOLATE FUNDIDO

4 45 min DESSERT

• 250 g de chocolate negro para cocinar • 150 g de mantequilla • 6 huevos • 200 g de azúcar glasé • 80 g de harina • Papel de hornear engrasado con mantequilla

1. Rompe el chocolate en trozos y derrítelo con la mantequilla en un baño maría. Mezcla con una espátula.
2. Bate los huevos y el azúcar glasé hasta que la mezcla se blanquee. Añade el chocolate fundido y la mantequilla. Añade toda la harina y mezcla suavemente.
3. Cubre el recipiente de cocción del robot multicocción con papel de hornear engrasado. Pon la mezcla en la base del recipiente para cocción. Selecciona el programa DESSERT (POSTRE) y ajusta el tiempo de cocción a 45 minutos.



## BIZCOCHO DE ARÁNDANO Y FRAMBUESA

4 40 min DESSERT

• 150 gr de frambuesas frescas • 100 gr de arándanos frescos • 1 cucharada de azúcar • Para la masa del bizcocho: • 115 gr de mantequilla derretida • 115 gr de azúcar extrafino • 2 huevos batidos • 120 gr de harina tamizada • 5 gr de levadura en polvo • 1/2 cucharadita de extracto de vainilla • 2 cucharaditas de leche

1. En un cuenco para mezclar, pon todos los ingredientes para la masa del bizcocho y mezcla todo bien hasta que quede suave.

2. Extrae el recipiente de cocción del robot multicocción y engrasa el fondo con un poco de mantequilla. Coloca un círculo de 17 cm de papel para el horno sulfurizado sobre él.

3. Reparte los frutos del bosque sobre el papel para el horno sulfurizado. A continuación, añade con cuidado la masa del bizcocho encima de ellos. Cierra la tapa.

4. Selecciona el programa DESSERT (POSTRE) y pon la temperatura a 130 °C durante 45 minutos. Al final del ciclo de cocción, inserta un pincho de madera en el centro del bizcocho para comprobar si está bien cocinado. Debe salir limpio (el bizcocho tendrá un aspecto pálido en la parte superior). Si es necesario, cierra la tapa y cocina otros 5 minutos.

5. Usa guantes para horno para retirar el recipiente de cocción del robot multicocción y déjalo enfriar durante 5 minutos. Con cuidado, dele la vuelta en un plato para servir y retira el papel para el horno sulfurizado. Espolvorea con azul glasé tamizado. Sirvelo con más frutos del bosque frescos al gusto.



## YOGUR CLÁSICO

4 10 hr YOGURT

• 1 l de leche (3,2 % de grasa de leche) • 100 g de yogur natural sin azúcar

1. Mezcla la leche y el yogur hasta que estén suaves y bien emulsionados.
2. Vierte esta mezcla en el recipiente de cocción del robot multicocción o, si lo prefieres, viértela en un recipiente a prueba de horno que quepa antes de colocarla en el recipiente de cocción del robot multicocción. Programa el menú YOGURT (YOGUR) durante 10 horas.
3. Cuando esté listo, coloca la preparación en la nevera al menos durante 2 horas. Se recomienda conservar la mezcla cubierta.
4. Puedes servir el yogur en tarros individuales o como un bol de yogur de desayuno, con fruta fresca, muesli, frutos secos, mermelada o miel.

No hay necesidad de hervir la leche por adelantado si estás usando leche ultrapasteurizada. Si utilizas leche entera o pasteurizada, primero debes hervirla y dejar que se enfríe a temperatura ambiente. Puedes utilizar fermentos liofilizados.



## SUMÁRIO

### Entradas

Salada russa de atum ..... Página 60  
 Salada de espinafres ..... Página 60  
 Flaca mediterrânea de arroz..... Página 60  
 Salada de aveia com framboesas e banana..... Página 61  
 Sopa de noodles de arroz..... Página 61



### Pratos principais

Ervilhas com presunto..... Página 61  
 Macarrão à bolonhesa ..... Página 62  
 Esparguete à carbonara ..... Página 62  
 Paelha de marisco ..... Página 62  
 Legumes cozidos ao vapor ..... Página 63  
 Caviar de beringela..... Página 63  
 Almôndegas com molho de tomate ..... Página 63  
 Lombo de porco com ananás ..... Página 64  
 Frango com amêndoas..... Página 64  
 Camarões-tigre com alho ..... Página 64  
 Tamboril em molho de vinho branco..... Página 65  
 Robalo braseado..... Página 65  
 Salmão em molho de natas ..... Página 65  
 Frango com arroz de cogumelos..... Página 66  
 Caril de frango tailandês ..... Página 66  
 Sopa de miso coreana ..... Página 67  
 Costeletas de borrego com nabo guisado..... Página 67  
 Sopa de lentilhas ..... Página 68  
 Puré de cenoura ..... Página 68

Legumes salteados ..... Página 68  
 Batatas salteadas com cogumelos e cebola ..... Página 69  
 Batatas gratinadas ..... Página 69  
 Salmão cozido ao vapor com molho rosa ..... Página 69  
 Risotto com cogumelos silvestres ..... Página 70



### Sobremesas

Bolo de chocolate fundido..... Página 70  
 Pão de ló de mirtilo e framboesa..... Página 71  
 Iogurte natural..... Página 71



## TABELA DE MODOS E TEMPOS DE COZEDURA\*

PROGRAMAS	Tipo de alimento	Tempo de cozedura			Início diferido		Temp. (°C)		Posição da tampa		Manter quente
		Predefinição	Intervalo	definição (min)	Intervalo	definição (min)	Predefinição	Intervalo (°C)	Fechada	Aberta	
BAKING (COZER)	Legumes	35 min	5 min - 4 h	5 em 5 min	5 em 5 min	Tempo de cozedura ~ 24 h Tempo de cozedura - 24 h	140 °C	140/160 °C	*	*	*
	Peixe	20 min					160 °C				
	Aves	40 min					160 °C				
	Carne	50 min					160 °C				
STEAM (COZEDURA A VAPOR)	Legumes	35 min	5 min - 3 h	5	Tempo de cozedura ~ 24 h Tempo de cozedura - 24 h	5	100 °C	-	*	*	*
	Peixe	20 min									
	Aves	40 min									
	Carne	50 min									
STEW/SLOW COOK (ESTUFAR/COZEDURA LENTA)	Legumes	60 min	20 min - 9 h	5 em 5	5 em 5	5 em 5	100 °C	80/100/120 °C	*	*	*
	Peixe	25 min									
	Aves	1 h 30									
	Carne	2h									
SAUTÉ (ALOURAR)	Legumes	12 min	5 min - 1 h 30	1 em 1	-	Não	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Peixe	10 min									
	Aves	15 min									
	Carne	20 min									
DEFROST (DESCONGELAR)	Legumes	50 min	10 min - 4 h	5 em 5	-	-	70 °C	-	*	*	*
	Peixe	1h50									
	Aves	85 min									
	Carne	3 h									
BABY FOOD (COMIDA PARA BEBÉ)	-	45 min	5 min - 2 h	5 em 5	Tempo de cozedura - 24 h		100 °C	-	*		1 h máx.
PORRIDGE (PAPAS)	-	25 min	5 min - 2 h	5 em 5			100 °C	-	*		*
YOGURT (IOGURTE)	-	8 h	1 h - 12 h	15 em 15			40 °C	-	*		
SOUP/BOILING (SOPAS/MOLHOS)	-	45 min	10 min - 4 h	10 em 10			100 °C		*		*
DESSERT (SOBREMESA)	-	45 min	5 min - 2 h	5 em 5			160 °C	100/130/160 °C	*		
RICE/CEREALS (ARROZ/CEREAIS)	-	Automático	Automático	-			Automático	-	*		*
PILAF/RISOTTO	-	Automático	Automático	-				-	*		*
PASTA (MASSA)	-	10 min	3 min - 3 h	1 em 1			100 °C	-	*	*	
DOUGH RISING (MASSA PARA LEVEDAR)	-	1 h	10 min - 6 h	5 em 5	Tempo de cozedura - 24 h		40 °C	-	*		*
KEEP WARM (MANTER QUENTE)	-	-	-	-			75 °C	-	*		*
REHEAT (REaquecer)	-	25 min	5 min - 1h	-			100 °C	-	*		*
DIY (PERSONALIZADO)	-	30 min	5min-9h	-			100°C	40/50/150/160 °C	*	*	

\* Os tempos de cozedura podem ser afetados pela altitude, temperatura dos alimentos e outros fatores fora do controlo do fabricante. Se necessário, pode aumentar o tempo de cozedura para os seus alimentos. Se aumentar ou reduzir a quantidade de ingredientes, o tempo de cozedura deve ser ajustado em conformidade.

\*\* Para fazer iogurte, deve usar frascos de vidro que possam ir ao forno.



O seu aparelho inclui um copo medidor.

Algumas receitas incluem ingredientes com quantidades indicadas em «medidas». 1 medida do ingrediente equivale a um copo do ingrediente. Por exemplo, se tiver 2 medidas de arroz, significa que tem de medir 2 copos de arroz, cheias até à extremidade do copo medidor que lhe foi fornecido.



## SALADA RUSSA DE ATUM

4 30 min STEAM

• 3 batatas cortadas em cubos • 2 cenouras cortadas em cubos • 3 ovos • 100 g de ervilhas cozidas • 2 latas de atum em óleo • 2 colheres de sopa de maionese • Pimentão-doce em pó • Pimenta • Sal

1. Coloque as batatas e as cenouras na cuba e cubra-as completamente com água.
2. Selecione o programa STEAM (COZEDURA A VAPOR) e defina o tempo de cozedura para 30 minutos.
3. Após 20 minutos, adicione os ovos ao cesto de cozedura a vapor e deixe cozinhar durante 10 minutos. Quando o programa terminar, deixe arrefecer os alimentos.
4. Misture todos os ingredientes numa taça e coloque os ovos (descascados e cortados ao meio) por cima.



## FLOCOS DE AVEIA COM FRAMBOESAS E BANANA

4 20 min PORRIDGE

• 150 g de flocos de aveia • 600 ml de leite • 1 banana • 1 mão-cheia de framboesas

1. Coloque os flocos de aveia e o leite na panela multifunções. Mexa.
2. Selecione o modo PORRIDGE (PAPAS) durante 20 minutos.
3. Quando terminar, acrescente a banana cortada às rodelas e as framboesas. Mexa.



## SALADA DE ESPINAFRES

4 12 min SAUTÉ

• 300 g de espinafres frescos • 3 medidas de bacon fumado em pedaços • ¼ medida de pinhões • ¼ medida de passas • 2 colheres de sopa de vinagre de vinho • Pimenta • Sal

1. Coloque o bacon na cuba. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e cozinhe durante 12 minutos.
2. Adicione os pinhões, seguidos das passas e dos espinafres após 10 minutos de cozedura. Cozinhe até os espinafres estarem reduzidos a metade (cerca de 2 minutos).
3. Acrescente um pouco de vinagre. Tempere com sal e pimenta.



## SALADA MEDITERRÂNEA DE ARROZ

4 Automático RICE

• 2 medidas de arroz lavado • 2 medidas de água • 3 colheres de sopa de azeite • 2 colheres de sopa de vinagre • 150 g de milho doce em lata • 200 g de tomate cortado em cubos • 150 g de pimentos vermelhos cortados em cubos • 1 abacate cortado em cubos • 1 cebola pequena picada • Pimenta • Sal

1. Coloque o arroz, a água e 1 colher de sopa de azeite na cuba. Selecione o programa RICE/CEREALS (ARROZ/CEREAIS).
2. Coloque o milho, o tomate, o pimento, o abacate e a cebola numa taça. Quando o arroz estiver cozido, deixe-o arrefecer.
3. Misture o arroz com os outros ingredientes e tempere com sal, pimenta, vinagre e o azeite restante.

Pode enriquecer a sua salada de arroz ao acrescentar azeitonas, ovos ou atum ou um pouco de sumo de lima.



## ERVILHAS COM PRESUNTO

4 10 + 10 min SAUTÉ

• 500 g de ervilhas congeladas • 200 g de cenouras cortadas em cubos • 100 g de milho doce (opcional) • 150 g de presunto curado cortado em cubos • 1 cebola branca picada • ½ medida de óleo • 20 g de manteiga (opcional - adicionar no final do tempo de cozedura) • Pimenta • Sal

1. Coloque o óleo, o presunto, a cenoura, a cebola, o sal e a pimenta na cuba de cozedura. Mexa. Inicie o programa SAUTÉ (ALOURAR) e deixe cozinhar durante 20 minutos.
2. Após 10 minutos, acrescente as ervilhas e 5 ml de água (ou 1 colher de sopa). Mexa um pouco. Feche a tampa e deixe cozinhar.
3. No final do tempo de cozedura, acrescente a manteiga e misture.





## MACARRÃO À BOLONHESA

4 10 + 20 min SAUTÉ + PASTA

• 350 g de macarrão cozido • 150 g de carne de vaca picada • 1 cebola picada finamente • 50 g de queijo ralado • 3 medidas de molho de tomate • Um fio de azeite • Orégãos • Pimenta • Sal

1. Coloque o azeite, a cebola, a carne picada e os orégãos na cuba. Tempere com sal e pimenta, selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e deixe cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Acrescente o molho de tomate e mexa. Adicione o macarrão, misture, inicie o programa PASTA (MASSA) e deixe cozinhar durante 20 minutos. Feche a tampa.
3. Sirva a massa com queijo ralado.



## LEGUMES COZIDOS AO VAPOR

4 35 min STEAM

• 2 batatas cortadas em rodelas • 2 cenouras cortadas em rodelas • 1 curgete cortada em rodelas • 350 g de brócolos cortados em raminhos pequenos • 100 g de feijão verde cortado em pedaços pequenos • 2 medidas de água • Sal

1. Coloque todos os legumes no cesto de cozedura a vapor.
2. Deite a água na cuba de cozedura e coloque o cesto de cozedura a vapor dentro da cuba. Selecione o programa STEAM (COZEDURA A VAPOR) e deixe cozinhar até ao final do programa (35 minutos).



## ESPARGUETE À CARBONARA

4 30 min PASTA

• 350 g de esparguete (seco) partido ao meio • 6 chávenas (1050 ml) de água a ferver (de uma chaleira) • 3 chávenas (540 ml) de natas magras • Sal e pimenta preta moída na hora • 200 g de bacon magro ou pancetta cozidos ou presunto magro cozido cortado em cubos • 50 g de queijo Parmigiano Reggiano (parmesão) fresco ralado • Folhas de manjeriço fresco picadas finamente (opcional)

1. Coloque o esparguete, a água a ferver, as natas, o sal e a pimenta preta moída na hora na cuba.
2. Selecione PASTA (MASSA) e defina para 25 minutos (20 minutos para massa «al dente»). Deixe a tampa aberta. Durante a cozedura, mexa duas vezes.
3. Sirva com o restante queijo ralado.



## PAELHA DE MARISCO

4 10 min + Automático SAUTÉ

• 150 g de mexilhões frescos limpos • 6 camarões inteiros • 100 g de ervilhas • 2 medidas de arroz • 1 colher de sopa de pimentão-doce • 5-6 fios de açafrão • 3 medidas de caldo de legumes • Malagueta • Óleo • Sal

1. Coloque o óleo, os mexilhões e os camarões na cuba. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e cozinhe durante 10 minutos.
2. Adicione o arroz, o açafrão, as ervilhas, a malagueta e o caldo de legumes e, em seguida, inicie o programa RICE (ARROZ). Deixe cozinhar até ao final do programa.



## CAVIAR DE BERINGELA

4 30 min BAKING

• 3 beringelas cortadas em cubos • Alecrim • ¼ medida de azeite • 1 medida de água • 2 dentes de alho esmagados • Pimenta • Sal

1. Coloque todos os ingredientes na cuba. Selecione o programa BAKING (COZEDURA) e cozinhe durante 30 minutos ou até as beringelas ficarem tenras.
2. Triture e sirva frio em canapés de tostas.

## ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE TOMATE

4 60 min STEW

• 500 g de carne picada (porco, vaca) • 100 g de queijo Gouda • 1 cebola • 450 g de pasta de tomate • 50 g de natas ácidas (opcional) • 100 g de pão ralado • 1 colher de sopa de farinha • 1 colher de sopa de óleo vegetal • 50 ml de leite • Sal a gosto • Pimenta preta a gosto

1. Coloque todos os ingredientes na cuba. Selecione o programa STEW (ALOURAR) e cozinhe durante 60 minutos. Mexa ocasionalmente.
2. Polvilhe com salsa picada antes de servir.





## LOMBO DE PORCO COM ANANÁS

4 25 min SAUTÉ

• 500 g de lombo de porco em fatias finas • 350 g de rodelas de ananás em calda cortadas em quartos (reservar o sumo) • 1 cebola às rodelas finas • ½ medida de óleo • ¼ medida de caldo de galinha • Pimenta • Sal

1. Misture o sumo com os outros ingredientes e coloque a mistura na cuba. Tempere com sal e pimenta.
2. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e deixe cozinhar durante 20 a 30 minutos, mexendo ocasionalmente. Pode servir com arroz.



## TAMBORIL EM MOLHO DE VINHO BRANCO

4 45 min STEW

• 4 pedaços de tamboril • 1 medida de vinho branco • Alecrim • 1 colher de sopa de óleo • 1 cebola às rodelas finas • 1 cenoura às rodelas finas • ¼ medida de água • ¼ medida de natas frescas • Pimenta • Sal

1. Coloque todos os ingredientes na cuba, exceto o tamboril. Selecione o programa STEW (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 45 minutos.
2. Após 30 minutos, coloque o peixe temperado no cesto de cozedura a vapor e coloque o cesto na cuba. Deixe cozinhar até ao final do programa.
3. Sirva o peixe coberto com o molho.



## FRANGO COM AMÊNDOAS

4 15 min SAUTÉ

• 2 peitos de frango cortados em pedaços • 200 g de amêndoas tostadas e peladas • 1 pimento vermelho cortado em cubos • ¼ medida de óleo • 3 dentes de alho laminados • 2 cebolas picadas

1. Coloque todos os ingredientes na cuba. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 15 minutos.
2. Sirva quente.



## CAMARÕES-TIGRE COM ALHO

4 12 min SAUTÉ

• 16 camarões-tigre crus, descascados e com cabeça • 2 dentes de alho picados finamente • Um pouco de sumo de limão • ¼ medida de óleo • Salsa • Sal

1. Coloque os camarões crus na cuba com o alho, a salsa, o sal, o limão e o óleo. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 12 minutos.
2. Após a cozedura, misture tudo para obter um resultado homogêneo.



## SALMÃO EM MOLHO DE NATAS

4 10 + 5 min SAUTÉ + BAKING

• 4 postas de salmão • Um fio de óleo • Endro picado • 1 medida de natas magras • Pimenta • Sal

1. Coloque um fio de azeite na cuba de cozedura e, em seguida, adicione o salmão. Acrescente um pouco de endro. Tempere com sal e pimenta. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 10 minutos. Cozinhe o salmão em ambos os lados.
2. Adicione as natas, inicie o programa BAKING (COZEDURA) e deixe cozinhar durante 5 minutos.



## ROBALO BRASEADO

4 25 min STEW

• 1 kg de filetes de robalo com pele • ¼ medida de óleo • 2 dentes de alho cortados em tiras • ½ medida de vinho branco • 1 pitada de salsa picada • Sumo de limão • 2 cebolas às rodelas finas • 2 tomates pelados e esmagados • Sal

1. Coloque todos os ingredientes na cuba. Selecione o programa STEW (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 25 minutos.
2. No final do tempo de cozedura, retifique o tempero a gosto.



## FRANGO COM ARROZ DE COGUMELOS

4 10 min + Automatique SAUTÉ

- 300 g de arroz lavado e escorrido
- 5 cogumelos chineses pretos, secos, laminados e demolidos em água quente durante 20 minutos
- 200 g de peito de frango
- 1 colher de sopa de vinho branco
- 2 colheres de sopa de molho de soja light
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola às rodelas finas
- Pimenta
- Sal
- 3 medidas de água

1. Marine o frango generosamente com vinho. Tempere com sal e pimenta e deixe macerar durante 20 minutos.
2. Coloque as cebolas e o azeite na cuba. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 10 minutos. Frite durante 3 minutos e, quando as cebolas começarem a amolecer, adicione os cogumelos e cozinhe durante 5 minutos.
3. Acrescente o frango. Mexa durante os 2 minutos restantes, retire o frango e reserve-o num prato.
4. Adicione o arroz e deite a água a na cuba. Coloque o frango, a cebola e os cogumelos sobre o arroz. Selecione o programa RICE (ARROZ). Acrescente molho de soja e misture antes de servir.



## SOPA DE MISO COREANA

4 60 min SOUP

- 400 g de carne de vaca (cozida com um pouco de pimenta durante 1 hora)
- 150 g de tofu macio cortado em pedaços
- 20 g de cogumelos frescos
- ½ curgete cortada em cubos
- 1 batata descascada e cortada em cubos
- ½ cebola às rodelas finas
- 3 colheres de sopa de doenjang (pasta de soja fermentada coreana)
- 1 colher de sopa de massa de alho
- ½ colher de sopa de dashi granulado (caldo de peixe)
- ½ colher de sopa de gochujang (pasta de malagueta coreana)
- 3 medidas de água

1. Misture todos os molhos com a água na cuba. Selecione o programa SOUP (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 60 minutos. Deixe ferver.
2. Acrescente a carne de vaca, a curgete, a batata, os cogumelos e a cebola. Deixe cozinhar durante 40 minutos.
3. Adicione o tofu e cozinhe durante 10 minutos (até o tofu aumentar de volume e os vegetais ficarem tenros).



## CARIL DE FRANGO TAILANDÊS

4 10 + 15 min SAUTÉ

- 500 g de peito de frango cortado em pedaços
- 400 g de leite de coco light
- ½ curgete cortada em rodelas
- 1 pimento vermelho sem sementes e cortado em tiras
- 1 cenoura cortada em pedaços
- 1 cebola cortada em quartos e depois ao meio
- 1 colher de sopa de pasta de caril vermelho tailandês
- 1 colher de sopa de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de coentros frescos picados
- 2 colheres de chá de azeite

1. Coloque o azeite na cuba e, em seguida, adicione os pedaços de frango. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 10 minutos. Mexa.
2. Após 5 minutos, adicione a pasta de caril, a curgete, o pimento, a cenoura e a cebola. Mexa ocasionalmente.
3. Dissolva a farinha de milho no leite de coco e, em seguida, deite na cuba. Inicie o programa STEW (ESTUFAR) e deixe estufar durante 15 minutos. Acrescente os coentros antes de servir.



## COSTELETAS DE BORREGO COM NABO GUISADO

4 5 min + 1 hr 30 min SAUTÉ

- 1 kg de borrego desossado e cortado em cubos de 1 cm
- 2 cebolas médias cortadas às rodelas finas
- 4 nabos descascados e cortados em pedaços
- 4 cenouras descascadas e cortadas em pedaços
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 500 ml de água

1. Coloque o óleo na cuba. Adicione o borrego cortado em cubos. Selecione o programa SAUTÉ (ALOURAR) e deixe cozinhar durante 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Acrescente todos os legumes e junte a água. Inicie o programa SOUP (SOPAS) e defina o tempo de cozedura para 1 hora e 30 minutos.
3. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsa antes de servir.



## SOPA DE LENTILHAS

4 30 min SOUP

- 150 g de lentilhas vermelhas • 1 cebola cortada às rodelas finas • 1 dente de alho picado • 1 colher de sopa de caril em pó • 1 colher de chá de coentros • 900 ml de água • Sal • Pimenta

1. Coloque todos os ingredientes na cuba. Selecione o programa SOUP (ALOURAR) e defina o tempo de cozedura para 30 minutos.
2. Quando o tempo de cozedura terminar, triture a sopa numa taça para obter uma textura macia.



## PURÉ DE CENOURA

4 45 min Baby Food

- 800 g de cenouras • 2 batatas (peso total de 300 g antes da preparação) • 800 ml de água a ferver (de uma chaleira) • 100 ml de leite • 30 g de manteiga • Sal a gosto • Pimenta preta moída na hora

1. Descasque e corte as cenouras às rodelas finas. Descasque as batatas e corte-as em cubos. Coloque as cenouras, as batatas e a água a ferver na cuba. Selecione a função BABY FOOD (COMIDA PARA BEBÉ) e cozinhe durante 45 minutos.
2. No final do tempo de cozedura, passe os legumes por um coador e reduza-os a puré com um robot de cozinha ou uma varinha mágica. Adicione o leite e a manteiga; misture novamente até obter uma mistura suave. Tempere a gosto com sal e pimenta preta.



## LEGUMES SALTEADOS

4 25 min SAUTÉ

- 500 g de beringela • 150 g de pimentos • 200 g de tomate • 100 g de pasta de tomate • 150 g de cenoura • 150 g de cebola • 3 colheres de sopa de óleo vegetal • 3 dentes de alho descascados • ½ colher de sopa de coentros frescos • Sal, pimenta

1. Coloque todos os ingredientes na cuba e mexa.
2. Cozinhe no modo SAUTÉ (ALOURAR) durante 20 a 30 minutos.



## BATATAS SALTEADAS COM COGUMELOS E CEBOLA

4 20 min SAUTÉ

- 4 batatas grandes • 1 cebola • 300 g de cogumelos (qualquer tipo) • 4 colheres de sopa de óleo vegetal • Malagueta a gosto • Alho a gosto • Sal a gosto

1. Verta o óleo vegetal na panela multifunções. Adicione as batatas, os cogumelos, a cebola, o alho, o sal e a malagueta.
2. Cozinhe no modo SAUTÉ (ALOURAR) durante 20 minutos.



## BATATAS GRATINADAS

4 40 min BAKING

- 15 g de manteiga amolecida • 7-8 batatas Maris Piper médias (cerca de 850 g com casca) descascadas • 300 ml de nata magras • 1 dente de alho esmagado • ¼ colher de chá de noz-moscada moída • Sal e pimenta preta moída na hora • 50 g de queijo Gruyère ralado

1. Unte o interior da cuba com a manteiga.
2. Misture as natas, o alho esmagado, a noz-moscada, o sal e a pimenta. Disponha as batatas às rodelas em camadas na cuba, alternando com a mistura de natas e o queijo ralado. Termine com a mistura de natas.
3. Selecione o programa BAKING (COZEDURA) e cozinhe durante 40 minutos.



## SALMÃO COZIDO AO VAPOR COM MOLHO ROSA

4 20 min STEAM

- 500 g de filetes de salmão • 200 ml de água • Sal a gosto • Pimenta a gosto • 1 limão • 1 folha de alface (para decorar)
- Para o molho: • 1 dente de alho • 1 colher de chá de molho de soja • 1 colher de chá de molho hoisin • 50 ml de ketchup

1. Esprema o limão sobre as postas de salmão e tempere com sal e pimenta. Coloque o peixe no cesto de cozedura a vapor da panela multifunções.
2. Encha a cuba com água até à linha de 2 chávenas.
3. Ative o modo STEAM (COZEDURA A VAPOR) para 20 minutos.
4. Para preparar o molho: misture o molho de soja, o molho hoisin, o ketchup e o alho picado. Retire o salmão e cubra com o molho. Coloque num prato sobre uma folha de alface.

Pode substituir o molho hoisin por molho teriyaki.



## RISOTTO COM COGUMELOS SILVESTRES

4 12 min Automático SAUTÉ + RISOTTO

• 300 g de cogumelos silvestres frescos (ou congelados) • 300 g de arroz para risotto • 650 ml de caldo de legumes • 1 cebola • 1 dente de alho • 70 ml de vinho branco seco (opcional) • 50 g de queijo duro, como parmesão • 50 g de manteiga • 2 colheres de sopa de óleo vegetal • 2 raminhos de tomilho • Sal a gosto • Pimenta preta moída na hora a gosto

1. Coloque o azeite na panela multifunções. Adicione a cebola, o alho e o arroz. Ative o modo SAUTÉ (ALOURAR) para 12 minutos. Adicione o vinho e aguarde até evaporar. Acrescente os cogumelos e o caldo.
2. Ative o modo RISOTTO. Quando estiver concluído, adicione a manteiga, o sal e a pimenta (a gosto) ao risotto.
3. Polvilhe com queijo parmesão e decore com tomilho para servir.

Para o risotto, recomendamos a utilização de um arroz de grão redondo, como o Arborio ou o Carnaroli.



## BOLO DE CHOCOLATE FUNDIDO

4 45 min DESSERT

• 250 g de chocolate negro para culinária • 150 g de manteiga • 6 ovos • 200 g de açúcar em pó • 80 g de farinha • Papel vegetal untado com manteiga

1. Parta o chocolate em pedaços e derreta-o com a manteiga em banho-maria. Misture com uma espátula.
2. Bata os ovos e o açúcar em pó até obter uma mistura esbranquiçada. Adicione o chocolate derretido e a manteiga. Adicione a farinha e misture cuidadosamente.
3. Forre a cuba da panela multifunções com o papel vegetal untado. Coloque colheradas da mistura no fundo da cuba. Selecione o programa DESSERT (SOBREMESA) e defina o tempo de cozedura para 45 minutos.



## PÃO DE LÓ DE MIRTILO E FRAMBOESA

4 40 min DESSERT

• 150 g de framboesas frescas • 100 g de mirtilos frescos • 1 colher de sopa de açúcar • Para a massa do bolo: • 115 g de manteiga amolecida • 115 g de açúcar • 2 ovos batidos • 120 g de farinha peneirada • 5 g de fermento em pó • ½ colher de chá de extrato de baunilha • 2 colheres de chá de leite

1. Coloque todos os ingredientes para a massa do bolo numa taça e misture bem até obter uma massa suave.
2. Retire a cuba de cozedura da panela multifunções e unte o fundo com um pouco de manteiga. Forre com um círculo de papel vegetal com cerca de 17 cm.
3. Espalhe os frutos vermelhos sobre o papel vegetal. Em seguida, adicione cuidadosamente a massa do bolo sobre os frutos. Feche a tampa.
4. Selecione o programa DESSERT (SOBREMESA) e defina para 130 °C durante 45 minutos. No final do ciclo de cozedura, insira um espeto de madeira no centro do bolo para verificar se está bem cozido. O espeto deverá sair limpo (o bolo terá um aspeto pálido por cima). Se necessário, feche a tampa e cozinhe durante mais 5 minutos.
5. Utilize luvas de cozinha para forno para retirar a cuba da panela multifunções e deixe arrefecer durante 5 minutos. Vire cuidadosamente para um prato de servir e retire o papel vegetal. Polvilhe com açúcar em pó peneirado. Sirva com frutos vermelhos adicionais a gosto.



## IOGURTE NATURAL

4 10 hr YOGURT

• 1 l de leite (3,2% de gordura) • 100 g de iogurte natural

1. Mexa o leite com o iogurte até obter uma consistência suave e bem misturada.
2. Coloque esta mistura na cuba de cozedura da panela multifunções ou, em alternativa, num recipiente de ir ao forno que caiba antes de a colocar na cuba da panela multifunções. Defina o menu YOGURT (IOGURTE) para 10 horas.
3. Quando estiver pronto, coloque o preparado no frigorífico durante, pelo menos, 2 horas. Recomenda-se a conservação da mistura tapada.
4. Pode servir o iogurte em recipientes individuais ou numa taça de pequeno-almoço de iogurte, com fruta fresca, granola, frutos secos, compota e/ou mel.

Não é necessário ferver o leite antecipadamente se utilizar leite ultrapasteurizado. Se utilizar leite gordo ou pasteurizado, deve primeiro fervê-lo e depois deixá-lo arrefecer à temperatura ambiente. Pode utilizar um fermento lácteo desidratado.





**Vorspeisen**

- Mischgemüse .....Seite 74
- Spinatsalat.....Seite 74
- Mediterraner Reissalat .....Seite 74
- Haferflocken mit Himbeeren  
und Bananen .....Seite 75
- Fadennudelsuppe .....Seite 75



**Hauptgerichte**

- Erbsen mit rohem Schinken.....Seite 75
- Makkaroni mit Bolognese .....Seite 76
- Spaghetti Carbonara .....Seite 76
- Meeresfrüchte-Paella .....Seite 76
- Gedünstetes Gemüse.....Seite 77
- Auberginenkaviar .....Seite 77
- Fleischbällchen in Tomatensoße .....Seite 77
- Schweinefilet mit Ananas .....Seite 78
- Hähnchen mit Mandeln .....Seite 78
- Knoblauch-Riesengarnelen .....Seite 78
- Seeteufel in Weißweinsoße.....Seite 79
- Geschmorter Wolfsbarsch.....Seite 79
- Lachs in Cremesoße.....Seite 79
- Reis mit Huhn und Pilzen .....Seite 80
- Thailändisches Hähnchencurry .....Seite 80
- Koreanische Miso-Suppe .....Seite 81
- Lammkotelett mit Rübeneintopf.....Seite 81
- Linsensuppe .....Seite 82
- Karottenpüree.....Seite 82
- Gebratenes Gemüse .....Seite 82

- Bratkartoffeln mit Pilzen und Zwiebeln...Seite 83
- Kartoffelgratin .....Seite 83
- Gedämpfter Lachs mit Glasur .....Seite 83
- Risotto mit Waldpilzen.....Seite 84



**Desserts**

- Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern...Seite 84
- Käsekuchen mit Heidelbeeren  
und Himbeeren .....Seite 85
- Klassischer Joghurt .....Seite 85



PROGRAMME	Lebensmittelart	Garzeit			Verzögerter Start		Temp. (°C)		Deckelposition		Warmhalten
		Standard	Spanne	Einstellung (Min.)	Spanne	Einstellung (Min.)	Standard	Spanne (°C)	Geschlossen	Offen	
BAKING (BACKEN)	Veg	35 Min	5 Min - 4 h	5 je 5 Min	5 je 5 Min	5 je 5 Min	140 °C	140/160 °C	*		*
	Fisch	20 Min					160 °C				
	Geflügel	40 Min					160 °C				
	Fleisch	50 Min					160 °C				
STEAM (DAMPFGAREN)	Gemüse	35 Min.	5 Min. bis 3 Std.	5	Gar-zeit - 24 Std.	5	100 °C	-	*		*
	Fisch	20 Min.									
	Geflügel	40 Min.									
	Fleisch	50 Min.									
STEW/SLOW COOK (SCHMOREN/ SCHONENDES GAREN)	Gemüse	60 Min.	20 Min. bis 9 Std.	5 von 5	5 von 5	5 von 5	100 °C	80/100/120 °C	*		*
	Fisch	25 Min.									
	Geflügel	1 Std. 30 Min.									
	Fleisch	2 Std.									
SAUTÉ (BRATEN)	Gemüse	12 Min.	5 Min. bis 1 Std. 30 Min.	1 von 1	-	Nein	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Fisch	10 Min.									
	Geflügel	15 Min.									
	Fleisch	20 Min.									
DEFROST (AUFTAUEN)	Gemüse	50 Min.	10 Min. bis 4 Std.	5 von 5	-	-	70 °C	-	*		
	Fisch	1 Std. 50 Min.									
	Geflügel	85 Min.									
	Fleisch	3 Std.									
BABY FOOD (BABYNAHRUNG)	-	45 Min.	5 Min. bis 2 Std.	5 von 5	Gar-zeit - 24 Std.		100 °C	-	*		Max. 1 Std.
PORRIDGE (HAFERBREI)	-	25 Min.	5 Min. bis 2 Std.	5 von 5			100 °C	-	*		*
YOGURT (JOGHURT)	-	8 Std.	1 Std. bis 12 Std.	15 von 15	-		40 °C	-	*		
SOUP/BOILING (SUPPE/KOCHEN)	-	45 Min.	10 Min. bis 4 Std.	10 von 10			100 °C		*		*
DESSERT	-	45 Min.	5 Min. bis 2 Std.	5 von 5			160 °C	100/130/160 °C	*		
RICE/CEREALS (REIS/CEREALIEN)	-	Automatisch	Automatisch	-					*		*
PILAF/RISOTTO (REISGERICHT/ RISOTTO)	-	Automatisch	Automatisch	-			Automatisch		*		*
PASTA (NUDELN)	-	10 Min.	3 Min. bis 3 Std.	1 von 1	Gar-zeit - 24 Std.		100 °C	-	*	*	
DOUGH RISING (BROTTEIG-GÄRUNG)	-	1 Std.	10 Min. bis 6 Std.	5 von 5			40 °C	-	*		
KEEP WARM (WARMHALTEN)	-	-	-	-			75 °C	-	*		*
REHEAT (AUFWÄRMEN)	-	25 Min.	5 Min. bis 1 Std.	-			100 °C	-	*		*
DIY	-	30 Min.	5 Min. bis 9 Std.	-			100 °C	40/50/150/160 °C	*	*	

\* Die Garzeiten können je nach Höhenlage, Temperatur der Lebensmittel und durch andere Einflüsse, auf die der Hersteller keinen Einfluss hat, abweichen. Verlängern Sie gegebenenfalls die Garzeit für Ihr Gericht. Wenn Sie mehr oder weniger Zutaten verwenden, sollte die Garzeit entsprechend angepasst werden.

\*\* Bei der Herstellung von Joghurt sollten Sie Gläser verwenden, die für den Backofen geeignet sind.



Ein Messbecher ist im Lieferumfang Ihres Geräts enthalten. Bei einigen Rezepten werden die Zutaten mit der Mengenangabe „Maß“ angegeben. 1 Maß der Zutat entspricht einer Tasse der Zutat. Wenn Sie beispielsweise 2 Maß Reis haben, bedeutet dies, dass Sie 2 Tassen Reis bis zum Rand des bereitgestellten Messbechers abmessen müssen.



## MISCHGEMÜSE

4 30 Min. STEAM

• 3 Kartoffeln, gewürfelt • 2 Karotten, gewürfelt • 3 Eier • 100 g gekochte Erbsen • 2 Dosen Thunfisch in Öl • 2 EL Mayonnaise • Paprikapulver edelsüß • Pfeffer • Salz

1. Kartoffeln und Karotten in den Topf geben und vollständig mit Wasser bedecken.
2. Programm STEAM (DAMPFGAREN) auswählen und die Garzeit auf 30 Minuten einstellen.
3. Nach 20 Minuten die Eier in den Dampfesatz geben und diese 10 Minuten garen lassen. Die Speisen nach Beendigung des Garprogramms abkühlen lassen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und die Eier (geschält und halbiert) darauf legen.



## SPINATSALAT

4 12 Min. SAUTÉ

• 300 g frischer Spinat • 3 Maß geräucherter Speck • ¼ Maß Pinienkerne • ¼ Maß Rosinen • 2 EL Weinessig • Pfeffer • Salz

1. Speckstücke in den Topf geben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 12 Minuten auswählen.
2. Nach 10 Minuten erst die Pinienkerne und dann die Rosinen und den Spinat hinzufügen. Garen, bis der Spinat um die Hälfte reduziert ist (etwa 2 Minuten).
3. Einen Schuss Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## MEDITERRANER REISSALAT

4 Automatisch RICE

• 2 Maß Reis, gewaschen • 2 Maß Wasser • 3 EL Olivenöl • 2 EL Essig • 150 g Dosenmais • 200 g Tomaten, gewürfelt • 150 g rote Paprika, gewürfelt • 1 Avocado, gewürfelt • 1 kleine Zwiebel, gehackt • Pfeffer • Salz

1. Reis, Wasser und 1 EL Öl in den Topf geben. Das Programm RICE/CEREALS (REIS/ZEREALIEN) auswählen.
2. Mais, Tomaten, rote Paprika, Avocado und Zwiebel in eine Schüssel geben. Den Reis nach der Kochzeit abkühlen lassen.
3. Den Reis mit den anderen Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und dem restlichen Olivenöl würzen.

Sie können Ihren Reissalat mit zusätzlichen Oliven, Eiern, Thunfisch oder einem Spritzer Limettensaft verfeinern.



## HAFERFLOCKEN MIT HIMBEEREN UND BANANEN

4 20 Min. PORRIDGE

• 150 g Haferflocken • 600 ml Milch • 1 Banane • 1 Hand voll Himbeeren

1. Haferflocken und Milch in den Multikoher geben. Rühren.
2. Das Programm PORRIDGE (HAFERBREI) für 20 Minuten lang einschalten.
3. Anschließend Banane in Scheiben und Himbeeren hinzugeben. Rühren.



## FADENNUDELSUPPE

4 60 Min. SOUP

• 1 l Hühnerbrühe • ¼ Hähnchen • 1 Maß Fadennudeln • 1 Zwiebel, fein gehackt • 1 Karotte, gewürfelt • 1 Lauch weiß, gewürfelt • Pfeffer • Salz

1. Gemüse, Hähnchen und die Hühnerbrühe in den Topf geben.
2. Das Programm SOUP (SUPPE) für 60 Minuten auswählen.
3. Nach 55 Minuten die Fadennudeln hinzugeben und 5 Minuten garen lassen. Kurz vor dem Servieren das Hühnerfleisch in die Suppe bröseln.



## ERBSEN MIT ROHEM SCHINKEN

4 10 + 10 Min. SAUTÉ

• 500 g gefrorene grüne Erbsen • 200 g Karotten, gewürfelt • 100 g Zuckermais (optional) • 150 g geräucherter Schinken, gewürfelt • 1 weiße Zwiebel, gehackt • ½ Maß Öl • 20 g Butter (optional – am Ende der Garzeit hinzufügen) • Pfeffer • Salz

1. Öl, Schinken, Karottenwürfel, Zwiebel, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Rühren. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 20 Minuten starten.
2. Nach 10 Minuten die Erbsen und 5 ml Wasser (oder 1 EL) hinzugeben. Kurz umrühren. Deckel schließen und kochen lassen.
3. Nach Abschluss der Garzeit die Butter hinzugeben und vermengen.





## MAKKARONI MIT BOLOGNESE

4 10 + 20 Min. SAUTÉ + PASTA

- 350 g gekochte Makkaroni • 150 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gehackt • 50 g Käse, gerieben
- 3 Maß Tomatensoße • etwas Olivenöl
- Oregano • Pfeffer • Salz

1. Olivenöl, Zwiebel, Hackfleisch und Oregano in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren garen lassen.
2. Tomatensoße hinzugeben und umrühren. Makkaroni hinzugeben, umrühren und das Programm PASTA (NUDELN) für 20 Minuten starten. Den Deckel schließen.
3. Nudeln mit geriebenem Käse servieren.



## GEDÜNSTETES GEMÜSE

4 35 Min. STEAM

- 2 Kartoffeln, in runden Scheiben • 2 Karotten, in runden Scheiben • 1 Zucchini, in runden Scheiben • 350 g Brokkoli, in kleinen Röschen • 100 g grüne Bohnen, in kleinen Stücken • 2 Maß Wasser • Salz

1. Das gesamte Gemüse in den Dampfeinsatz geben.
2. Wasser in die Schüssel füllen und den Dampfeinsatz darauf befestigen. Das Programm STEAM (DAMPFGAREN) auswählen und bis zum Ende des Programms garen (35 Minuten).



## SPAGHETTI CARBONARA

4 30 Min. PASTA

- 350 g Spaghetti (nicht gekocht), in der Hälfte zerbrochen • 6 Tassen (1050 ml) kochendes Wasser (aus einem Wasserkocher) • 3 Tassen (540 ml) Sahne • Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 200 g gekochter magerer Speck oder Pancetta oder gekochter magerer Schinken • 50 g frischer Parmesan, gerieben • Fein zerleinerte frische Basilikumblätter (optional)

1. Spaghetti, kochendes Wasser, Sahne, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer in den Topf geben.
2. Das Programm PASTA (NUDELN) auswählen und auf 25 Minuten (20 Minuten für „al dente“) einstellen. Den Deckel offen lassen. Während des Garvorgangs zweimal umrühren.
3. Mit dem restlichen geriebenen Käse servieren.



## AUBERGINENKAVIAR

4 30 Min. BAKING

- 3 Auberginen, in Würfeln • Rosmarin • ¼ Maß Olivenöl • 1 Maß Wasser • 2 Knoblauchzehen, gepresst • Pfeffer • Salz

1. Alle Zutaten in den Topf geben. Das Programm BAKING (BACKEN) auswählen und 30 Minuten lang, oder bis die Auberginen weich sind, garen.
2. Pürieren und kalt auf Toasts servieren.

## MEERESFRÜCHTE-PAELLA

4 10 Min. + Automatisch SAUTÉ

- 150 g frische Muscheln, gesäubert • 6 ganze Garnelen • 100 g Erbsen • 2 Maß Reis • 1 EL Paprikapulver edelsüß • 5–6 Safranfäden • 3 Maß Gemüsebrühe • Chilischote • Öl • Salz

1. Öl, Muscheln und Garnelen in den Topf geben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 10 Minuten auswählen.
2. Reis, Safran, Erbsen, Chili und Gemüsebrühe hinzugeben und das Programm RICE (REIS) starten. Die Zutaten bis zum Ende des Programms garen.



## FLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSOSSE

4 60 Min. STEW

- 500 g Hackfleisch (Schweinefleisch, Rind) • 100 g Gouda-Käse • 1 Zwiebel • 450 g Tomatenmark • 50 g Sauerrahm (optional) • 100 g weiße Semmelbrösel • 1 EL Mehl • 1 EL Pflanzenöl • 50 ml Milch • Salz, nach Geschmack • Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Alle Zutaten in den Topf geben. Das Programm STEW (BRATEN) für 60 Minuten auswählen. Gelegentlich umrühren.
2. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.





## SCHWEINEFILET MIT ANANAS

4 25 Min. SAUTÉ

- 500 g Schweinefilet, in dünne Scheiben geschnitten
- 350 g Ananasscheiben in Saft, geviertelt (den Saft beiseite stellen)
- 1 Zwiebel, in dünnen Scheiben
- ½ Maß Öl • ¼ Maß Hühnerbrühe • Pfeffer • Salz

1. Den Saft mit den anderen Zutaten mischen und die Mischung in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 20 bis 30 Minuten auswählen, gelegentlich umrühren. Dazu kann man Reis servieren.



## SEETEUFEL IN WEISSWEINSSOSE

4 45 Min. STEW

- 4 Stück Seeteufel • 1 Maß Weißwein • Rosmarin • 1 EL Öl • 1 Zwiebel, in dünnen Scheiben • 1 Karotte, in dünnen Scheiben • ¼ Maß Wasser • ¼ Maß frische Sahne • Pfeffer • Salz

1. Alle Zutaten bis auf den Seeteufel in den Topf geben. Das Programm STEW (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 45 Minuten einstellen.
2. Nach 30 Minuten den gewürzten Fisch in den Dampfeinsatz geben und den Einsatz in den Topf stellen. Die Zutaten bis zum Ende des Programms garen.
3. Den Fisch mit Soße servieren.



## HÄHNCHEN MIT MANDELN

4 15 Min. SAUTÉ

- 2 Hähnchenfilets, in Stücke geschnitten • 200 g Mandeln, geschält • 1 rote Paprika, gewürfelt • ¼ Maß Öl • 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten • 2 Zwiebeln, gehackt

1. Alle Zutaten in den Topf geben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 15 Minuten einstellen.
2. Heiß servieren.



## GESCHMORTER WOLFSBARSCH

4 25 Min. STEW

- 1 kg Wolfsbarschfilets mit Haut • ¼ Maß Öl • 2 Knoblauchzehen, in Streifen geschnitten • ½ Maß Weißwein • 1 Prise Petersilie, gehackt • Zitronensaft • 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten • 2 Tomaten, geschält und zerkleinert • Salz

1. Alle Zutaten in den Topf geben. Das Programm STEW (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen.
2. Nach Abschluss der Garzeit die Gewürze nach Geschmack hinzufügen.

## KNOBLAUCH-RIESENGARNELEN

4 12 Min. SAUTÉ

- 16 Riesengarnelen, roh und geschält, mit Köpfen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt • Ein Spritzer Zitronensaft • ¼ Maß Öl • Petersilie • Salz

1. Die rohen Garnelen mit Knoblauch, Petersilie, Salz, Zitrone und Öl in den Topf geben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 12 Minuten einstellen.
2. Nach dem Kochen alles vermischen, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.



## LACHS IN CREMESOSSE

4 10 + 5 Min. SAUTÉ + BAKING

- 4 Lachsfilets • etwas Öl • Dill, gehackt • 1 Maß Sahne • Pfeffer • Salz

1. Etwas Olivenöl in die Schüssel träufeln und dann die Lachsfilets hinzugeben. Etwas Dill hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen. Lachs auf beiden Seiten garen.
2. Sahne hinzugeben und das Programm BAKING (BACKEN) für 5 Minuten starten.





## REIS MIT HUHN UND CHAMPIGNONS

4 10 Min. +  
Automatisch SAUTÉ

- 300 g gewaschener und abgetropfter Reis
- 5 schwarze chinesische Pilze, getrocknet, in Scheiben geschnitten und 20 Minuten in heißem Wasser eingeweicht
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 EL Weißwein
- 2 EL leichte Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, dünn geschnitten
- Pfeffer
- Salz
- 3 Maß Wasser

1. Das Hähnchen großzügig mit Wein marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten durchziehen lassen.
2. Zwiebeln und das Öl in den Topf geben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen. 3 Minuten lang anbraten, wenn die Zwiebeln weicher werden, die Pilze hinzugeben und 5 Minuten lang garen.
3. Das Hähnchen hinzufügen. Die verbleibenden 2 Minuten umrühren, das Hähnchen herausnehmen und beiseite legen.
4. Den Reis hinzugeben und Wasser in den Topf gießen. Das Hähnchen, die Zwiebel und die Pilze auf den Reis legen. Das Programm RICE (REIS) auswählen. Vor dem Servieren etwas Sojasauce hinzufügen und vermischen.



## KOREANISCHE MISO-SUPPE

4 60 Min. SOUP

- 400 g Rindfleisch (mit etwas Pfeffer 1 Stunde lang gekocht)
- 150 g weicher Tofu, in Stücke geschnitten
- 20 g frische Pilze
- ½ Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- ½ Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Doenjang (koreanische fermentierte Sojabohnenpaste)
- 1 EL Knoblauchpaste
- ½ EL Dashi-Granulat (Fischbrühe)
- ½ EL Gochujang (koreanische scharfe Chilipaste)
- 3 Maß Wasser

1. Alle Soßen mit dem Wasser im Topf mischen. Das Programm SOUP (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 60 Minuten einstellen. Zum Kochen bringen.
2. Rindfleisch, Zucchini, Kartoffeln, Pilze und Zwiebeln hinzugeben. Die Zutaten 40 Minuten lang garen.
3. Tofu hinzugeben und 10 Minuten garen (bis der Tofu geschmeidig und das Gemüse weich ist).



## THAILÄNDISCHES HÄHNCHENCURRY

4 10 + 15 Min. SAUTÉ

- 500 g Hähnchenbrust, in Stücke geschnitten
- 400 g leichte Kokosmilch
- ½ Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, geviertelt, dann halbiert
- 1 EL rote Thai-Currypaste
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 TL Olivenöl

1. Das Öl in den Topf geben und dann die Hähnchenstücke hinzufügen. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen. Rühren.
2. Nach 5 Minuten Currypaste, Zucchini, Paprika, Karotte und Zwiebel hinzugeben. Gelegentlich umrühren.
3. Die Speisestärke in der Kokosmilch auflösen und in den Topf gießen. Das Programm STEW (EINTOPF) für 15 Minuten starten. Vor dem Servieren den Koriander darüber streuen.



## LAMMKOTELETT MIT RÜBENEINTOPF

4 5 Min. +  
1 Std. 30 Min. SAUTÉ

- 1 kg Lammfleisch ohne Knochen, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Rüben, geschält und in Stücke geschnitten
- 4 Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 500 ml Wasser

1. Das Öl in den Topf geben. Das gewürfelte Lammfleisch hinzugeben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 5 Minuten auswählen, gelegentlich umrühren.
2. Das gesamte Gemüse hinzugeben und mit dem Wasser aufgießen. Das Programm SOUP (SUPPE) starten und die Garzeit auf 1 Std. 30 Minuten einstellen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.



## LINSENSUPPE

4 30 Min. SOUP

- 150 g rote Linsen • 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten • 1 Knoblauchzehe, gehackt • 1 EL Currypulver • 1 TL Koriander • 900 ml Wasser • Salz • Pfeffer

1. Alle Zutaten in den Topf geben. Das Programm SOUP (BRATEN) auswählen und die Garzeit auf 30 Minuten einstellen.
2. Nach der Garzeit die Suppe in einer Schüssel pürieren, bis sie keine Stücke mehr enthält.



## BRATKARTOFFELN MIT PILZEN UND ZWIEBELN

4 20 Min. SAUTÉ

- 4 große Kartoffeln • 1 Zwiebel • 300 g Champignons (beliebig) • 4 EL Pflanzenöl • Chili-Pfeffer, nach Geschmack • Knoblauch, nach Geschmack • Salz, nach Geschmack

1. Das Pflanzenöl in den Multikocher geben. Kartoffeln, Pilze, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Chili hinzugeben.
2. 20 Minuten im Programm SAUTÉ (BRATEN) garen.



## KAROTTENPÜREE

4 45 Min. Baby Food

- 800 g Karotten • 2 Kartoffeln (Gesamtgewicht 300 g) • 800 ml kochendes Wasser (aus einem Wasserkocher) • 100 ml Milch • 30 g Butter • Salz, nach Geschmack • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten, Kartoffeln und das kochende Wasser in die Schüssel geben. Das Programm BABY FOOD (BABYNAHRUNG) wählen und 45 Minuten garen.
2. Am Ende der Garzeit das Gemüse abseihen und mit einer Küchenmaschine oder einem elektrischen Stabmixer pürieren. Milch und Butter hinzugeben und die Zutaten erneut mixen, bis eine glatte und cremige Masse entsteht. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.



## GEBRATENES GEMÜSE

4 25 Min. SAUTÉ

- 500 g Auberginen • 150 g Paprika • 200 g Tomaten • 100 g Tomatenmark • 150 g Karotten • 150 g Zwiebeln • 3 EL Pflanzenöl • 3 Knoblauchzehen, geschält • 1/2 EL frischer Koriander • Salz, Pfeffer

1. Alle Zutaten in den Topf geben und umrühren.
2. 20 Minuten im Programm SAUTÉ (BRATEN) garen.



## GEDÄMPFTER LACHS MIT GLASUR

4 20 Min. STEAM

- 500 g Lachsfilet • 200 ml Wasser • Salz, nach Geschmack • Pfeffer, nach Geschmack • 1 Zitrone • 1 Salatblatt (zum Garnieren) Für die Glasur: • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Sojasoße • 1 TL Hoisin-Soße • 50 ml Ketchup

1. Die Zitrone über den Lachsfilets ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in den Dampfeinsatz des Multikochers geben.
2. Den Topf bis zur 2-Tassen-Linie mit Wasser füllen.
3. Das Programm STEAM (DAMPFGAREN) für 20 Minuten einschalten.
4. Für die Glasur: Sojasoße, Hoisin-Soße, Ketchup und den gehackten Knoblauch vermengen. Den Lachs herausnehmen und mit der Glasur bestreichen. Das Salatblatt auf einen Teller legen.

Die Hoisin-Soße kann durch Teriyaki-Soße ersetzt werden.



## KARTOFFELGRATIN

4 40 Min. BAKING

- 15 g Butter, weich • 7 bis 8 mittelgroße Maris Piper-Kartoffeln (ca. 850 g ungeschält), geschält • 300 ml einfache Sahne • 1 Knoblauchzehe, zerdrückt • 1/4 TL gemahlene Muskatnuss • Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 50 g Gruyère Käse, gerieben

1. Die Innenseite der Schüssel mit Butter einfetten.
2. Sahne, zerdrückten Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln schichtweise in die Schüssel geben und abwechselnd mit der Sahnemischung und dem geriebenen Käse bedecken. Mit der Sahnemischung abschließen.
3. Das Programm BAKING (BACKEN) für 40 Minuten auswählen.



## RISOTTO MIT WALDPILZEN

4 12 Min. Automatisch SAUTÉ + RISOTTO

• 300 g frische (oder gefrorene) Waldpilze • 300 g Risottoreis • 650 ml Gemüsebrühe • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 70 ml trockener Weißwein (optional) • 50 g Hartkäse, z. B. Parmesan • 50 g Butter • 2 EL Pflanzenöl • 2 Zweige Thymian • Salz, nach Geschmack • Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Das Olivenöl in den Multikocher geben. Zwiebel, Knoblauch und Reis hinzugeben. Das Programm SAUTÉ (BRATEN) für 12 Minuten einschalten. Den Wein dazugeben und warten, bis er verdunstet. Pilze und Brühe hinzufügen.
2. Das Programm PILAF/RISOTTO (REISGERICHT/RISOTTO) einschalten. Nach der Garzeit Butter sowie Salz und Pfeffer (nach Geschmack) zum Risotto geben.
3. Mit Parmesan bestreuen und zum Servieren mit Thymian garnieren.

Für Risotto empfehlen wir einen Rundkornreis wie Arborio oder Carnaroli zu verwenden.



## SCHOKOLADENKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN

4 45 Min. DESSERT

• 250 g dunkle Blockschokolade • 150 g Butter • 6 Eier • 200 g Puderzucker • 80 g Mehl • Mit Butter gefettetes Backpapier

1. Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in einem Wasserbad schmelzen. Mit einem Spatel verrühren.
2. Eier und Puderzucker schlagen, bis die Masse weiß wird. Geschmolzene Schokolade und Butter hinzugeben. Das gesamte Mehl hinzugeben und vorsichtig unterheben.
3. Die Schüssel des Multikochers mit gefettetem Backpapier auslegen. Mit einem Löffel die Mischung auf den Boden der Form geben. Das Programm DESSERT auswählen und die Garzeit auf 45 Minuten einstellen.



## KÄSEKUCHEN MIT HEIDELBEEREN UND HIMBEEREN

4 40 Min. DESSERT

• 150 g frische Himbeeren • 100 g frische Heidelbeeren • 1 EL Zucker • Für den Kuchenteig: • 115 g Butter, weich • 115 g Puderzucker • 2 Eier, geschlagen • 120 g Mehl, gesiebt • 5 g Backpulver • 1/2 TL Vanilleextrakt • 2 TL Milch

1. Alle Zutaten für den Kuchenteig in eine Rührschüssel geben und gut vermischen, bis der Teig glatt ist.
2. Die Schüssel aus dem Multikocher nehmen und den Boden mit etwas Butter einfetten. Den Boden mit Backpapier auslegen.
3. Die Beeren auf dem Backpapier verteilen. Dann vorsichtig den Kuchenteig darauf geben. Den Deckel schließen.
4. Das Programm DESSERT auswählen, auf 130 °C und 45 Minuten einstellen. Am Ende der Garzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig durchgebacken ist. Der Kuchen sollte sich leicht aus der Form lösen lassen (er wird oben blass aussehen). Falls erforderlich, den Deckel schließen und weitere 5 Minuten garen.
5. Die Schüssel mit Topfhandschuhen aus dem Multikocher nehmen und 5 Minuten lang abkühlen lassen. Vorsichtig auf eine Servierplatte stürzen und das Backpapier entfernen. Mit gesiebt Puderzucker bestreuen. Je nach Geschmack mit zusätzlichen frischen Beeren servieren.



## KLASSISCHER JOGHURT

4 10 hr YOGURT

• 1 l Milch (3,5 % Milchfett) • 100 g Naturjoghurt

1. Die Milch und den Joghurt verrühren, bis eine glatte, gut vermengte Masse entsteht.
2. Diese Mischung in die Schüssel des Multikochers oder alternativ in ein passendes, ofenfestes Gefäß geben, bevor es in die Schüssel des Multikochers gestellt wird. Das Programm YOGURT (JOGHURT) für 10 Stunden einstellen.
3. Wenn die Zubereitung fertig ist, mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Es wird empfohlen, die Mischung abgedeckt aufzubewahren.
4. Sie können den Joghurt in einzelnen Bechern oder als Frühstücksjoghurt mit frischem Obst, Müsli, Nüssen, Marmelade und/oder Honig servieren.

Wenn Sie ultrahocherhitzte Milch verwenden, müssen Sie die Milch nicht vorher abkochen. Wenn Sie Vollmilch oder pasteurisierte Milch verwenden, muss diese zuerst abgekocht und dann auf Zimmertemperatur abgekühlt werden. Sie können auch gefriergetrocknete Starterkulturen verwenden.





## جدول أوضاع الطهي ومدة الطهي\*

البرامج	أصناف الطعام	مدة الطهي			البدء المتأخر		درجة الحرارة «درجة مئوية»		وضع الفطاء		حفظ السخونة
		التفريغ	التفريغ	الإعداد (دقيقة)	التفريغ	الإعداد (دقيقة)	التفريغ	التفريغ «درجة مئوية»	مغلق	مفتوح	
BAKING (الخبز)	الخضراوات	35 دقيقة	5 دقائق لكل ساعة	0 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	5 دقائق لكل ساعة	140 درجة مئوية	110/140 درجة مئوية	*	*	*
	السمك	30 دقيقة					160 درجة مئوية				
	الدواجن	40 دقيقة					160 درجة مئوية				
STEAM (الطهي بالبخار)	الخضراوات	35 دقيقة	5 دقائق - 3 ساعات	5	مدة الطهي 24 ساعة	5	100 درجة مئوية	-	*	*	*
	السمك	20 دقيقة									
	الدواجن	40 دقيقة									
STEW/SLOW COOK (الطهي البطيء)	الخضراوات	60 دقيقة	20 دقيقة - 9 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	5 دقائق لكل ساعة	100 درجة مئوية	80/100/120 درجة مئوية	*	*	*
	السمك	25 دقيقة									
	الدواجن	ساعة و30 دقيقة									
SAUTE (القلي)	الخضراوات	12 دقيقة	5 min - 1h30	دقيقة واحدة لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	160 درجة مئوية	140/160 درجة مئوية	*	*	*
	السمك	10 دقيقة									
	الدواجن	15 دقيقة									
DEFROST (إزالة التجمد)	الخضراوات	20 دقيقة	10 دقائق - 4 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	-	70 درجة مئوية	-	*	*	*
	السمك	ساعة و30 دقيقة									
	الدواجن	85 دقيقة									
BABY FOOD (طعام الأطفال)	-	45 دقيقة	5 دقائق - 2 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	100 درجة مئوية	-	*	*	ساعة واحدة بعد أقصى
PORRIDGE (الضفيرة)	-	25 دقيقة	5 دقائق - 2 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	100 درجة مئوية	-	*	*	*
YOGURT (الزبادي)	-	8 ساعات	1 ساعة - 12 ساعة	15 دقائق لكل ساعة	-	لا يوجد	40 درجة مئوية	-	*	*	*
SOUP/BOILING (ال شوربة/الغليان)	-	45 دقيقة	10 دقائق - 4 ساعات	10 دقائق لكل ساعة	-	لا يوجد	100 درجة مئوية	-	*	*	*
DESSERT (الأطباق الحلوة)	-	45 دقيقة	5 دقائق - 2 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	160 درجة مئوية	100/130/160 درجة مئوية	*	*	*
RICE/CEREALS (الأرز/الحبوب)	-	لتلقائي	لتلقائي	-	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	لتلقائي	-	*	*	*
PILAF/RISOTTO (البيلاف/الريزوتو)	-	لتلقائي	لتلقائي	-	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	لتلقائي	-	*	*	*
PASTA (المكرونة)	-	10 دقيقة	3 دقائق - 3 ساعات	دقيقة واحدة لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	100 درجة مئوية	-	*	*	*
DOUGH RISING (رفع العجين)	-	1 ساعة	10 دقائق - 6 ساعات	5 دقائق لكل ساعة	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	40 درجة مئوية	-	*	*	*
KEEP WARM (حفظ السخونة)	-	-	-	-	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	75 درجة مئوية	-	*	*	*
REHEAT (إعادة التسخين)	-	25 دقيقة	5 دقائق - 1 ساعة	100 درجة مئوية	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	100 درجة مئوية	-	*	*	*
DIY (اصنعها بنفسك)	-	30 دقيقة	5 دقائق - 9 ساعات	100 درجة مئوية	مدة الطهي 24 ساعة	لا يوجد	100 درجة مئوية	40/50/150/160 درجة مئوية	*	*	*

\* قد تتأثر مدة الطهي بالارتفاعات ودرجة حرارة الطعام وعوامل أخرى خارجية عن نطاق سيطرة الجهة المُصنعة. يمكنك زيادة مدة طهي طعامك إذا لزم الأمر. إذا زدت كمية المكونات أو قلتها، فيجب ضبط مدة الطهي وفقًا لذلك.

\*\* عند صنع الزبادي، يجب استخدام أوعية زجاجية مناسبة للطهي في الفرن.

يوجد كوب قياس مضمّن مع الجهاز.

تسرد بعض الوصفات المكونات بالكميات مقدّرة «بالمكاييل». مكيايل واحد من المكوّن يساوي كوبًا واحدًا منه. على سبيل المثال، إذا كان لديك مكيايلان من الأرز، فهذا يعني أنك بحاجة إلى كيل كوبين من الأرز مملوئين حتى حافة كوب القياس المتوفر لديك.



## ملخص

### المُقَبَّلَات

الصفحة 88	مكعبات الخضراوات المشكّلة
الصفحة 88	سلطة السبانخ
الصفحة 88	سلطة الأرز المتوسطة
الصفحة 89	دقيق الشوفان بتوت العليق والموز
الصفحة 89	شوربة الشعيرية



الصفحة 97	البطاطس المقلية بالمشروم والبصل
الصفحة 97	غراتان البطاطس
الصفحة 97	سمك السلمون المطهو بالبخار والمُغطّى بطبقة وردية لامعة
الصفحة 98	الريزوتو بالمشروم البري



### أطباق الحلو

الصفحة 98	كعكة بركان الشوكولاتة
الصفحة 99	كعكة إسفنجية بتوت العليق والتوت البري
الصفحة 99	الزبادي الكلاسيكي



### الأطباق الرئيسية

الصفحة 89	البازلاء باللحم المقدد
الصفحة 90	معكرونة هلالية بصلصة البولونيز
الصفحة 90	إسباجيتي كاربونارا
الصفحة 90	أرز الباييلا مع المأكولات البحرية
الصفحة 91	خضراوات مطهوه بالبخار
الصفحة 91	كافيار الباذنجان
الصفحة 91	كفتة اللحم بصلصة الطماطم
الصفحة 92	فيليه اللحم بالأناناس
الصفحة 92	دجاج باللوز
الصفحة 92	فريديس كبير بالثوم
الصفحة 93	سمك أبو الشص بالصلصة البيضاء
الصفحة 93	سمك القاروص المدمس
الصفحة 93	سمك السلمون بصلصة الكريمة
الصفحة 94	أرز بالدجاج والمشروم
الصفحة 94	كاري الدجاج التايلاندي
الصفحة 95	شوربة الميسو الكورية
الصفحة 95	شرائح لحم الضأن بحساء اللفت
الصفحة 96	شوربة العدس
الصفحة 96	هريس الجزر
الصفحة 96	الخضراوات المقلية



## مكعبات الخضراوات المشكّلة

4 30 دقيقة STEAM

• 3 حبات بطاطس، مقطّعة إلى مكعبات • جزر، مقطّعتان إلى مكعبات • 3 بيضات  
• 100 جم من البازلاء المطهّوة • علبتان من التونة بالزيت • ملعقتان كبيرتان من  
المايونيز • مسحوق البايبريكا الحلوة • فلفل • ملح

1. ضعي حبات البطاطس والجزر في الوعاء وصبيّ الماء فوقها بالكامل.
2. حددي برنامج STEAM (الطهي بالبخار) واضبطي مدة الطهي على 30 دقيقة.
3. بعد 20 دقيقة، أضيفي البيض في سلة البخار واتركيه ينضج لمدة 10 دقائق، بعد انتهاء برنامج الطهي، دعي الطعام يبرد.
4. اخلطي كل المكونات في وعاء، وضعي البيض (بعد تقشيريه وقطعه إلى نصفين) فوقها.



## دقيق الشوفان بتوت العليق والموز

4 20 دقيقة PORRIDGE

• 150 جم من رقائق الشوفان • 600 مل من الحليب • موزة واحدة • حفنة واحدة  
من توت العليق

1. أضيفي الشوفان والحليب إلى جهاز الطهي متعدد الوظائف. قلبّي الخليط.
2. شغلي وضع PORRIDGE (العصيدة) لمدة 20 دقيقة.
3. عند الانتهاء، أضيفي الموز المقطّع والتوت البري. قلبّي الخليط.



## سلطة السبانخ

4 12 دقيقة SAUTÉ

• 300 جم من السبانخ الطازجة • 3 مكابيل من قطع اللحم المقدد المدخن به دهن  
• ¼ مكيال من الصنوبر • ¼ مكيال من الزبيب • ملعقتان كبيرتان من خل التفاح  
• فلفل • ملح

1. ضعي قطع اللحم المقدد في الوعاء. حددي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة 12 دقيقة.
2. أضيفي الصنوبر، ثم الزبيب والسبانخ بعد الطهي لمدة 10 دقائق. اطهي السبانخ حتى تنخفض إلى النصف (لمدة دقيقتين تقريبًا).
3. أضيفي قطرات من الخل. أضيفي الملح والفلفل.



## سلطة الأرز المتوسطة

4 4 دقائق RICE

• مكيلان من الأرز، مشطوف • مكيلان من الماء • 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون  
• ملعقتان كبيرتان من الخل • 150 جم من الذرة الحلوة المعلبة • 200 جم من  
الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات • 150 جم من الفلفل الأحمر، مقطّع إلى مكعبات  
• ثمرة أفوكادو، مقطّعة إلى مكعبات • بصلة صغيرة، مقطّعة • فلفل • ملح

1. ضعي الأرز والماء وملعقة كبيرة من الزيت في الوعاء. حددي برنامج RICE/CEREALS (الأرز/الحبوب).
2. ضعي الذرة الحلوة والطماطم والفلفل الأحمر والأفوكادو والبصل في وعاء. عندما ينضج الأرز، دعيه يبرد.
3. اخلطي الأرز مع المكونات الأخرى وأضيفي الملح والفلفل والخل وزيت الزيتون المتبقي.

يمكنك إثراء سلطة الأرز بإضافة بعض الزيتون أو البيض أو التونة أو قطرات من عصير الليمون.



## البازلاء باللحم المقدد

4 10 + 10 دقائق SAUTÉ

• 500 جم من البازلاء الخضراء المجمدة • 200 جم من الجزر، مقطّع إلى مكعبات  
• 100 جم من الذرة الحلوة (اختياري) • 150 جم من اللحم المقدد، مقطّع إلى  
مكعبات • رأس كراث واحد، مقطّع إلى مكعبات • ½ مكيال من الزيت • 20 جم  
من الزبدة (اختياري) - يُضاف في نهاية مدة الطهي • فلفل • ملح

1. ضعي الزيت واللحم ومكعبات الجزر والبصل والملح والفلفل في وعاء الطهي. قلبّي الخليط. ابدئي تشغيل برنامج SAUTÉ (القلي) واتركي الخليط يُطهى لمدة 20 دقيقة.
2. بعد 10 دقائق، أضيفي البازلاء و5 مل من الماء (أو ملعقة كبيرة). قلبّي الخليط سريعًا. أغلقي الغطاء واتركي الخليط يُطهى.
3. في نهاية مدة الطهي، أضيفي الزبدة واخلطها مع باقي المكونات.





## معكرونة هلالية بصلصة البولونيز

4 أشخاص 10 + 20 دقيقة SAUTÉ + PASTA

• 350 جم من المعكرونة الهلالية المطهوه • 150 جم من اللحم المفروم • بصل واحدة، مقطعة إلى قطع صغيرة جدًا • 50 جم من الجبن المبشورة • 3 مكابيل من صلصة الطماطم • قطرات من زيت الزيتون • زعتر بري • فلفل • ملح

1. ضعي زيت الزيتون والبصل واللحم المفروم والزعتر البري في الوعاء. أضيفي الملح والفلفل، ثم حدي برنامج SAUTÉ (القلي) 10 دقائق. مع التقليب من وقت إلى آخر.
2. أضيفي صلصة الطماطم، وقلي الخليط. أضيفي المعكرونة الهلالية واخلطيها، ثم ابدي تشغيل برنامج PASTA (المعكرونة) واتركيها تُطهى لمدة 20 دقيقة. أغلقي الغطاء.
3. قدمي المعكرونة مع الجبن المبشورة.



## خضراوات مطهوه بالخار

4 أشخاص 35 دقيقة STEAM

• حبتان من البطاطس، مقطعتان إلى شرائح دائرية • جزتان، مقطعتان إلى شرائح دائرية • حبة كوسة واحدة، مقطعة إلى شرائح دائرية • 350 جم من البروكولي، مقطوع إلى زهيرات صغيرة • 100 جم من الفاصوليا الخضراء، مقطعة إلى قطع صغيرة • مكبالان من الماء • ملح

1. ضعي كل الخضار في سلة البخار.
2. صبّي الماء في وعاء الطهي وضعي سلة البخار فوقه. حدي برنامج STEAM (الطهي بالبخار) ودعيه يُطهى حتى نهاية البرنامج (35 دقيقة).



## كافيار الباذنجان

4 أشخاص 30 دقيقة BAKING

• 3 حبات باذنجان، مقطّعة إلى مكعبات • إكليل الجبل • ¼ مكبال من زيت الزيتون • مكبال واحد من الماء • فصان من الثوم، مهروس • فلفل • ملح

1. ضعي كل المكونات في الوعاء. حدي برنامج BAKING (الخبز) 30 دقيقة أو حتى يصبح الباذنجان لينًا.
2. امزجي المكونات وقدميها باردة على قطع صغيرة من الخبز المحمص.



## إسباغيتي كاربونارا

4 أشخاص 30 دقيقة PASTA

• 350 جم من الإسباغيتي (من النوع المجفف)، مكسورة إلى نصفين • 6 أكواب (1050 مل) من الماء المغلي (من الغلاية) • 3 أكواب (540 مل) من الكريمة قليلة الدسم • ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا • 200 جم من اللحم المقدد المطهوه قليل الدهن والمقطّع إلى مكعبات، أو اللحم المجفف غير المدخن، أو اللحم المطهوه قليل الدهن • 50 جم من جبن البارميجيانو ريجيانو الطازجة (البارميزان)، مبشورة • أوراق ريحان طازجة مقطّعة إلى قطع صغيرة جدًا (اختياري)

1. أضيفي الإسباغيتي والماء المغلي والكريمة والملح والفلفل الأسود المطحون حديثًا إلى الوعاء.
2. حدي برنامج PASTA (المعكرونة) واضبطي مدة الطهي على 25 دقيقة (20 دقيقة للمعكرونة «نصف سلق»). اتركي الغطاء مفتوحًا. قلي الخليط مرتين أثناء الطهي.
3. قدمي المعكرونة مع الجبن المبشورة المتبقية.



## أرز البايلا مع المأكولات البحرية

4 أشخاص 10 دقائق + تلقائي SAUTÉ

• 150 جم من بلح البحر الطازج، مننّظ • 6 قطع فريديس كاملة • 100 جم من البازلاء • مكبالان من الأرز • ملعقة كبيرة من البابريكا الحلوة • 5-6 خيوط من الزعفران • 3 مكابيل من مرق الخضار • فلفل حار • زيت • ملح

1. ضعي الزيت وبلح البحر والفريديس في الوعاء. حدي برنامج SAUTÉ (القلي) 10 دقائق.
2. أضيفي الأرز والزعفران والبازلاء والفلفل الحار ومرق الخضار، ثم ابدي تشغيل برنامج RICE (الأرز). اتركي الخليط يُطهى حتى نهاية البرنامج.



## كفتة اللحم بصلصة الطماطم

4 أشخاص 60 دقيقة STEW

• 500 جم من اللحم المفروم (لحم بقرى أو جملي) • 100 جم من جبن غودا • بصل واحدة • 450 جم من معجون الطماطم • 50 جم من الكريمة الحامضة (اختياري) • 100 جم من مسحوق الخبز المحمص • ملعقة كبيرة من الدقيق • ملعقة كبيرة من الزيت النباتي • 50 مل من الحليب • الملح، حسب الرغبة • فلفل أسود، حسب الرغبة

1. ضعي كل المكونات في الوعاء. حدي برنامج STEW (الطهي البطيء) 60 دقيقة. قلي الخليط من وقت إلى آخر.
2. رشي البقدونس المقطّع قبل التقديم.





## فيليه اللحم بالأناناس

4 25 دقيقة SAUTÉ

• 500 جم من فيليه اللحم، مقطّع إلى شرائح رقيقة • 350 جم من شرائح الأناناس في شراب، مقطّعة إلى أرباع (ضعي جانبًا العصير) • بصلة واحدة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • ¼ مكيال من الزيت • ¼ مكيال من مرق الدجاج • فلفل • ملح

1. اخلطي العصير مع المكونات الأخرى واسكبي المزيج في الوعاء. أضيفي الملح والفلفل.
2. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واطهي الخليط لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر، يمكنك تقديمه مع بعض الأرز.



## سمك أبو الشص بالصلصة البيضاء

4 45 دقيقة STEW

• 4 قطع من سمك أبو الشص • مكيال واحد من خل التفاح • إكليل الجبل • ملعقة كبيرة من الزيت • بصلة واحدة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • جزرة واحدة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • ¼ مكيال من الماء • ¼ مكيال من الكريمة الطازجة • فلفل • ملح

1. ضعي كل المكونات في الوعاء، باستثناء سمك أبو الشص. حرّدي برنامج STEW (الطهي البطيء) واضبطي مدة الطهي على 45 دقيقة.
2. بعد 30 دقيقة، ضعي السمك المتبل في سلة البخار فوق الوعاء. اتركي الخليط يُطهى حتى نهاية البرنامج.
3. قدمي السمك مُغطّى بالصلصة.



## دجاج باللوز

4 15 دقيقة SAUTÉ

• قطعتان من فيليه الدجاج، مقطّعتان إلى قطع • 200 جم من اللوز المشوي، مقشّر • حبة فلفل أحمر واحدة، مقطّعة إلى مكعبات • ¼ مكيال من الزيت • 3 فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • بصلتان، مقطّعتان

1. ضعي كل المكونات في الوعاء. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة الطهي على 15 دقيقة.
2. قدميه ساخناً.



## سمك القاروص المدمس

4 25 دقيقة STEW

• 1 كجم من فيليه سمك القاروص، بالقشور • ¼ مكيال من الزيت • فسان من الثوم، مقطّعة إلى شرائح • ¼ مكيال من خل التفاح • رشّة واحدة من البقدونس، مقطّعة • عصير ليمون • بصلتان، مقطّعتان إلى شرائح رقيقة • حبتان طماطم، مقشّرتان ومهروستان • ملح

1. ضعي كل المكونات في الوعاء. حرّدي برنامج STEW (الطهي البطيء) واضبطي مدة الطهي على 25 دقيقة.
2. في نهاية مدة الطهي، تَبليها حسب الرغبة.



## قريدس كبير بالثوم

4 12 دقيقة SAUTÉ

• 16 قريدس كبير الحجم، فيء ومقشّر، من دون إزالة الرأس • فسان من الثوم، مقطّعتان إلى قطع صغيرة جدًا • قطرات من عصير الليمون • ¼ مكيال من الزيت • بقدونس • ملح

1. ضعي القريدس النيء في الوعاء مع الثوم والبقدونس والملح والليمون والزيت. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة الطهي على 12 دقيقة.
2. بعد النضج، اخلطي جميع المكونات للحصول على نتيجة متساوية.



## سمك السلمون بصلصة الكريمة

4 5 + 10 دقيقة SAUTÉ + BAKING

• 4 شرائح من السلمون • قطرات من الزيت • شبت، مقطّعة • مكيال واحد من الكريمة قليلة الدسم • فلفل • ملح

1. رُشي القليل من زيت الزيتون على وعاء الطهي ثم أضيفي فيليه السلمون. أضيفي القليل من الشبت. أضيفي الملح والفلفل. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة الطهي على 10 دقائق. اطهي السلمون على كلا الجانبين.
2. أضيفي الكريمة وايدئي تشغيل برنامج BAKING (الخبز)، واتركيه يُطهى لمدة 5 دقائق.





## أرز بالدجاج والمشروم

4 أشخاص 10 دقيقة + تلتقي SAUTÉ

• 300 جم من الأرز المشطوف والمصْفَى • 5 قطع مشروم صيني أسود، مجفّف ومقطع إلى شرائح ومنقوع في ماء ساخن لمدة 20 دقيقة • 200 جم من صدور الدجاج • ملعقة كبيرة من خل التفاح • ملعقتان كبيرتان من صوص الصويا الفاتح • ملعقة كبيرة من زيت الزيتون • ½ بصلة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • فلفل • ملح • 3 مكابيل من الماء

1. انقعي الدجاج في الكثير من خل التفاح. أضيفي الملح والفلفل واتركي الدجاج يتشرب لمدة 10 دقائق.
2. ضعي البصل والزيت في الوعاء. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة الطهي على 10 دقائق. اقليها لمدة 3 دقائق وعندما يبدأ البصل في أن يصبح ليّنًا، أضيفي المشروم واتركيه يُطهى لمدة 5 دقائق.
3. ضعي الدجاج. قلبّي الخليط في الدقيقتين المتبقيتين، ثم أخرجي الدجاج وضعيه في أحد جوانب الصحن.
4. أضيفي الأرز وصَبّي الماء في الوعاء. ضعي الدجاج والبصل والمشروم فوق الأرز. حرّدي برنامج RICE (الأرز). أضيفي بعضًا من صوص الصويا واخليط المكونات قبل التقديم.



## شوربة الميسو الكورية

4 أشخاص 60 دقيقة SOUP

• 400 جم من اللحم البقري (مغلي مع بعض الفلفل لمدة ساعة واحدة) • 150 جم من التوفو الناعم، مقطع إلى قطع • 20 جم من المشروم الطازج • ½ حبة كوسة، مقطّعة إلى مكعبات • حبة بطاطس واحدة، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات • ½ بصلة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة • 3 ملاعق كبيرة من معجون الدونجانغ (معجون فول الصويا الكوري المخمّر) • ملعقة كبيرة من معجون الثوم • ½ ملعقة كبيرة من حبيبات الدائني (مرق السمك) • ½ ملعقة كبيرة من معجون الغوتشوجانغ (معجون الفلفل الحار الكوري) • 3 مكابيل من الماء

1. اخليط كل الصلصات مع الماء في الوعاء. حرّدي برنامج SOUP (الشوربة) واضبطي مدة الطهي على 60 دقيقة. اتركي الخليط يغلي.
2. أضيفي اللحم البقري والكوسة والبطاطس والمشروم والبصل. اتركي الخليط يُطهى لمدة 40 دقيقة.
3. أضيفي التوفو واطهي لمدة 10 دقائق (حتى ينتفخ التوفو وتلين الخضراوات).



## كارى الدجاج التايلاندي

4 أشخاص 15 + 10 دقيقة SAUTÉ

• 500 جم من صدور الدجاج، مقطّعة إلى قطع • 400 جم من حليب جوز الهند قليل الدسم • ½ حبة كوسة، مقطّعة إلى شرائح • حبة فلفل أحمر واحدة، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح • جزرة واحدة، مقطّعة إلى قطع • بصلة واحدة، مقطّعة إلى الربع ثم إلى النصف • ملعقة كبيرة من معجون الكاري الأحمر التايلاندي • ملعقة كبيرة من دقيق الذرة • ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة، مقطّعة • ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون

1. صبّي الزيت في الوعاء ثم أضيفي قطع الدجاج. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واضبطي مدة الطهي على 10 دقائق. قلبّي الخليط.
2. بعد 5 دقائق، أضيفي معجون الكاري والكوسة والفلفل والجزر والبصل. قلبّي الخليط من وقت إلى آخر.
3. أذبي دقيق الذرة في حليب جوز الهند، ثم صبّي الخليط في الوعاء. ابدئي تشغيل برنامج STEW (الطهي البطيء) واتركه يُطهى ببطء لمدة 15 دقيقة. أضيفي الكزبرة قبل التقديم.



## شرائح لحم الضأن بحساء اللفت

4 أشخاص 5 دقائق + ساعة 30 دقيقة SAUTÉ

• 1 كجم من لحم الضأن منزوع العظم، مقطع إلى مكعبات بحجم 1 سم • بصلتان متوسطتا الحجم، مقطّعتان إلى شرائح رقيقة • 4 حبات من اللفت، مقشّرة ومقطّعة • 4 جزرات، مقشّرة ومقطّعة إلى قطع • ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي • ½ ملعقة صغيرة من الملح • ½ ملعقة صغيرة من الفلفل • ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج، مقطع • 500 مل من الماء

1. صبّي الزيت في الوعاء. أضيفي مكعبات لحم الضأن. حرّدي برنامج SAUTÉ (القلي) واطهي لمدة 5 دقائق، مع التحريك من وقت لآخر.
2. أضيفي كل الخضراوات وصَبّي الماء. ابدئي تشغيل برنامج SOUP (الشوربة) واضبطي مدة الطهي على ساعة و30 دقيقة.
3. أضيفي الملح والفلفل. رشي البقدونس قبل التقديم.





## شوربة العدس

4 أشخاص 30 دقيقة SOUP

• 150 جم من العدس الأحمر • بصلة واحدة، مقطعة إلى شرائح رقيقة • فص واحد من الثوم، مقطّع • ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري • ملعقة صغيرة من الكزبرة • 900 مل من الماء • ملح • فلفل

1. ضعي كل المكونات في الوعاء. حدي برنامج SOUP (الشوربة) واضبطي مدة الطهي على 30 دقيقة.
2. بعد انتهاء مدة الطهي، امزجي الشوربة في وعاء للحصول على قوام سلس.



## البطاطس المقلية بالمشروم والبصل

4 أشخاص 20 دقيقة SAUTÉ

• 4 حبات كبيرة من البطاطس • بصلة واحدة • 300 جم من المشروم (من أي نوع) • 4 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي • فلفل حار، حسب الرغبة • ثوم، حسب الرغبة • ملح، حسب الرغبة

1. صبي الزيت النباتي في جهاز الطهي متعدد الوظائف. أضيفي البطاطس والمشروم والبصل والثوم والملح والفلفل الحار.
2. اطهيها في وضع SAUTÉ (القلي) لمدة 20 دقيقة.



## هريس الجزر

4 أشخاص 45 دقيقة Baby Food

• 800 جم من الجزر • حبتان من البطاطس (وزن إجمالي غير مهياً 300 جم) • 800 مل من الماء المغلي (من الغلاية) • 100 مل من الحليب • 30 جم من الزبدة • ملح، حسب الرغبة • فلفل أسود مطحون حديثاً

1. قشري الجزر وقطّعيه إلى شرائح رقيقة. قشري البطاطس وقطّعيها إلى مكعبات. ضعي الجزر والبطاطس والماء المغلي في الوعاء. حدي وظيفة BABY FOOD (طعام الأطفال) واضبطي مدة الطهي على 45 دقيقة.
2. في نهاية مدة الطهي، صفي الخضراوات واهرسيها بجهاز تحضير الطعام أو الخلاط اليدوي الكهربائي. أضيفي الحليب والزبدة، ثم امزجي المكونات مرة أخرى حتى يصبح قوامها سلساً. أضيفي الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.



## غراتان البطاطس

4 أشخاص 40 دقيقة BAKING

• 15 جم من الزبدة الطرية • 7-8 حبات من بطاطس ماريس باير متوسطة الحجم (حوالي 850 جم من البطاطس غير المقشّرة)، مقشّرة • 300 مل من الكريمة قليلة الدسم • فص واحد من الثوم، مهروس • ¼ ملعقة صغيرة من مطحون جوزة الطيب • ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً • 50 جم من جبنة غروير، مبشورة

1. ادھني الجزء الداخلي من الوعاء بالزبدة.
2. اخلطي الكريمة والثوم المهروس وجوزة الطيب والملح والفلفل معاً. رشي البطاطس المقطّعة في شكل طبقات في الوعاء بالتبادل مع الخليط الكريمي والجبنة المبشورة. ضعي في النهاية الخليط الكريمي.
3. حدي برنامج Baking (الخبز) واضبطي مدة 40 دقيقة.



## الخضراوات المقلية

4 أشخاص 25 دقيقة SAUTÉ

• 500 جم من الباذنجان • 150 جم من الفلفل الحلو • 200 جم من الطماطم • 100 جم من معجون الطماطم • 150 جم من الجزر • 150 جم من البصل • 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي • 3 فصوص من الثوم، مقشّرة • 1/2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة • ملح وفلفل

1. ضعي كل المكونات في الوعاء وقبّئها.
2. اطهيها في وضع SAUTÉ (القلي) لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.



## سمك السلمون المطهو بالبخار والمُغطى بطبقة وردية لامعة

4 أشخاص 20 دقيقة STEAM

• 500 جم من قيلي سمك السلمون • 200 مل من الماء • ملح، حسب الرغبة • فلفل، حسب الرغبة • ثمرة ليمون واحدة • ورقة خس واحدة (للزينة) الطبقة الالامعة: • فص واحد من الثوم • ملعقة صغيرة من صوص الصويا • ملعقة صغيرة من صلصة هويسين • 50 مل من الكاتشب

1. اعصري الليمون على شرائح السلمون وأضيفي الملح والفلفل. ضعي السمك في سلة البخار.
2. املئي الوعاء بالماء حتى خط الكوب الثاني.
3. سخّلي وضع STEAM (الطهي بالبخار) لمدة 20 دقيقة.
4. لتحضير الطبقة الالامعة: اخلطي صوص الصويا وصلصة الهويسين والكاتشب والثوم المهروس معاً. أخرجي السلمون وغطّيه بالطبقة الالامعة. ضعيه فوق ورقة الخس على طبق.

يمكنك استبدال صلصة الهويسين بصلصة الترياي.





## الريزوتو بالمشروم البري

4 أشخاص 12 دقيقة + تلتقي SAUTÉ + RISOTTO

- 300 جم من المشروم البري الطازج (أو المجمد) • 300 جم من الأرز للريزوتو
- 650 مل من مرق الخضار • صلصة واحدة • فص واحد من الثوم • 70 مل من خل التفاح (اختياري) • 50 جم من جبنة صلبة، مثل البارميزان • 50 جم من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي • عودان من الزعتر • ملح، حسب الرغبة
- فلفل أسود مطحون حديثًا، حسب الرغبة

1. صبي زيت الزيتون في جهاز الطهي متعدد الوظائف. أضيفي البصل والثوم والأرز. شغلي وضع SAUTÉ (القلي) لمدة 12 دقيقة. صبي خل التفاح وانتظري حتى يتبخر. أضيفي المشروم والملح.
  2. شغلي وضع RISOTTO (الريزوتو). عند الانتهاء، أضيفي الزبدة والملح والفلفل (حسب الرغبة) إلى الريزوتو.
  3. رُئي جبنة البارميزان وزيني الريزوتو بالزعتر للتقديم.
- نوصي باستخدام أرز قصير الحبة، مثل أرز أربوريو أو كارنارولي، للريزوتو.



## كعكة إسفنجية بتوت العليق والتوت البري

4 أشخاص 40 دقيقة DESSERT

- 150 جم من توت العليق الطازج • 100 جم من التوت البري الطازج • ملعقة كبيرة من السكر • عجينة الكعكة: 115 جم من الزبدة اللينة • 115 جم من السكر الناعم
- بيضتان مخفوقتان • 120 جم من الدقيق، منخول • 5 جم من مسحوق الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيلا • ملعقتان صغيرتان من الحليب

1. ضعي كل مكونات عجينة الكعكة في وعاء الخلط واخلطها جيدًا حتى يصبح قوامها سلسًا.
2. أخرجي وعاء الطهي من جهاز الطهي متعدد الوظائف وادهني قاعه بالقليل من الزبدة. ضعي عليه دائرة من ورق الخبز المُعالَج بالكبريت قطرها 17 سم.
3. انثري التوت على ورقة الخبز المُعالَج بالكبريت. ثم، أضيفي عجينة الكعكة بعناية فوقها. أغلقي الغطاء.
4. حددي قائمة DESSERT (أطباق الحلو) واضبطي درجة الحرارة على 130 درجة مئوية ومدة الطهي على 45 دقيقة. في نهاية مدة الطهي، ادخلي سيخ خشبي في مركز الكعكة لتحديد ما إذا كانت مطهية بشكل جيد. يجب أن يخرج السيخ نظيفًا (سيبدو سطح الكعكة باهتًا). إذا لزم الأمر، أغلقي الغطاء واطهي لمدة 5 دقائق إضافية.
5. استخدمني قفازات الفرن لإخراج الوعاء من جهاز الطهي متعدد الوظائف ودعيها تبرد لمدة 5 دقائق. اقليها بعناية على صحن التقديم والزعي ورقة الخبز المُعالَج بالكبريت. انثري فوقها سكر بودرة منخول. قدميها مع المزيد من التوت الطازج حسب رغبتك.



## كعكة بركان الشوكولاتة

4 أشخاص 45 دقيقة DESSERT

- 250 جم من شوكولاتة الطهي الداكنة • 150 جم من الزبدة • 6 بيضات • 200 جم من السكر البودرة • 80 جم من الدقيق • ورق خبز مدهون بالزبدة

1. قطعي الشوكولاتة إلى قطع وأذبيها مع الزبدة في حمام مائي. اخلطيهما معًا بملعقة عريضة.
2. اخفقي البيض والسكر البودرة حتى يتحول لون الخليط إلى الأبيض. أضيفي مزيج الشوكولاتة والزبدة الذائب. أضيفي كل الدقيق واخلطيه مع المكونات برفق.
3. ضعي طبقة من ورق الخبز المدهون بالزبدة داخل وعاء جهاز الطهي متعدد الوظائف. اسكبي الخليط في قاعدة الوعاء. حددي برنامج DESSERT (أطباق الحلو) واضبطي مدة الطهي على 45 دقيقة.



## الزبادي الكلاسيكي

4 أشخاص 10 ساعات YOGURT

- 1 لتر من الحليب (3.2% من دسم الحليب) • 100 جم من الزبادي الطبيعي العادي

1. قلبّي الحليب والزبادي معًا حتى يمتزجا جيدًا ويصبح القوام سلسًا.
2. صبي هذا الخليط في وعاء الطهي الخاص بجهاز الطهي متعدد الوظائف أو في إناء ملائم مقاوم لحرارة الفرن قبل وضعه في وعاء جهاز الطهي متعدد الوظائف. اضبطي قائمة YOGURT (الزبادي) على 10 ساعات.
3. عندما يصبح الخليط جاهزًا، ضعيه في البراد لمدة ساعتين على الأقل. يُوصى بإبقاء الخليط مغطى.
4. يمكنك تقديم الزبادي في أوعية فردية أو في وعاء وجبة الإفطار مع الفاكهة الطازجة والجرانولا والمكسرات والمربى وأو العسل.

لا حاجة إلى غلي الحليب مسبقًا في حالة استخدام الحليب المبستر بسترة فائقة الحرارة. وفي حالة استخدام حليب كامل الدسم أو مبستر، فيجب غليه أولاً ثم تبريده في درجة حرارة الغرفة. يمكنك استخدام مزرعة بادنة للخميرة المجففة بالتجميد.





**Ορεκτικά**

- Ανάμεικτα λαχανικά σε κύβους ..... Σελίδα 102
- Σαλάτα σπανάκι..... Σελίδα 102
- Μεσογειακή ρυζοσαλάτα..... Σελίδα 102
- Χυλός βρώμης με σμέουρα και μπανάνες ..... Σελίδα 103
- Σούπα βερμιτσέλι..... Σελίδα 103



- Πουρές καρότου..... Σελίδα 110
- Σοταρισμένα λαχανικά..... Σελίδα 110
- Τηγανητές πατάτες με μανιτάρια και κρεμμύδι..... Σελίδα 111
- Πατάτες ογκρατέν ..... Σελίδα 111
- Σολομός στον ατμό με ροζ γλάσο ..... Σελίδα 111
- Ριζότο με μανιτάρια του δάσους ..... Σελίδα 112



**Κυρίως πιάτα**

- Αρακάς με παστό ζαμπόν ..... Σελίδα 103
- Κοφτό μακαρονάκι μπολονέζ..... Σελίδα 104
- Σπαγγέτι καρμπονάρα ..... Σελίδα 104
- Παέγια με θαλασσινά..... Σελίδα 104
- Λαχανικά στον ατμό..... Σελίδα 105
- Μελιτζανοσαλάτα ..... Σελίδα 105
- Κεφτεδάκια σε σάλτσα ντομάτας..... Σελίδα 105
- Φιλέτο χοιρινό με ανανά ..... Σελίδα 106
- Κοτόπουλο με αμύγδαλα ..... Σελίδα 106
- Βασιλικές γαρίδες με σκόρδο ..... Σελίδα 106
- Πεσκανδρίτσα σε σάλτσα λευκού κρασιού..... Σελίδα 107
- Λαβράκι μπρεζέ..... Σελίδα 107
- Σολομός με σάλτσα κρέμας..... Σελίδα 107
- Κοτόπουλο με ριζότο μανιταριών..... Σελίδα 108
- Ταϊλανδέζικο κοτόπουλο με κάρυ..... Σελίδα 108
- Κορεάτικη σούπα μίσο..... Σελίδα 109
- Κοτολέτες αρνιού στιφάδο με γογγύλια μαγειρευτά ..... Σελίδα 109
- Φακές σούπα..... Σελίδα 110

**Επιδόρπια**

- Κέικ με λιωμένη σοκολάτα..... Σελίδα 112
- Αφράτο κέικ με μύρτιλα και σμέουρα..... Σελίδα 113
- Παραδοσιακό γιαούρτι ..... Σελίδα 113



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	Τύπος φαγητού	Χρόνος μαγειρέματος			Καθυστερημένη έναρξη		Θερμοκρασία (°C)		Θέση καπακιού		Διατήρηση θερμοκρασίας
		Προεπιλεγμένη	Εύρος	Ρύθμιση (λεπτά)	Εύρος	Ρύθμιση (λεπτά)	Προεπιλεγμένη	Εύρος (°C)	Κλειστό	Ανοιχτό	
BAKING (ΖΨΗΣΙΜΟ)	Λαχανικά	35 λεπτά	5 λεπτά - 4 ώρες	5 για 5 λεπτά	Χρόνος μαγειρέματος - 24 ώρες	5 για 5 λεπτά	140 °C	140/160 °C	*		*
	Ψάρι	20 λεπτά					160 °C				
	Πουλερικά	40 λεπτά					160 °C				
	Κρέας	50 λεπτά					160 °C				
STEAM (ΑΤΜΟΣ)	Λαχανικά	35 λεπτά	5 λεπτά - 3 ώρες	5	Χρόνος μαγειρέματος - 24 ώρες	5	100 °C	-	*		*
	Ψάρι	20 λεπτά									
	Πουλερικά	40 λεπτά									
	Κρέας	50 λεπτά									
STEW/SLOW COOK (ΑΡΓΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ)	Λαχανικά	60 λεπτά	20 λεπτά - 9 ώρες	5 επί 5	Χρόνος μαγειρέματος - 24 ώρες	5 επί 5	100 °C	80/100/120 °C	*		*
	Ψάρι	25 λεπτά									
	Πουλερικά	1 ώρα και 30 λεπτά									
	Κρέας	2 ώρες									
SAUTE (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ)	Λαχανικά	12 λεπτά	5 λεπτά - 1 ώρα 30	1 επί 1	-	-	160 °C	140/160 °C	*	*	*
	Ψάρι	10 λεπτά									
	Πουλερικά	15 λεπτά									
	Κρέας	20 λεπτά									
DEFROST (ΑΠΟΨΥΞΗ)	Λαχανικά	50 λεπτά	10 λεπτά - 4 ώρες	5 επί 5	-	-	70 °C	-	*		
	Ψάρι	1 ώρα 50									
	Πουλερικά	85 λεπτά									
	Κρέας	3 ώρες									
BABY FOOD (ΒΡΕΦΙΚΟ ΓΕΥΜΑ)	-	45 λεπτά	5 λεπτά - 2 ώρες	5 επί 5	Χρόνος μαγειρέματος - 24 ώρες	-	100 °C	-	*		1 ώρα μέγιστο
PORRIDGE (ΠΟΡΙΤΖ)	-	25 λεπτά	5 λεπτά - 2 ώρες	5 επί 5	-	-	100 °C	-	*		*
YOGURT (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)	-	8 ώρες	1 - 12 ώρες	15 επί 15	-	-	40 °C	-	*		*
SOUP/BOILING (ΣΟΥΠΑ/ΒΡΑΣΤΟ)	-	45 λεπτά	10 λεπτά - 4 ώρες	10 επί 10	-	-	100 °C	-	*		*
DESSERT (ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ)	-	45 λεπτά	5 λεπτά - 2 ώρες	5 επί 5	Χρόνος μαγειρέματος - 24 ώρες	-	160 °C	100/130/160 °C	*		*
RICE/CEREALS (ΡΥΖΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ)	-	Αυτόματο	Αυτόματο	-		Αυτόματο	-	*		*	
PILAF/RISOTTO (ΠΙΛΑΦΙ/ΡΙΖΟΤΟ)	-	Αυτόματο	Αυτόματο	-		Αυτόματο	-	*		*	
PASTA (ΖΥΜΑΡΙΚΑ)	-	10 λεπτά	3 λεπτά - 3 ώρες	1 επί 1		100 °C	-	*	*	*	
DOUGH RISING (ΔΙΟΓΚΩΣΗ ΖΥΜΗΣ)	-	1 ώρα	10 λεπτά - 6 ώρες	5 επί 5		40 °C	-	*	*	*	
KEEP WARM (ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ)	-	-	-	-		75 °C	-	*	*	*	
REHEAT (ΕΚ ΝΕΟΥ ΖΕΣΤΑΜΑ)	-	25 λεπτά	5 λεπτά - 1 ώρα	-		100 °C	-	*	*	*	
DIY (ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ)	-	30 λεπτά	5 λεπτά - 9 ώρες	-		100 °C	40/50/150/160 °C	*	*	*	

\* Ο χρόνος μαγειρέματος ενδέχεται να διαφέρει λόγω υψομέτρου, θερμοκρασίας του φαγητού και άλλων παραγόντων πέραν του ελέγχου του κατασκευαστή. Αν είναι απαραίτητο, αυξήστε τον χρόνο μαγειρέματος για το φαγητό σας. Αν αυξήσετε ή μειώσετε την ποσότητα των υλικών, ο χρόνος μαγειρέματος θα πρέπει να προσαρμοστεί ανάλογα.

\*\* Για να παρασκευάσετε γιαούρτι, χρησιμοποιήστε πυρίμαχα γυάλινα μπόλ.



Η συσκευή συνοδεύεται από δοσομετρική κούπα.

Ορισμένες συνταγές παραθέτουν υλικά με ποσότητες μετρούμενες σε «μεζούρες». 1 μεζούρα υλικού αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι υλικού. Για παράδειγμα, εάν έχετε 2 μεζούρες ρυζιού, χρειάζεται να μετρήσετε 2 φλιτζάνια ρυζιού γεμισμένα έως την άκρη της δοσομετρικής κούπας που σας παρέχεται.



## ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ

4 30 λεπτά STEAM

• 3 πατάτες, κομμένες σε κύβους • 2 καρότα, κομμένα σε κύβους • 3 αυγά • 100 γρ. μαγειρεμένος αρακάς • 2 κονσέρβες τόνος σε λάδι • 2 κ.σ. μαγιονέζα • Γλυκιά πάπρικα σε σκόνη • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε τις πατάτες και τα καρότα στο μπολ μαγειρέματος και καλύψτε τα πλήρως με νερό.
2. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEAM (ΑΤΜΟΣ) και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 30 λεπτά.
3. Μετά από 20 λεπτά, προσθέστε τα αυγά στο καλάθι ατμού και μαγειρέψτε για 10 λεπτά. Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα μαγειρέματος, αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
4. Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τοποθετήστε τα αυγά (καθαρισμένα και κομμένα στη μέση) από πάνω.



## ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ

4 12 λεπτά SAUTÉ

• 300 γρ. φρέσκο σπανάκι • 3 μεζούρες καπνιστό μπέικον σε φέτες • ¼ μεζούρας κουκουνάρι • ¼ μεζούρας σταφίδες • 2 κ.σ. λευκό ξύδι • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε τις φέτες μπέικον στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) και μαγειρέψτε για 12 λεπτά.
2. Προσθέστε το κουκουνάρι, μαγειρέψτε για 10 λεπτά και έπειτα προσθέστε τις σταφίδες και το σπανάκι. Μαγειρέψτε μέχρι ο όγκος του σπανακιού να μειωθεί στο μισό (περίπου 2 λεπτά).
3. Προσθέστε λίγο ξύδι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.



## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ

4 Αυτόματο RICE

• 2 μεζούρες ρύζι, ξεπλυμένο • 2 μεζούρες νερό • 3 κ.σ. ελαιόλαδο • 2 κ.σ. ξύδι • 150 γρ γλυκό καλαμπόκι σε κονσέρβα • 200 γρ. ντομάτες, κομμένες σε κύβους • 150 γρ. κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους • 1 αβοκάντο, κομμένο σε κύβους • 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε το ρύζι, το νερό και 1 κ.σ. λάδι στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα RICE/CEREALS (ΡΥΖΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ).
2. Τοποθετήστε το καλαμπόκι, τις ντομάτες, τις κόκκινες πιπεριές, το αβοκάντο και το κρεμμύδι σε ένα μπολ. Όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα του ρυζιού, αφήστε το να κρυώσει.
3. Ανακατέψτε το ρύζι με τα υπόλοιπα υλικά, προσθέστε αλάτι, πιπέρι, ξύδι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη ρυζοσαλάτα προσθέτοντας ελιές, αυγά ή τόνο ή μια σταγόνα χυμό λάιμ.



## ΧΥΛΟΣ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΣΜΕΟΥΡΑ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΕΣ

4 20 λεπτά PORRIDGE

• 150 γρ. νιφάδες βρώμης • 600 ml γάλα • 1 μπανάνα • 1 χούφτα σμέουρα

1. Προσθέστε τη βρώμη και το γάλα στον πολυμάγειρα. Ανακατέψτε.
2. Μαγειρέψτε στη λειτουργία PORRIDGE (ΠΟΡΙΤΖ) για 20 λεπτά.
3. Όταν είναι έτοιμο, προσθέστε την μπανάνα σε φέτες και τα σμέουρα. Ανακατέψτε.



## ΣΟΥΠΑ ΒΕΡΜΙΤΣΕΛΙ

4 60 λεπτά SOUP

• 1 λίτρο ζωμός κοτόπουλο • ¼ κοτόπουλο • 1 μεζούρα βερμιτσέλι • 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο • 1 καρότο, κομμένο σε κύβους • 1 πράσο το λευκό τμήμα, ψιλοκομμένο • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε τα λαχανικά, το κοτόπουλο και τον ζωμό στο μπολ μαγειρέματος.
2. Επιλέξτε το πρόγραμμα SOUP (ΣΟΥΠΑ) και μαγειρέψτε για 60 λεπτά.
3. Μετά από 55 λεπτά, προσθέστε το βερμιτσέλι και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Αμέσως πριν από το σερβίρισμα, θρυμματίστε το κοτόπουλο μέσα στη σούπα.



## ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΣΤΟ ΖΑΜΠΟΝ

4 10 + 10 λεπτά SAUTÉ

• 500 γρ. κατεψυγμένος αρακάς • 200 γρ. καρότα, κομμένα σε κύβους • 100 γρ. γλυκό καλαμπόκι (προαιρετικά) • 150 γρ. ζαμπόν, κομμένο σε κύβους • 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο • ½ μεζούρα λάδι • 20 γρ. βούτυρο (προαιρετικά - προσθέστε το στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος) • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε το λάδι, το ζαμπόν, το καρότο σε κύβους, αλάτι και πιπέρι στο μπολ μαγειρέματος. Ανακατέψτε. Μαγειρέψτε στο πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) για 20 λεπτά.
2. Μετά από 10 λεπτά, προσθέστε τον αρακά και 5 ml νερό (ή 1 κ.σ.). Ανακατέψτε το γρήγορα. Κλείστε το καπάκι και αφήστε τα να μαγειρευτούν.
3. Στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος, προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε.





## ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

4 10 + 20 λεπτά SAUTÉ + PASTA

• 350 γρ. κοφτό μακαρονάκι βρασμένο • 150 γρ. κιμά μοσχαρίσιο • 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο • 50 γρ. τυρί, τριμμένο • 3 μεζούρες σάλτσα ντομάτας • Λίγο ελαιόλαδο • Ρίγανη • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τον κιμά και τη ρίγανη μέσα στο μπολ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) και αφήστε το να μαγειρευτεί για 10 λεπτά ανακατεύοντας περιστασιακά.
2. Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας και ανακατέψτε. Προσθέστε το μακαρονάκι, ανακατέψτε, ξεκινήστε το πρόγραμμα PASTA (ΖΥΜΑΡΙΚΑ) και αφήστε το να μαγειρευτεί για 20 λεπτά. Κλείστε το καπάκι.
3. Σερβίρετε τα ζυμαρικά με τριμμένο τυρί.



## ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

4 30 λεπτά PASTA

• 350 γρ. спаγγέτι (ξηρά), σπασμένα στη μέση  
• 6 φλιτζάνια (1050 ml) βραστό νερό (από βραστήρα)  
• 3 φλιτζάνια (540 ml) κρέμα γάλακτος • Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι • 200 γρ. άπαχο μπέικον κομμένο σε κύβους ή πανσέτα ή μαγειρεμένο άπαχο ζαμπόν • 50 γρ. φρέσκια Παρμεζάνα (Παρμιτζιάνο Ρετζιάνο), τριμμένη • Ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα βασιλικού (προαιρετικά)

1. Προσθέστε τα спаγγέτι, το βραστό νερό, την κρέμα, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι στο μπολ μαγειρέματος.
2. Επιλέξτε τη λειτουργία PASTA (ΖΥΜΑΡΙΚΑ) και μαγειρέψτε για 25 λεπτά (20 εάν επιθυμείτε τα ζυμαρικά «αλ ντέντε»). Αφήστε το καπάκι ανοιχτό. Ανακατέψτε δύο φορές κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.
3. Σερβίρετε με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί.

## ΠΑΕΓΙΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

4 10 λεπτά + Αυτόματο SAUTÉ

• 150 γρ. φρέσκα μύδια καθαρισμένα • 6 ολόκληρες γαρίδες • 100 γρ. αρακάς • 2 μεζούρες ρύζι • 1 κ.σ. γλυκιά πάπρικα • 5-6 νημάτια σαφράν • 3 μεζούρες ζωμός λαχανικών • Πιπεριά τσίλι • Λάδι • Αλάτι

1. Προσθέστε το λάδι, τα μύδια και τις γαρίδες στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) και μαγειρέψτε για 10 λεπτά.
2. Προσθέστε το ρύζι, το σαφράν, τον αρακά, την πιπεριά τσίλι και τον ζωμό λαχανικών και επιλέξτε το πρόγραμμα RICE (ΡΥΖΙ). Αφήστε να μαγειρευτεί μέχρι να ολοκληρωθεί το πρόγραμμα.



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

4 35 λεπτά STEAM

• 2 πατάτες κομμένες σε στρογγυλά τεμάχια • 2 καρότα, κομμένα σε στρογγυλά τεμάχια • 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε στρογγυλά τεμάχια • 350 γρ. μπρόκολο, σε φουντίτσες • 100 γρ. πράσινα φασολάκια, κομμένα σε μικρά τεμάχια • 2 μεζούρες νερό • Αλάτι

1. Προσθέστε όλα τα λαχανικά στο καλάθι ατμού.
2. Τοποθετήστε το νερό στο μπολ μαγειρέματος και τοποθετήστε το καλάθι ατμού από πάνω. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEAM (ΑΤΜΟΣ) και μαγειρέψτε μέχρι να ολοκληρωθεί το πρόγραμμα (35 λεπτά).



## ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

4 30 λεπτά BAKING

• 3 μελιτζάνες κομμένες σε κύβους • Δεντρολίβανο • ¼ μεζούρας ελαιόλαδο • 1 μεζούρα νερό • 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες • Πιπέρι • Αλάτι

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα BAKING (ΨΗΣΙΜΟ) και μαγειρέψτε για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι μελιτζάνες.
2. Αναμίξτε σε μπλέντερ και σερβίρετε κρύα σε καναπεδάκια ψημένου ψωμιού.



## ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

4 60 λεπτά STEW

• 500 γρ. κιμάς (χοιρινός, μοσχαρίσιος) • 100 γρ. τυρί γκούντα • 1 κρεμμύδι • 450 γρ. πελτές ντομάτας • 50 γρ. ξινή κρέμα (προαιρετικά) • 100 γρ. τρίμματα λευκού ψωμιού • 1 κ.σ. αλεύρι • 1 κ.σ. φυτικό λάδι • 50 ml γάλα • Αλάτι, όσο επιθυμείτε • Μαύρο πιπέρι, όσο επιθυμείτε

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEW (ΑΡΓΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ) και μαγειρέψτε για 60 λεπτά. Ανακατέψτε περιστασιακά.
2. Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε.





## ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΑΝΑΝΑ

👤 4 ⏱️ 25 λεπτά SAUTÉ 🐟

- 500 γρ. φιλέτο χοιρινού, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 350 γρ. φέτες ανανά σε σιρόπι, κομμένες στα τέσσερα (κρατήστε στην άκρη τον χυμό)
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ½ μισή μεζούρα λάδι
- ¼ μεζούρας ζωμό κοτόπουλου
- Πιπέρι
- Αλάτι

1. Αναμείξτε τον χυμό με τα υπόλοιπα υλικά, και τοποθετήστε το μείγμα στο μπολ μαγειρέματος. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
2. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🐟 και μαγειρέψτε για 20 με 30 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά. Μπορείτε να το σερβίρετε με ρύζι.



## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

👤 4 ⏱️ 15 λεπτά SAUTÉ 🐟

- 2 φιλέτα κοτόπουλου, κομμένα σε τεμάχια
- 200 γρ. αμύγδαλα, καβουρδισμένα και ξεφλουδισμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- ¼ μεζούρας λάδι
- 3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🐟 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά.
2. Σερβίρετε ζεστό.



## ΜΕΓΑΛΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

👤 4 ⏱️ 12 λεπτά SAUTÉ 🐟

- 16 βασιλικές γαρίδες, ωμές και καθαρισμένες, με το κεφάλι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- Λίγος χυμός λεμονιού
- ¼ μεζούρας λάδι
- Μαϊντανός
- Αλάτι

1. Τοποθετήστε τις γαρίδες ωμές στο μπολ μαγειρέματος με το σκόρδο, τον μαϊντανό, το αλάτι, το λεμόνι και το λάδι. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🐟 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 12 λεπτά.
2. Όταν μαγειρευτούν, ανακατέψτε όλα τα υλικά για να επιτύχετε ένα ομοιόμορφο αποτέλεσμα.



## ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

👤 4 ⏱️ 45 λεπτά STEW 🐟

- 4 τεμάχια πεσκανδρίτσα
- 1 μεζούρα λευκό κρασί
- Δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. λάδι
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ¼ μεζούρας νερό
- ¼ μεζούρας κρέμα γάλακτος
- Πιπέρι
- Αλάτι

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος, εκτός από την πεσκανδρίτσα. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEW (ΑΤΜΟΣ) 🐟 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 45 λεπτά.
2. Μετά από 30 λεπτά, τοποθετήστε το ψάρι που θα έχετε αλατοπιπερώσει στο καλάθι ατμού και τοποθετήστε το καλάθι ατμού στο μπολ μαγειρέματος. Αφήστε να μαγειρευτεί μέχρι να ολοκληρωθεί το πρόγραμμα.
3. Σερβίρετε το ψάρι περιχύνοντας τη σάλτσα από πάνω.



## ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ

👤 4 ⏱️ 25 λεπτά STEW 🐟

- 1 κιλό φιλέτο λαυράκι, με το δέρμα
- ¼ μεζούρας λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε λωρίδες
- ½ μεζούρα λευκό κρασί
- 1 πρέζα μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Χυμός λεμονιού
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 ντομάτες, ξεφλουδισμένες και λιωμένες
- Αλάτι

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEW (ΑΤΜΟΣ) 🐟 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 25 λεπτά.
2. Στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος, προσθέστε όσο αλάτι επιθυμείτε.



## ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΑΣ

👤 4 ⏱️ 10 + 5 λεπτά SAUTÉ + BAKING 🐟

- 4 φιλέτα σολομού
- Λίγο λάδι
- Άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 μεζούρα κρέμα γάλακτος
- Πιπέρι
- Αλάτι

1. Ραντίστε με λίγο λάδι το μπολ μαγειρέματος και προσθέστε τα φιλέτα σολομού. Προσθέστε λίγο άνηθο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🐟 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 10 λεπτά. Μαγειρέψτε τον σολομό και από τις δύο πλευρές.
2. Προσθέστε την κρέμα και μαγειρέψτε στο πρόγραμμα BAKING (ΨΗΣΙΜΟ) 🐟 για 5 λεπτά.





## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

👤 4 ⏱️ 10 min +  
Αυτόματο SAUTÉ 🍳

• 300 γρ. ξεπλυμένο και στραγγισμένο ρύζι  
• 5 μανιτάρια σιτάκε, αποξηραμένα, κομμένα σε φέτες και μουσκεμένα σε ζεστό νερό για 20 λεπτά • 200 γρ. στήθος κοτόπουλου • 1 κ.σ. λευκό κρασί • 2 κ.σ. ελαφριά σάλτσα σόγιας • 1 κ.σ. ελαιόλαδο • ½ κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες • Πιπέρι • Αλάτι • 3 μεζούρες νερό

1. Μαρινάρετε το κοτόπουλο σε αρκετό κρασί. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και αφήστε το να μαριναριστεί για 10 λεπτά.
2. Τοποθετήστε τα κρεμμύδια και το λάδι στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🍳 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 10 λεπτά. Σοτάρτε για 3 λεπτά και όταν αρχίσουν να μαλακώνουν τα κρεμμύδια, προσθέστε τα μανιτάρια και μαγειρέψτε για 5 λεπτά.
3. Προσθέστε το κοτόπουλο. Ανακατέψτε για τα υπόλοιπα 2 λεπτά, αφαιρέστε το κοτόπουλο και τοποθετήστε το στην άκρη σε ένα πιάτο.
4. Προσθέστε το ρύζι και νερό στο μπολ μαγειρέματος. Τοποθετήστε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι και τα μανιτάρια πάνω από το ρύζι. Επιλέξτε το πρόγραμμα RICE (ΡΥΖΙ). Προσθέστε λίγη σάλτσα σόγιας και ανακατέψτε προτού σερβίρετε.



## ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΜΙΣΟ

👤 4 ⏱️ 60 λεπτά SOUP 🍲

• 400 μοσχάρι (βρασμένο με λίγο πιπέρι για 1 ώρα)  
• 150 γρ. μαλακό τόφου, κομμένο σε τεμάχια • 20 g φρέσκα μανιτάρια • ½ κολοκυθάκι, κομμένο σε κύβους  
• 1 πατάτα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κύβους • ½ κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες • 3 κ.σ. doenjang (κορεάτικη σάλτσα σόγιας που έχει υποστεί ζύμωση)  
• 1 κ.σ. πάστα σκόρδου • ½ κ.σ. dashi σε κόκκους (συμπυκνωμένος ζωμός ψαριού) • ½ κ.σ. gochujang (κορεατική πάστα καυτερού τσίλι) • 3 μεζούρες νερό

1. Ανακατέψτε όλες τις σάλτσες με το νερό στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SOUP (ΣΟΥΠΑ) 🍲 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 60 λεπτά. Αφήστε να πάρουν βράση.
2. Προσθέστε το μοσχάρι, τα κολοκυθάκια, την πατάτα, τα μανιτάρια και τα κρεμμύδια. Αφήστε το να μαγειρευτεί για 40 λεπτά.
3. Προσθέστε το τόφου και μαγειρέψτε για 10 λεπτά (μέχρι να φουσκώσει το τόφου και να μαλακώσουν τα λαχανικά).



## ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ

👤 4 ⏱️ 10 + 15 λεπτά SAUTÉ 🍳

• 500 γρ. στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε τεμάχια  
• 400 γρ. ελαφρύ γάλα καρύδας • ½ κολοκυθάκι, κομμένο σε φέτες • 1 κόκκινη πιπεριά, καθαρισμένη από τους σπόρους και κομμένη σε λωρίδες • 1 καρότο, κομμένο σε τεμάχια • 1 κρεμμύδι, κομμένο στα τέσσερα και έπειτα στα δύο • 1 κ.σ. πάστα κόκκινου ταϊλανδέζικου κάρυ • 1 κ.σ. κορνφλάουρ • 2 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο • 2 κ.γ. ελαιόλαδο

1. Τοποθετήστε το λάδι στο μπολ μαγειρέματος και προσθέστε τα κομμάτια κοτόπουλου. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🍳 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 10 λεπτά. Ανακατέψτε.
2. Μετά από 5 λεπτά, προσθέστε την πάστα κάρυ, το κολοκυθάκι, την πιπεριά, το καρότο και το κρεμμύδι. Ανακατέψτε περιστασιακά.
3. Διαλύστε το κορνφλάουρ στο γάλα καρύδας και προσθέστε το στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα STEW (ΑΡΓΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ) 🍲 και αφήστε το να μαγειρευτεί για 15 λεπτά. Προσθέστε τον κόλιανδρο πριν από το σερβίρισμα.



## ΚΟΤΟΛΕΤΕΣ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΓΟΓΓΥΛΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ

👤 4 ⏱️ 5 λεπτά +  
1 ώρα και 30 λεπτά SAUTÉ 🍳

• 1 κιλό αρνί χωρίς κόκκαλο, κομμένο σε κύβους 1 εκ.  
• 2 κρεμμύδια μεσαίου μεγέθους, κομμένα σε λεπτές φέτες • 4 γογγύλια, ξεφλουδισμένα και ψιλοκομμένα  
• 4 καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε τεμάχια  
• 2 κ.σ. φυτικό λάδι • ½ κ.γ. αλάτι • ½ κ.γ. πιπέρι • 2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο • 500 ml νερό

1. Τοποθετήστε το λάδι στο μπολ μαγειρέματος. Προσθέστε το αρνί σε κύβους. Επιλέξτε το πρόγραμμα SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🍳 και μαγειρέψτε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά.
2. Προσθέστε όλα τα λαχανικά και το νερό. Επιλέξτε το πρόγραμμα SOUP (ΣΟΥΠΑ) 🍲 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στη 1 ώρα 30 λεπτά.
3. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Πασπαλίστε με μαϊντανό πριν από το σερβίρισμα.



## ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ

👤 4 ⏱️ 30 λεπτά SOUP 🍲

- 150 γρ. κόκκινες φακές • 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες • 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. κάρυ σε σκόνη • 1 κ.γ. κόλιανδρο • 900 ml νερό
- Αλάτι • Πιπέρι

1. Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε το πρόγραμμα SOUP (ΣΟΥΠΑ) 🍲 και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 30 λεπτά.
2. Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος μαγειρέματος, αναμείξτε με μπλέντερ τη σούπα σε ένα μπολ για να επιτύχετε λεία υφή.



## ΠΟΥΡΕΣ ΚΑΡΟΤΟΥ

👤 4 ⏱️ 45 λεπτά 📖 Baby Food

- 800 γρ. καρότα • 2 πατάτες (συνολικό βάρος υμώ 300 γρ.) • 800 ml βραστό νερό (από βραστήρα)
- 100 ml γάλα • 30 γρ. βούτυρο • Αλάτι όσο επιθυμείτε
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1. Ξεφλουδίστε και τεμαχίστε τα καρότα σε λεπτές φέτες. Ξεφλουδίστε και κόψτε τις πατάτες σε κύβους. Τοποθετήστε τα καρότα, τις πατάτες και το βραστό νερό στο μπολ μαγειρέματος. Επιλέξτε τη λειτουργία BABY FOOD (ΒΡΕΦΙΚΟ ΓΕΥΜΑ) και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 45 λεπτά.
2. Στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος, στραγγίξτε τα λαχανικά και λιώστε τα σε πουρέ με επεξεργαστή τροφίμων ή ραβδομπλέντερ. Προσθέστε το γάλα και το βούτυρο, και αναμείξτε στο μπλέντερ ξανά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε όσο αλάτι και μαύρο πιπέρι επιθυμείτε.



## ΣΟΤΑΡΙΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

👤 4 ⏱️ 25 λεπτά SAUTÉ 🍲

- 500 γρ. μελιτζάνα • 150 γρ. γλυκιά πιπεριά • 200 γρ. ντομάτες • 100 γρ. πελτέ ντομάτας • 150 γρ. καρότο
- 150 γρ. κρεμμύδι • 3 κ.σ. φυτικό λάδι • 3 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένο • 1/2 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο
- Αλάτι, πιπέρι

1. Τοποθετήστε όλα υλικά στο μπολ μαγειρέματος και ανακατέψτε.
2. Μαγειρέψτε στη λειτουργία SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🍲 για 20 με 30 λεπτά.



## ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

👤 4 ⏱️ 20 λεπτά SAUTÉ 🍲

- 4 μεγάλες πατάτες • 1 κρεμμύδι • 300 γρ. μανιτάρια (οποιοδήποτε είδους) • 4 κ.σ. φυτικό λάδι • Πιπεριά τσίλι, όσο επιθυμείτε • Σκόρδο, όσο επιθυμείτε
- Αλάτι, όσο επιθυμείτε

1. Τοποθετήστε το φυτικό λάδι στον πολυμάγειρα. Προσθέστε τις πατάτες, τα μανιτάρια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αλάτι και την πιπεριά τσίλι.
2. Μαγειρέψτε στη λειτουργία SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) 🍲 για 20 λεπτά.



## ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ ΜΕ ΡΟΖ ΓΛΑΣΟ

👤 4 ⏱️ 20 λεπτά STEAM 🐟

- 500 γρ. φιλέτο σολομού • 200 ml νερό • Αλάτι, όσο επιθυμείτε • Πιπέρι, όσο επιθυμείτε • 1 λεμόνι • 1 φύλλο μαρουλιού (για γαρνίρισμα) Για το γλάσο: • 1 σκελίδα σκόρδο • 1 κ.γ. σάλτσα σόγιας • 1 κ.γ. σάλτσα χοϊσίν • 50 ml κέτσαπ

1. Στύψτε το λεμόνι πάνω στα φιλέτα σολομού και αλατοπιπερώστε. Τοποθετήστε το ψάρι στο καλάθι ατμού του πολυμάγειρα.
2. Γεμίστε το μπολ μαγειρέματος με νερό μέχρι την ένδειξη των 2 φλιτζανιών.
3. Μαγειρέψτε στη λειτουργία STEAM (ΑΤΜΟΣ) 🐟 για 20 λεπτά.
4. Για να προετοιμάσετε το γλάσο: Αναμείξτε τη σάλτσα σόγιας, τη σάλτσα χοϊσίν, την κέτσαπ και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Αφαιρέστε τον σολομό και καλύψτε με το γλάσο. Τοποθετήστε τα σε ένα πιάτο πάνω στο φύλλο του μαρουλιού.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη σάλτσα χοϊσίν με σάλτσα τεριακί.



## ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΚΡΑΤΕΝ

👤 4 ⏱️ 40 λεπτά BAKING 🍲

- 15 γρ. μαλακωμένο βούτυρο • 7-8 πατάτες μετρίου μεγέθους ποικιλίας σπουντα (περίπου 850 γρ. βάρος ακαθάρτιστες), ξεφλουδισμένες • 300 ml κρέμα γάλακτος • 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη • ¼ κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο • Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι • 50 γρ. τυρί γκρουγιέρ, τριμμένο

1. Βουτυρώστε το εσωτερικό του μπολ μαγειρέματος.
2. Ανακατέψτε μαζί την κρέμα, το λιωμένο σκόρδο, το μοσχοκάρυδο, το αλάτι και το πιπέρι. Τοποθετήστε σε στρώσεις τις πατάτες κομμένες σε φέτες στο μπολ μαγειρέματος εναλλάσσοντάς τις με το μείγμα της κρέμας και του τριμμένου τυριού. Τελειώστε με το μείγμα της κρέμας.
3. Επιλέξτε το πρόγραμμα BAKING (ΨΗΣΙΜΟ) 🍲 και μαγειρέψτε για 40 λεπτά.



## ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ

4 12 λεπτά  
Αυτόματα SAUTÉ  
+ RISOTTO

• 300 γρ. φρέσκα (ή κατεψυγμένα) μανιτάρια του δάσους • 300 γρ. ρύζι για ριζότο • 650 ml ζωμός λαχανικών • 1 κρεμμύδι • 1 σκελίδα σκόρδο • 70 ml λευκό ξηρό κρασί (προαιρετικό) • 50 γρ. σκληρό τυρί, π.χ. παρμεζάνα • 50 γρ. βούτυρο • 2 κ.σ. φυτικό λάδι • 2 κλωνάρια θυμάρι • Αλάτι, όσο επιθυμείτε • Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, όσο επιθυμείτε

1. Τοποθετήστε το ελαιόλαδο στον πολυμάγειρα. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το ρύζι. Μαγειρέψτε στη λειτουργία SAUTÉ (ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ) για 12 λεπτά. Προσθέστε το κρασί και περιμένετε μέχρι να εξατμιστεί. Προσθέστε τα μανιτάρια και τον ζωμό.
2. Μαγειρέψτε στη λειτουργία RISOTTO (ΡΙΖΟΤΟ). Όταν μαγειρευτεί, προσθέστε το βούτυρο και αλατοπιπερώστε (όσο επιθυμείτε) το ριζότο.
3. Πασπαλίστε με τυρί παρμεζάνα και γαρνίρετε με θυμάρι για το σερβίρισμα.

Προτείνουμε να χρησιμοποιείτε ρύζι με στρογγυλούς κόκκους, όπως αρμπόριο ή καρναρόλι για το ριζότο.



## ΚΕΪΚ ΜΕ ΛΙΩΜΕΝΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

4 45 λεπτά  
DESSERT

• 250 γρ. κουβερτούρα σοκολάτας υγείας • 150 γρ. βούτυρο • 6 αυγά • 200 γρ. ζάχαρη άχνη • 80 γρ. αλεύρι • αντικολητικό χαρτί ψησίματος

1. Τεμαχίστε τη σοκολάτα σε κομμάτια και λιώστε τη σε μπεν μαρί με το βούτυρο. Ανακατέψτε με μια σπάτουλα.
2. Χτυπήστε τα αυγά και τη ζάχαρη άχνη μέχρι να ασπρίσει το μείγμα. Προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα και το βούτυρο. Προσθέστε όλο το αλεύρι και ανακατέψτε απαλά.
3. Στρώστε το μπολ μαγειρέματος του πολυμάγειρα με το χαρτί. Τοποθετήστε το μείγμα στη βάση του μπολ μαγειρέματος με κουτάλι. Επιλέξτε το πρόγραμμα DESSERT (ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ) και ορίστε τον χρόνο μαγειρέματος στα 45 λεπτά.



## ΑΦΑΤΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΥΡΤΙΛΑ ΚΑΙ ΣΜΕΟΥΡΑ

4 40 λεπτά  
DESSERT

• 150 γρ. φρέσκα σμέουρα • 100 γρ. φρέσκα μύρτιλα • 1 κ.σ. ζάχαρη • Για τη ζύμη του κέικ: • 115 γρ. μαλακωμένο βούτυρο • 115 γρ. ζάχαρη ψιλή • 2 αυγά, χτυπημένα • 120 γρ. αλεύρι, κοσκινισμένο • 5 γρ. μπέικιν πάουντερ • 1/2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας • 2 κ.γ. γάλα

1. Σε ένα μπολ ανάμειξης, τοποθετήστε όλα τα υλικά για τη ζύμη του κέικ και αναμείξτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Αφαιρέστε το μπολ μαγειρέματος από τον πολυμάγειρα και αλείψτε τον πάτο του με λίγο βούτυρο. Τοποθετήστε ένα κυκλικό κομμάτι χαρτί ψησίματος 17 εκατοστών στο μπολ.
3. Διασκορπίστε τα μούρα στο χαρτί ψησίματος. Έπειτα, προσθέστε προσεκτικά τη ζύμη του κέικ από πάνω. Κλείστε το καπάκι.
4. Επιλέξτε το πρόγραμμα DESSERT (ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ) και ρυθμίστε τη θερμοκρασία τους 130°C για 45 λεπτά. Στο τέλος του κύκλου μαγειρέματος, εισάγετε ένα ξύλινο καλαμάκι στο κέντρο του κέικ για να δείτε εάν έχει ψηθεί καλά. Θα πρέπει να βγαίνει καθαρό (το κέικ φαίνεται ανοιχτόχρωμο στο πάνω μέρος). Αν είναι απαραίτητο, κλείστε το καπάκι και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά.
5. Χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου, αφαιρέστε το μπολ ψησίματος από τον πολυμάγειρα και αφήστε το να κρυσώσει για 5 λεπτά. Αναποδογυρίστε το προσεκτικά σε ένα πιάτο σερβιρίσματος και αφαιρέστε το χαρτί ψησίματος. Πασπαλίστε με κοσκινισμένη ζάχαρη άχνη. Σερβίρετε με επιπλέον φρέσκα μούρα εάν επιθυμείτε.



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

4 10 hr  
YOGURT

• 1 λίτρο γάλα (3,2 % λιπαρά) • 100 γρ. σκέτο φυσικό γιαούρτι

1. Ανακατέψτε το γάλα με το γιαούρτι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Τοποθετήστε το μείγμα στο μπολ μαγειρέματος του πολυμάγειρα ή εναλλακτικά σε πυρίμαχο σκεύος που ταιριάζει στο μέγεθος, προτού το τοποθετήσετε στο μπολ μαγειρέματος του πολυμάγειρα. Επιλέξτε τη λειτουργία YOGURT (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) και μαγειρέψτε για 10 ώρες.
3. Όταν είναι έτοιμο, τοποθετήστε το παρασκεύασμα στο ψυγείο τουλάχιστον για 2 ώρες. Συστήνεται να φυλάσσετε το μείγμα καλυμμένο.
4. Μπορείτε να σερβίρετε το γιαούρτι σε ατομικά μπολ ή σε μπολ γιαουρτιού πρωινού, με φρέσκα φρούτα, γκρανόλα, ξηρούς καρπούς, μαρμελάδα ή/και μέλι.

Δεν είναι απαραίτητο να βράσετε το γάλα πριν, εάν χρησιμοποιείτε παστεριωμένο γάλα υψηλής θερμικής επεξεργασίας. Εάν χρησιμοποιείτε πλήρες ή παστεριωμένο γάλα, θα πρέπει πρώτα να το βράσετε και έπειτα να το αφήσετε να κρυσώσει σε θερμοκρασία δωματίου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φρέσκα καλλιέργεια γιαουρτιού.







[www.moulinex.com](http://www.moulinex.com)