

ЗРУЧНА СЕРІЯ DELUXE



Обирайте

здорову та смачну їжу.

UK

З пароваркою **CONVENIENT SERIES DELUXE** ви зможете відкрити для себе неймовірні рецепти для всієї сім'ї — від закусок до десертів.

Готуйте одночасно до **ТРЬОХ СТРАВ** без зайвих зусиль, використовуючи одну з **ВОСЬМИ АВТОМАТИЧНИХ ПРОГРАМ** або самотійно встановлюючи час за допомогою сенсорних клавіш «+» і «-».

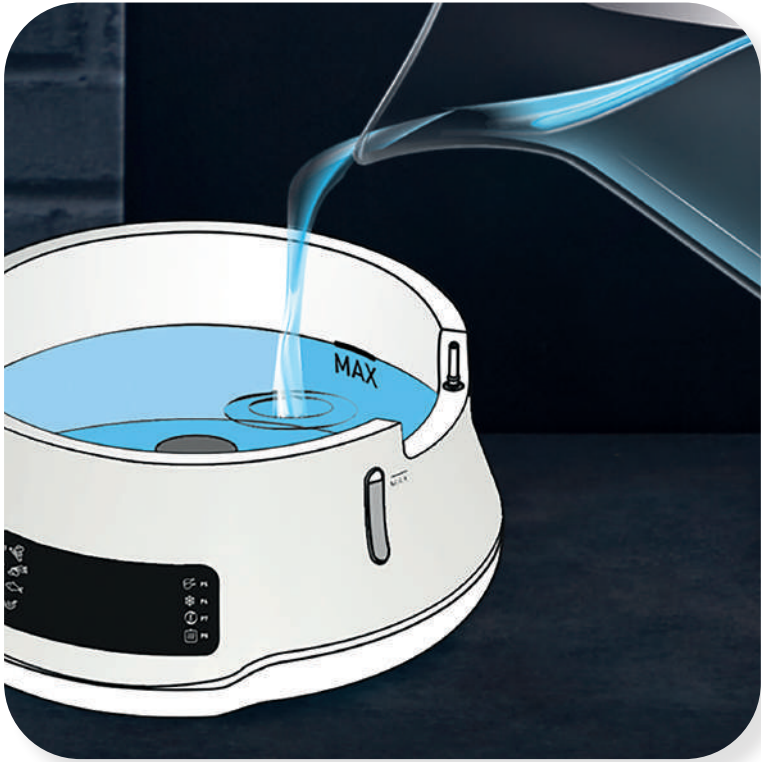
ПРОСТА ТА ІНТУЇТИВНО ЗРОЗУМІЛА ПАНЕЛЬ КЕРУВАННЯ



ВІСІМ АВТОМАТИЧНИХ ПРОГРАМ ПРИГОТУВАННЯ

Овочі швидкого приготування	Овочі тривалого приготування	Риба	Рис / Крупи / Бобові
Біле м'ясо	Розморожування	Розігрівання	Збереження тепла

КІЛЬКА ПОРАД



Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня.



Складіть чаші в правильній послідовності: чаша 1 — знизу, чаша 2 — посередині, чаша 3 — зверху.

У разі використання продуктів з різною тривалістю приготування: помістіть продукти, які готуються найдовше, у нижній кошик.

У процесі приготування ви можете додавати в чашу продукти, для приготування яких потрібно менше часу.



Виберіть одну з 8 автоматичних програм за допомогою сенсорної клавіші «Режим» або встановіть час вручну за допомогою сенсорних клавіш «+» і «-».



Щоб скоригувати тривалість приготування, скористайтесь сенсорними клавішами «+»/«-», або зупиніть приготування просто натиснувши "Start/Stop"



Приготування припиниться автоматично після зупинення таймера.

ПОРАДИ

Наведений час приготування є приблизним і може змінюватися залежно від розміру порції, вільного місця між продуктами, їх кількості та індивідуальних уподобань.



Для роботи з кошиками під час приготування страви надягайте кухонні рукавиці.

Якщо за рецептом потрібно використання **харчової плівки**, обов'язково вибирайте універсальну плівку, придатну для мікрохвильових печей.



Щоб отримати оптимальні результати, використовуйте шматочки приблизно однакового розміру, щоб вони приготувалися одночасно.

Заморожені овочі не обов'язково розморожувати перед приготуванням на парі. Усі види морепродуктів, птиця і м'ясо мають бути повністю розмороженими перед приготуванням на парі.



ВМІСТ

ЗАКУСКИ



Суп із моркви та пастернаку

Суп із цибулі-порейо

Суп із броколі

Помідори чері та козячий сир у формочках

Спаржа та варене некруте яйце з пармською шинкою

Салат з артишоками, перцем та кедровими горіхами

Салат з овочевих паличок із томатним соусом

Маринований тунець із салатом

ГОЛОВНА СТРАВА



Філе тріски
зі шпинатом

Стейк із лосося з овочами та манною крупою

Філе палтуса з оливковим тапенадом

Шашлик із креветок

Морські гребінці з пюре з пастернаку

Кефаль із таббуле

Рибні кульки з лимоном

Маринований лящ

Рулетики з індички в стилі «кордон блю» (із шинкою та сиром)

Спаржа із фаршированою птицею

Рулетики з телятини

Птиця із цитрусовим соусом

Рулети з ліванської мусаки

Тажин із баранини

Рулетики з курки зі спеціями

Фаршировані цукіні

Яечний пудинг із лососем та шпинатом

Пишний іспанський омлет

ГАРНІРИ



Гарбузове пюре

Пюре із солодкої картоплі та моркви

Овочева суміш

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

Шоколадний фондан

Чорничні мафіни

Мінікекси з лимоном та насінням маку

Шоколадний крем

Карамельні чизкейки з печива



Яблучно-грушевий компот

Бананове пюре

Груша із шоколадом та праліне

Персик із ваніллю та кремом із маскарпоне

Ананас-пашот зі спеціями

Каша



Рецепт підходить для маленьких дітей
(згідно з рекомендаціями педіатра)

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ МОРКВИ ТА ПАСТЕРНАКУ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 пастернак (прибл. 100–150 г)
- 1 морква (прибл. 100–150 г)
- 1–2 ч. л. рослинної олії



СУП ІЗ МОРКВИ ТА ПАСТЕРНАКУ

Крок 1

Вимийте та очистьте пастернак і моркву.

Крок 2

Розріжте пастернак на четвертинки вздовж, видаліть серцевину (яка часто буває зажорсткою) і наріжте тонкими скибочками. Моркву також наріжте скибочками.

Крок 3

Покладіть овочі в чашу приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 5

Після завершення програми перекладіть овочі в іншу ємність та додайте олію і добре перемішайте.

ПОРАДИ



Трохи кмину також добре поєднується із цим супом. Можна також додати трохи картоплі, щоб суп вийшов більш густим.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 3 рази та час приготування до 30 хвилин.

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ ЦИБУЛІ-ПОРЕЮ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 велика цибуля-порей
- 1 гілочка чебрецю (можна не додавати)
- 1–2 ч. л. вершків жирністю 10–18 %



СУП ІЗ ЦИБУЛІ-ПОРЕЮ

Крок 1

Відріжте коріння та темно-зелену частину цибулі-порею. Розділіть цибулю на четвертинки й ретельно вимийте, перш ніж нарізати її на дрібні шматочки. Покладіть нарізану цибулю і гілочку чебрецю в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Після завершення програми вийміть чебрець, перекладіть в іншу ємність, додайте вершки та добре перемішайте.

ПОРАДИ



Разом із цибулею-пореєм можна покласти 50 г вимитої та очищеної картоплі, нарізаної дрібними кубиками.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 3 рази та час приготування до 30 хвилин.

ЗАКУСКИ

СУП ІЗ БРОКОЛІ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 велике суцвіття броколі
- 1 цибулина
- 1 ст. л. оливкової олії
- 100 мл вершків жирністю 10–18 %
- 500 мл теплого курячого бульйону
- сіль та перець



СУП ІЗ БРОКОЛІ

Крок 1

Розріжте броколі на суцвіття і дрібно наріжте цибулю. Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 20 хвилин.

Крок 3

Після завершення програми приготуйте курячий бульйон, потім перекладіть овочі в блендер або велику миску. Додайте трохи оливкової олії та вершки. Потім приправте сіллю та перцем і почніть змішувати. Потроху вливайте готовий курячий бульйон, доки не отримаєте однорідну консистенцію.

Крок 4

Підігрійте суп і розлийте по чотирьох мисках.

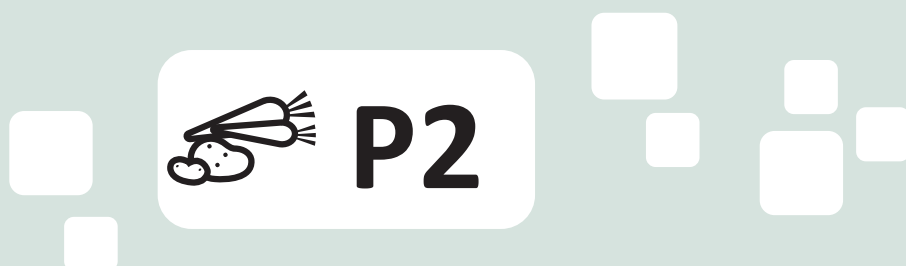
ПОРАДИ



Спробуйте інший варіант цього рецепту, використовуючи замість вершків 100 г м'якого блакитного сиру. Подавайте суп із тонкими скибочками блакитного сиру та посипте подрібненим фундуком.

ЗАКУСКИ

ПОМІДОРИ ЧЕРІ ТА КОЗЯЧИЙ СИР У ФОРМОЧКАХ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 25 хв.

- 200 г помідорів чері
- 100 мл подвійних вершків
- 2 яйця
- 40 г козячого сиру
- 12 листочків базиліка
- Сіль та перець



ПОМІДОРИ ЧЕРІ ТА КОЗЯЧИЙ СИР У ФОРМОЧКАХ

Крок 1

Змішайте вершки з яйцями та розкрошеним козячим сиром. Додайте дрібно нарізане листя базиліку, сіль і перець та розкладіть по чотирьох формочках. Додайте помідори чері.

Крок 2

Помістіть формочки у дві чаші приладу та накрийте папером для випічки, заправляючи краї усередину.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 25 хвилин.

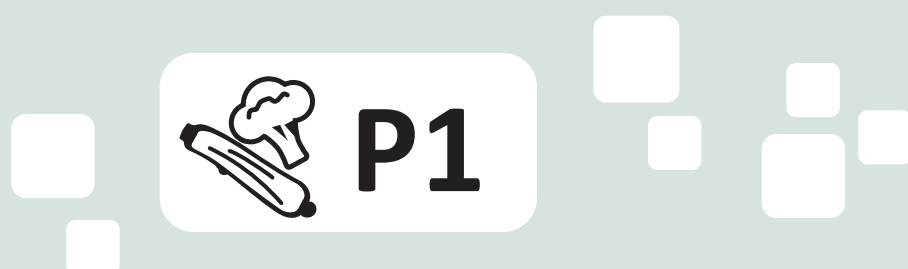
ПОРАДИ



Подавайте ці маленькі пряні порції у формочках теплими чи холодними із зеленим салатом.

ЗАКУСКИ

СПАРЖА ТА ВАРЕНЕ НЕКРУТЕ ЯЙЦЕ З ПАРМСЬКОЮ ШИНКОЮ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 20 хв.

- 16 тонких зелених пагонів спаржі
- 4 яйця
- 4 скибочки пармської шинки
- 80 г стружки пармезану
- 2 ст. л. оливкової олії
- Сіль та перець



СПАРЖА ТА ВАРЕНЕ НЕКРУТЕ ЯЙЦЕ З ПАРМСЬКОЮ ШИНКОЮ

Крок 1

Вимийте спаржу та зріжте кінчики з обох боків. Покладіть її в чашу 1, збризніть оливковою олією і приправте сіллю та перцем.

Крок 2

Покладіть яйця (цілі) у чашу 2.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 12 хвилин.

Крок 4

Після завершення програми вийміть чашу 2 з яйцями й продовжуйте готувати спаржу в чаші 1 ще 8 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Подавайте страву, розклавши спаржу по чотирьох тарілках та поклавши по одній скибочці шинки на тарілку. Очистіть яйця, розріжте їх навпіл та покладіть зверху на кожну порцію. Посипте стружкою пармезану та приправте перцем.



ЗАКУСКИ

САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, СЕРЦЕВИНИ АРТИШОКІВ, ЧЕРВОНОГО ПЕРЦЮ ТА КЕДРОВИХ ГОРІХІВ



P1

4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 8 сирих свіжих серцевин артишоків
- 1 червоний перець ■ 4 зубчики часнику
- 1 ст. л. оливкової олії ■ 1 ч. л. кропу
- 70 г копченого лосося ■ 1 ч. л. гірчиці
- 40 г кедрових горіхів ■ Чебрець
- Сіль та перець



САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, СЕРЦЕВИНИ АРТИШОКІВ, ЧЕРВОНОГО ПЕРЦЮ ТА КЕДРОВИХ ГОРІХІВ

Крок 1

Розріжте артишоки навпіл, а червоний перець наріжте товстими смужками. Часник подрібніть.

Крок 2

Покладіть артишоки та червоний перець у чашу приладу. Зверху покладіть часник та чебрець.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Тим часом наріжте копчений лосось смужками. Приготуйте соус, змішавши олію, гірчицю та кедрові горіхи. Приправте.

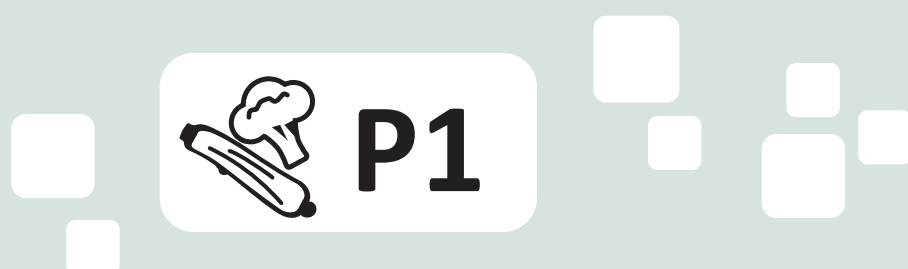
Крок 5

Дозвольте готовим овочам трохи охолонути. Потім вилийте соус до овочів та перемішайте. Спробуйте на смак. Додайте кріп та копчений лосось. Готово.



ЗАКУСКИ

САЛАТ ІЗ ОВОЧЕВИХ ПАЛИЧОК ІЗ ТОМАТНИМ СОУСОМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 морква ■ 2 кабачки ■ біла частина 2 цибулі-порейо
- 1 червоний перець ■ 1 жовтий перець ■ 100 г томатного соусу ■ 1 ст. л. оливкової олії
- 1 ст. л. кедрових горіхів ■ Сіль та перець.



САЛАТ ІЗ ОВОЧЕВИХ ПАЛИЧОК ІЗ ТОМАТНИМ СОУСОМ

Крок 1

Наріжте всі овочі тонкою соломкою. Покладіть овочі в одну із двох чаш приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 3

Охолодіть овочі та перекладіть у салатник. Змішайте томатний соус, оливкову олію, сіль та перець, полийте цією сумішшю салат і посипте кедровими горіхами.

ПОРАДИ

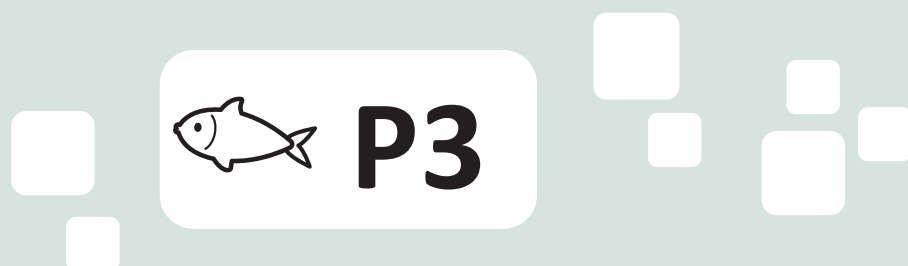


Можна спробувати додати пісну шинку та помідори чері.

ЗАКУСКИ

САЛАТ ЗІ СВІЖОГО ТУНЦЯ

З ТЕРТИМ ПАРМЕЗАНОМ ТА БАЗИЛІКОВОЮ ЗАПРАВКОЮ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 280 г свіжого тунця ■ 1 лайм ■ 2 ст. л. базиліка
- 4 ст. л. дрібно натертого пармезану
- 5 в'ялених помідорів ■ 4 ст. л. оливкової олії
- 1 ст. л. бальзамічного оцту ■ 280 г міксу з листя салату ■ Сіль та перець.



САЛАТ ЗІ СВІЖОГО ТУНЦЯ З ТЕРТИМ ПАРМЕЗАНОМ ТА БАЗИЛІКОВОЮ ЗАПРАВКОЮ

Крок 1

Наріжте тунець кубиками по 4 см. Замаринуйте кубики тунця в 1 ст. л. олії із дрібно натертою цедрою лайма та 1 ч. л. соку лайма. Приправте сіллю і перцем.

Крок 2

Перекладіть його в чашу для рису або жаростійку ємність. Накрийте його плівкою, яка підходить для використання у мікрохвильовій печі, і помістіть у чашу приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P3 на 15 хвилин.

Крок 4

Тим часом подрібніть базилік і наріжте в'ялені помідори на маленькі шматочки. Змішайте разом тертий пармезан, базилік, помідори, масло та оцет, що залишилися.

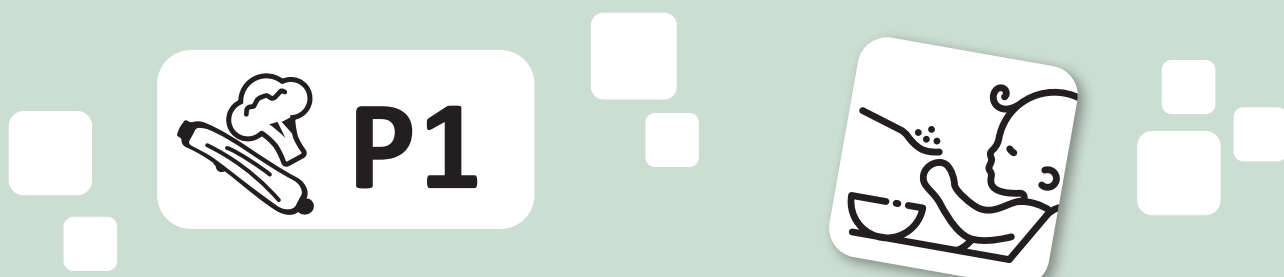
Крок 5

Після приготування заправте листя салату пармезановою сумішшю та викладіть невелику кількість на середину тарілки. Потім розкладіть кубики тунця навколо салату та полийте їх заправкою, що залишилася.



ГОЛОВНА СТРАВА

ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 10–20 г тріски (кількість залежить від віку дитини)
- 200 г подрібненого замороженого шпинату
- 1 ч. л. жирного крем-фрешу
- 1 ч. л. рослинної олії



ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ

Крок 1

Покладіть заморожений шпинат у чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Розріжте філе тріски на четвертинки та слідкуйте, щоб не було кісток. Покладіть шматки риби в чашу 2 приладу.

Крок 4

Після закінчення програми P1 для овочів обережно зніміть кришку. Поставте чашу 2 на чашу 1 та встановіть кришку. Перевірте рівень води та за потреби долийте ще, використовуючи зовнішній отвір для доливання води. Встановіть час приготування ще на 5 хвилин за допомогою сенсорної кнопки «+».



ФІЛЕ ТРІСКИ ЗІ ШПИНАТОМ

Крок 5

Після завершення програми злийте воду зі шпинату й перекладіть його в іншу ємність, потім додайте крем-фреш і добре перемішайте.

Крок 6

Залежно від уподобань вашої дитини додайте рибу, розділивши її на шматочки, і викладіть на пюре.

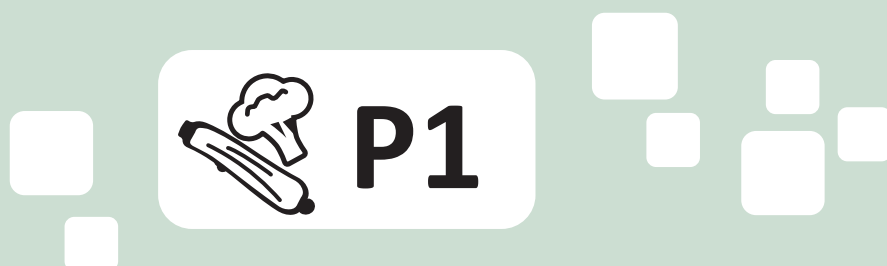
ПОРАДИ



Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, змінивши кількість інгредієнтів. Для 550 г рибного філе збільште час приготування до 20 хвилин.

ГОЛОВНА СТРАВА

СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 30 хв.

- 4 невеликі стейки лосося зі шкірою (560 г)
- 2 великі моркви (250 г) ■ 1 кабачок (250 г)
- 150 г кус-куса ■ 2 ст. л. вашої улюбленої суміші спецій (мексиканська, прованські трави, карі тощо) ■ 4 ст. л. напівжирного крем-фрешу
- Сіль.



СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС

Крок 1

Наріжте овочі дуже тонкими стрічками за допомогою овочечистки або овочерізки. Покладіть їх у чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Тим часом покладіть стейки лосося в чашу 2. Змішайте жирний крем-фреш з 1 ст. л. спецій та щіпкою солі й намажте цією сумішшю стейки.

Крок 4

Висипте кус-кус у чашу для рису. Додайте 200 мл холодної води, спеції, що залишилися, і 1 ч. л. солі. Перемішайте все разом, а потім розрівняйте верх. Помістіть чашу для рису в чашу 3 приладу.

Крок 5

Після закінчення програми P1 для овочів обережно зніміть кришку. Поставте чаші 2 та 3 на чашу 1 та встановіть кришку.



СТЕЙК ІЗ ЛОСОСЯ З ОВОЧАМИ ТА КУС-КУС

Крок 6

Перевірте рівень води і за потреби долийте ще, використовуючи зовнішній отвір для доливання води. Запустіть програму приготування P1 на 15 хвилин.

Крок 7

Після завершення програми ретельно перемішайте кус-кус та овочі в чаші. Подавайте зі стейками лосося, за бажанням додавши трохи крем-фрешу.

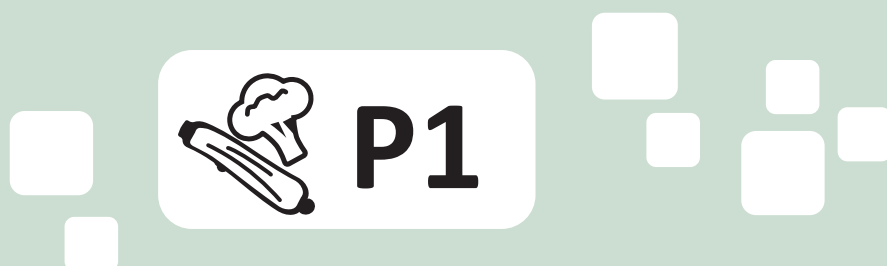
ПОРАДИ



Спробуйте використати одну з безлічі сумішей спецій, що продаються в магазинах. Ви також можете приготувати власну суміш, можливо, навіть зі свіжої зелені. Щоб цей рецепт було ще простіше готувати, використовуйте готові овочі для фритюру.

ГОЛОВНА СТРАВА

ФІЛЕ ПАЛТУСА З ОЛИВКОВИМ ТАПЕНАДОМ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- 16 невеликих філе палтуса (300 г) ■ 400 г кабачків ■ 4 скибочки підсмаженого житнього хліба ■ 2 ст. л. тапенада із чорних або зелених оливок ■ 2 ст. л. дрібно нарізаного базиліку ■ 2 ст. л. оливкової олії ■ 16 коктейльних паличок ■ Сіль та перець



ФІЛЕ ПАЛТУСА З ОЛИВКОВИМ ТАПЕНАДОМ

Крок 1

Намажте тапенад на філе палтуса. Скрутіть його рулетом та закріпіть кожен рулет коктейльною паличкою або зубочисткою. Покладіть їх у чашу для рису.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня та запустіть програму P1 на 10 хвилин.

Крок 3

Тим часом приготуйте спагеті з кабачків за допомогою овочечистки, овочерізки або терки-шатківниці. Змішайте спагеті з оливковою олією, мілко подрібненим базиліком, сіллю та перцем.

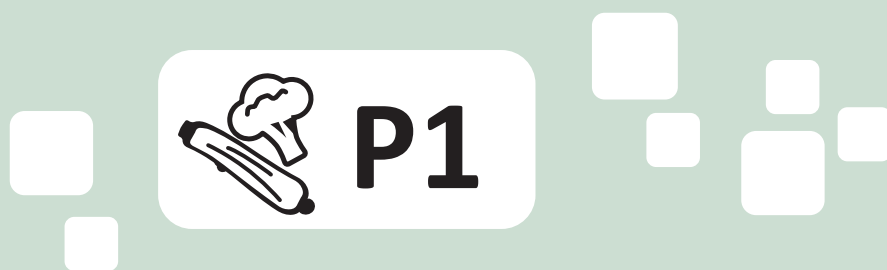
Крок 4

Натріть тости часником, а потім викладіть зверху приправлене спагеті. Вийміть коктейльні палички з філе палтуса та покладіть його на тости.



ГОЛОВНА СТРАВА

ШАШЛИК ІЗ КРЕВЕТОК ІЗ КВАСОЛЕЮ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 12 варених великих креветок у панцирі
- 4 товсті скибочки підсмаженого домашнього хліба (за бажанням)
- 300 г вареної білої квасолі
- 1 цибулина
- 1 банка йогурту
- 50 мл оливкової чи горіхової олії
- Сіль та перець.



ШАШЛИК ІЗ КРЕВЕТОК ІЗ КВАСОЛЕЮ

Крок 1

Наріжте цибулю. Додайте квасолю та цибулю в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 3

Очистіть креветки та нанизуйте по три штуки на кожну дерев'яну шпажку.

Крок 4

Після приготування перекладіть квасолю в іншу ємність і змішайте з йогуртом до отримання однорідної консистенції. За потреби додайте приправи.

Крок 5

Намажте суміш із квасолі на підсмажений хліб і покладіть зверху шпажку з креветками. Збризніть невеликою кількістю оливкової олії.

ПОРАДИ



Якщо креветки не зварені або заморожені, можна приготувати їх у пароварці (для заморожених креветок запустіть програму P3 на 20 хвилин).

Якщо ви не бажаєте додавати до страви хліб, просто подайте шпажки з креветками та соус із квасолевою сумішшю.

ГОЛОВНА СТРАВА

МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ З ПЮРЕ З ПАСТЕРНАКУ



P1



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 400 г пастернаку
- 12 гребінців високої якості
- 10 г вершкового масла
- Сіль та перець



МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ З ПЮРЕ З ПАСТЕРНАКУ

Крок 1

Очистьте пастернак і поріжте його.

Крок 2

Покладіть нарізаний кубиками пастернак та морські гребінці в чашу для рису.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Після приготування розімніть пастернак вилкою, додайте вершкове масло й приправте сіллю та перцем.



Спробуйте приготувати смачний домашній соус із манго та маракуї до цього пюре з пастернаку. Для цього змішайте м'якоть маракуї з 1 ст. л. оливкової олії та 1 манго.

ГОЛОВНА СТРАВА

КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- 150 г кус-куса
- 4 філе кефалі
- 2 помідори
- 1 червоний перець
- 1 зелений перець
- сік 1 лимона
- Сіль і перець



КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ

Крок 1

Наріжте помідори кубиками, а перець дрібними кубиками. Змішайте помідори з перцем та лимонним соком.

Крок 2

Помістіть цю суміш у чашу 1 або жаростійку ємність, застелену папером для випічки.

Крок 3

Висипте кус-кус у чашу для рису. Додайте 200 мл холодної води, перемішайте й перекладіть рис у чашу 2.

Крок 4

Приправте філе кефалі сіллю та перцем і покладіть його в чашу 3.

Крок 5

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.



КЕФАЛЬ ІЗ ТАББУЛЕ

Крок 6

Змішайте кус-кус, помідори та перець у салатнику. Викладіть таббуле в центр тарілки, а зверху покладіть філе кефалі.

ПОРАДИ



До філе кефалі також можна приготувати соус. Вилийте сік, що залишився після приготування риби в каструлю. Додайте 100 мл білого вина та зменшіть вогонь. Потім додайте 200 мл вершків жирністю 10–18 %, 1 гілочку подрібненої свіжої м'яти та пучок листя базиліку. Перемішайте суміш та спробуйте на смак.

ГОЛОВНА СТРАВА

РИБНІ КУЛЬКИ З ЛИМОНОМ



РЗ

4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 600 г філе білої риби ■ 100 г нарізаного хліба
- 2 зубчики часнику ■ 1 яйце
- 1 солоний консервований лимон
- 2 маленькі пучки коріандру
- 150 г йогурту ■ 1 ч. л. соусу харріса
- Оливкова олія ■ Сіль ■ Перець



РИБНІ КУЛЬКИ З ЛИМОНОМ

Крок 1

У блендері або іншій ємності змішайте нарізану кубиками рибу та хліб, цедру консервованого лимона, зубчики часнику, один пучок коріандру, яйце та трохи перцю до отримання однорідної маси. Сформуйте 16 кульок.

Крок 2

Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P3 на 20 хвилин.

Крок 4

Змішайте йогурт із частиною дрібно порізаного коріандру, що залишилася, соусом харріса, 1 ст. л. оливкової олії та щіпкою солі. Подавайте цей соус до рибних кульок.

ПОРАДИ



Додайте скибочку лимона й подавайте з рисом.

ГОЛОВНА СТРАВА

МАРИНОВАНИЙ ЛЯЩ



РЗ

4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 30 хв.

- 2 очищених та випотрошених ляща (по 500 г)
- 2 стебла лимонного сорго
- 1 пучок дрібно нарізаної зеленої цибулі
- 1 кабачок ■ 200 г броколі
- 3,5 ст. л. соєвого соусу ■ 2 ст. л. олії



МАРИНОВАНИЙ ЛЯЩ

Крок 1

Наріжте кабачок скибочками, а броколі на суцвіття і покладіть у чашу 1 приладу. Полийте зверху 2 ст. л. соєвого соусу.

Крок 2

Очистьте та викиньте верхнє листя лимонного сорго. Потім подрібніть залишки разом із дрібно нарізаною зеленою цибулею. Змішайте з 1,5 ст. л. соєвого соусу та олією.

Крок 3

Зробіть по 3 великі надрізи з кожного боку ляща до самої кістки. Розділіть суміш лимонного сорго між надрізами й покладіть ляща в чашу 2 приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P3 на 20 хвилин.

ПОРАДИ



Нарізане лимонне сорго можна придбати у відділі заморожених продуктів у деяких магазинах. Як альтернативу можна використовувати терту цедру лайма.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З ІНДИЧКИ В СТИЛІ «КОРДОН БЛЮ» (ІЗ ШИНКОЮ ТА СИРОМ)



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 тонких ескалопи з індички (450 г)
- 4 скибочки шинки
- 100 г сиру «Емменталь»
- 2 ст. л. діжонської гірчиці
- 1 ст. олії



РУЛЕТКИ З ІНДИЧКИ В СТИЛІ «КОРДОН БЛЮ» (ІЗ ШИНКОЮ ТА СИРОМ)

Крок 1

Змішайте гірчицю з олією і намажте сумішшю ескалопи з обох боків. Наріжте сир на 4 товсті шматочки. Покладіть на кожен ескалоп скибочку шинки, потім шматочок сиру з одного кінця і скрутіть рулетом. Закріпіть кінці зубочистками та покладіть рулетики в чашу 1 приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P5 на 20 хвилин.

Крок 3

Після приготування подавайте рулетики одразу, поки сир ще тягнеться.

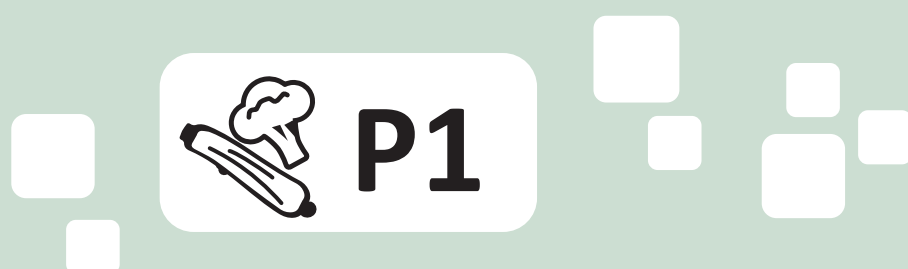
ПОРАДИ



Подавайте кордон блю з індички із зеленими овочами чи салатом.

ГОЛОВНА СТРАВА

СПАРЖА ІЗ ФАРШИРОВАНОЮ ПТИЦЕЮ



P1

4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 4 курячі грудки
- 16 пагонів спаржі
- 50 мл соєвого соусу
- 30 г гірчиці з естрагоном
- Сіль та перець



СПАРЖА ІЗ ФАРШИРОВАНОЮ ПТИЦЕЮ

Крок 1

Очистьте спаржу.

Крок 2

Приправте кожну курячу грудку сіллю та перцем, а потім полийте соєвим соусом і змастіть гірчицею.

Крок 3

Покладіть по 3 пагони спаржі на кожну курячу грудку і скрутіть рулетом, залишивши кінчики спаржі ззовні. За потреби закріпіть їх за допомогою коктейльних паличок.

Крок 4

Покладіть курячі грудки у чашу приладу.

Крок 5

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.



ПОРАДИ

До цієї страви можна також приготувати соус із спаржі: Спочатку відріжте верхні 12 см кожного пагону спаржі, щоб покласти їх на курячі грудки, а стебла спаржі відкладіть убік. Покладіть стебла в чашу приладу поруч із куркою та готуйте їх разом. Після приготування доведіть до кипіння 400 мл курячого бульйону, додайте стебла спаржі й перемішайте. Процідіть та додайте 200 мл нежирних вершків. Викладіть курку на тарілку та полийте соусом.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З ТЕЛЯТИНИ



4 особи

Час підготування 15 хв.

Час приготування 12 хв.

- 8 тонких телячих ескалопів (близько 50 г кожен)
- 8 великих листків шпинату
- 120 г свіжого козячого сиру
- 1 ст. л. свіжої м'яти
- 1 ст. л. вершків
- Сіль та перець



РУЛЕТКИ З ТЕЛЯТИНИ

Крок 1

Дрібно наріжте м'яту.

Крок 2

Змішайте свіжий козячий сир із вершками та м'ятою. Приправте сіллю і перцем. Нанесіть цю суміш на кожен ескалоп.

Крок 3

Потім загорніть кожен ескалоп у листок шпинату, закріпивши його коктейльною паличкою. Покладіть у чашу для рису.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 12 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

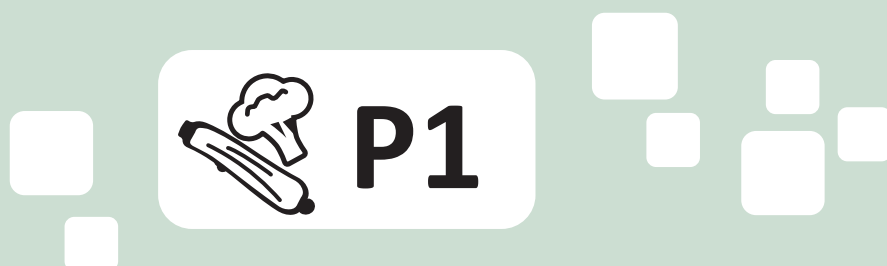
Крок 5

Перекладіть рулетки на тарілку та вийміть палички. Порада. Можна замінити ескалопи з телятини тонко нарізаними ескалопами з індички.



ГОЛОВНА СТРАВА

ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 15 хв.

- 400 г курячих грудок
- 1 ч. л. меду ■ 1 червоний перець
- 4 апельсини ■ 30 г кетчупу
- 2 кабачки
- Сіль та перець



ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ

Крок 1

Курячі грудки наріжте кубиками по 2 см. Перець та неочищені кабачки наріжте кубиками.

Крок 2

Зніміть цедру з одного апельсина, потім вичавте з нього та ще одного апельсина сік.

Крок 3

Щоб приготувати кебаб, нанизуйте на шпажки (довжиною не більше 22 см) по черзі шматочки курки, перцю та кабачків. Змішайте мед з апельсиновим соком, цедрою апельсина, невеликою кількістю кетчупу, сіллю та перцем. Вилийте в блюдо та залиште маринуватися на кілька хвилин.

Крок 4

Покладіть шампури в чашу приладу.

Крок 5

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.



ПТИЦЯ ІЗ ЦИТРУСОВИМ СОУСОМ

Крок 6

Розріжте 2 апельсини, що залишилися, навпіл і нанизуйте їх на шпажки.

ПОРАДИ

За бажанням можна змінити концентрацію маринаду, прокип'ятитивши його в каструлі, і обмакнути в ньому шпажки.



ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТИ З ЛІВАНСЬКОЇ МУСАКИ



P1



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 1 баклажан
- 4 скибочки вареної шинки
- 4 помідори ■ 1 цибулина
- 3 зубчики часнику
- 1 пучок коріандру
- 50 мл оливкової олії



РУЛЕТИ З ЛІВАНСЬКОЇ МУСАКИ

Крок 1

Наріжте баклажан на 12 скибочок. Розріжте помідори на четвертинки. Наріжте цибулю. Розтовчіть часник. Дрібно наріжте коріандр.

Крок 2

Розкладіть скибочки баклажана, помідори, цибулю, зубчики часнику та коріандр у чаші приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 4

Після приготування перекладіть інгредієнти в салатник і збризніть невеликою кількістю оливкової олії. Розтовчіть усі інгредієнти вилкою та спробуйте на смак. Викладіть начинку на скибочку шинки і скрутіть рулетом.

ПОРАДИ



Цю страву можна подавати теплою або холодною із салатом та на скибочці підсмаженого домашнього хліба.

ГОЛОВНА СТРАВА

ТАЖИН ІЗ БАРАНИНИ



P1



4 особа

Час підготування 40 хв.

Час приготування 15 хв.

- 600 г баранини ■ 1 цибулина ■ 2 стебла селери ■ 2 помідори
- 1 червоний перець ■ 1 пучок коріандру ■ кілька листків м'яти
- 150 мл бульйону з баранини ■ 20 г свіжого імбиру ■ 1 зубчик часнику ■ Приправа карі, шафран, quatre épices (французька суміш чотирьох спецій із меленого перцю, гвоздики, мускатного горіха та імбиру) ■ 20 г меду
- 20 г консервованих лимонів ■ Сіль та перець.



ТАЖИН ІЗ БАРАНИНИ

Крок 1

Наріжте баранину тонкими смужками. Дрібно наріжте селеру та наріжте кубиками помідори. Дрібно наріжте перець. Дрібно наріжте цибулю, коріандр та м'яту.

Крок 2

Замаринуйте м'ясо з овочами, спеціями, медом та лимоном на 15 хвилин. Приправте сіллю і перцем.

Крок 3

Покладіть всі інгредієнти в основну чашу приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 15 хвилин.

Крок 5

Тим часом на варильній панелі, де вариться бульйон з баранини, трохи зменшіть вогонь і додайте половину коріандру.

Крок 6

Безпосередньо перед подачею на стіл процідіть сік із баранини, спробуйте його на смак і додайте залишки подрібненого коріандру.

ПОРАДИ



Подавайте з кус-кусом або кіноа. Щоб приготувати приправу *quatre-épices*, змішайте 2 ст. л. свіжомеленого білого перцю, 1 ч. л. меленого імбиру, 1 ч. л. меленого мускатного горіха та 1 ч. л. меленої гвоздики. Зберігайте в герметичному контейнері.

ГОЛОВНА СТРАВА

РУЛЕТКИ З КУРКИ ЗІ СПЕЦІЯМИ



4 особа

Час підготування 30 хв.

Час приготування 25 хв.

- 4 курячі грудки
- 4 невеликі сирі ковбаски чорізо
- 1 яблуко
- 12 в'ялених томатів
- 150 г сиру фета
- 4 жмені міксу з листя салату
- Оливкова олія
- Оцет



РУЛЕТКИ З КУРКИ ЗІ СПЕЦІЯМИ

Крок 1

Розріжте курячі грудки навпіл по горизонталі, щоб вийшов тонкий ескалоп. Приправте.

Крок 2

Очистіть яблуко, наріжте тонкими паличками. Дрібно наріжте в'ялені томати.

Крок 3

Зніміть шкірку із чорізо та покладіть ковбасу на нарізану курку разом із яблуком, в'яленими томатами та розкрошеним сиром фета.

Крок 4

Скрутіть курячу грудку рулетом, починаючи з нижньої частини. Сформуєте щільний рулет та загорніть його в плівку, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі.

Крок 5

Покладіть рулетики в чашу 1 приладу.

Крок 6

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P5 на 25 хвилин.

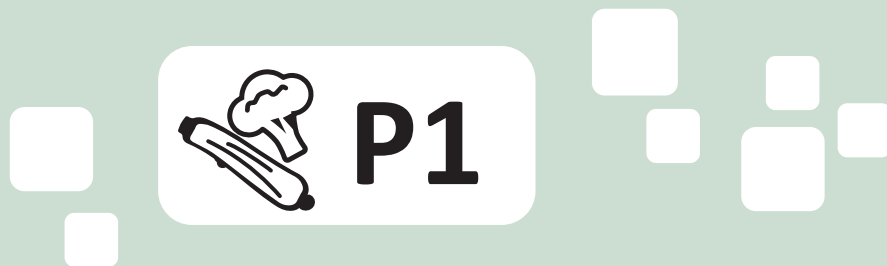
Крок 7

Зніміть плівку з рулетів і подавайте з приправленим міксом із листя салату та залишками яблучних паличок.



ГОЛОВНА СТРАВА

ФАРШИРОВАНІ КАБАЧКИ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 круглі кабачки
- 240 г вареного рису басматі
- 120 г печериць
- 1 пучок коріандру
- 40 г консервованих помідорів
- 1 ст. л. тертого пармезану
- 1 ст. л. оливкової олії
- Сіль крупного помелу та перець



ФАРШИРОВАНІ КАБАЧКИ

Крок 1

Виріжте з кабачків середину, залишивши верхівку на потім. Помідори та гриби наріжте кубиками.

Крок 2

Змішайте рис, гриби, пармезан, оливкову олію, подрібнений коріандр та нарізані кубиками помідори.

Крок 3

Нафаршируйте кабачки цією сумішшю і покладіть їх у чашу для рису.

Крок 4

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 5

Подавайте одразу.

ПОРАДИ



Також можна використовувати сирий рис. Його просто потрібно спочатку зварити в каструлі або чаші для рису в пароварці.

ГОЛОВНА СТРАВА

КОПЧЕНИЙ ЛОСОСЬ ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЯЙЦЯМИ У ФОРМОЧКАХ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 4 яйця
- 50 г молодого шпинату
- 50 г копченого лосося
- 4 ст. л. жирного крем-фрешу
- Сіль
- Перець



КОПЧЕНИЙ ЛОСОСЬ ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЯЙЦЯМИ У ФОРМОЧКАХ

Крок 1

Викладіть молодий шпинат на дно чотирьох формочок.

Крок 2

Додайте в кожную по 1 столовій ложці крем-фрешу, копчений лосось, нарізаний смужками, яйце, сіль та перець.

Крок 3

Помістіть формочки у дві чаші приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

ПОРАДИ



Спробуйте приготувати рецепт із різними інгредієнтами, наприклад, шинкою або кубиками сиру замість копченого лосося. Також можна додати помідори чері або горошок.

ГОЛОВНА СТРАВА

ІСПАНСЬКИЙ ОМЛЕТ-СУФЛЕ



2 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 15 хв.

- 3 яйця ■ 50 мл знежиреного молока
- 100 г червоного перцю, нарізаного дрібними кубиками
- 35 г чорізо (не надто гострої), нарізаної кубиками
- 35 г дрібно нарізаної цибулі-шалот
- 3 г дрібно нарізаного часнику
- ½ пучка нарізаної петрушки
- 1 ч. л. нарізаної цибулі-трибульки
- 1 щіпка порошку чилі з еспелетського перцю
- Сіль та перець



ІСПАНСЬКИЙ ОМЛЕТ-СУФЛЕ

Крок 1

Збийте яйця з молоком, сіллю та перцем. Додайте перець, чорізо, петрушку, цибулю-трибульку, часник, цибулю-шалот і порошок чилі. Вилийте суміш у чашу для рису й поставте її в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування розріжте омлет на кубики, вставте в кожен шматочок коктейльну паличку й подавайте.

ПОРАДИ

Щоб зробити страву більш яскравою, додайте червоний, жовтий та зелений перець.



ГАРНІРИ

ПЮРЕ З ГАРБУЗА ТА КАРТОПЛІ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 200 г гарбуза
- 100 г картоплі
- 1-2 ч. л. рослинної олії



ПЮРЕ З ГАРБУЗА ТА КАРТОПЛІ

Крок 1

Очистьте та помийте картоплю і гарбуз. Поріжте на дрібні кубики 2 см. Покладіть їх у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P1 на 20 хвилин.

Крок 3

Після приготування перекладіть овочі в іншу ємність, додайте олію і добре перемішайте.

ПОРАДИ



Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 4 рази та збільшивши час приготування до 25 хвилин.

ГАРНІРИ

ПЮРЕ ІЗ СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА МОРКВИ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 невелика солодка картоплина
- 1 морква
- 1–2 ч. л. рослинної олії



ПЮРЕ ІЗ СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА МОРКВИ

Крок 1

Очистьте й помийте моркву та солодку картоплю. Наріжте моркву тонкими скибочками. Розріжте солодку картоплю вздовж навпіл, а потім скибочками. Покладіть у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 20 хвилин.

Крок 3

Після приготування перекладіть овочі в іншу ємність, додайте олію і перемішайте.

ПОРАДИ

Спробуйте додати 10-20 г нарізаної кубиками курячої грудки у процесі приготування.

Цей рецепт також можна готувати й для дорослих, збільшивши кількість продуктів у 4 рази та збільшивши час приготування до 25 хвилин.



ГАРНІРИ

ОВОЧЕВА СУМІШ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 2 кабачки ■ 2 моркви
- 2 червоні перці ■ 1 цибулина
- 8 невеликих редьок ■ 2 ст. л. оливкової олії
- 1 пучок коріандру ■ сіль та перець



ОВОЧЕВА СУМІШ

Крок 1

Наріжте кабачки та моркву паличками, перець — смужками, цибулю — скибочками. Покладіть їх в одну або дві чаші приладу разом із редькою.

Крок 2

Наповніть резервуар водою до позначки максимального рівня і запустіть програму P2 на 25 хвилин.

Крок 3

Дрібно наріжте коріандр.

Крок 4

Після завершення програми змішайте овочі з оливковою олією та додайте коріандр.

ПОРАДИ



Ці овочі також добре смакуватимуть із підсмаженим хлібом, намазаним тапенадом.

ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН



4 особи

Час підготування 10 хв.

Час приготування 15 хв.

- 100 г темного шоколаду
- 100 г вершкового масла
- 2 яйця
- 100 г цукру-піску
- 25 г борошна
- 1/2 ч. л. розпушувача



ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН

Крок 1

Розтопіть шоколад із маслом.

Крок 2

Збийте яйця з цукром електричним міксером до отримання легкої та повітряної маси, потім додайте розтоплений шоколад та масло. Додайте борошно та розпушувач і акуратно перемішайте.

Крок 3

Розділіть тісто між чотирма готовими формочками, змащеними маслом. Покладіть їх в одну або дві чаші приладу. Накрийте кожну формочку харчовою плівкою, яку можна використовувати у мікрохвильовій печі. Або ж відріжте чотири шматки паперу для випічки, розміром трохи менше за форму і покладіть їх на формочки.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу. Після приготування залиште формочки трохи вихолонути, а потім обережно зніміть плівку або папір для випічки. Можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.

ПОРАДИ

Перед подачею посипте червоними ягодами.

Щоб отримати найкращі результати використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ЧОРНИЧНІ МАФІНИ



4 особи

Час підготування 10 хв.

Час приготування 40 хв.

- 130 г борошна
- 1 ч. л. розпушувача (5 г)
- 1 щіпка солі
- 80 г тростинного (або коричневого) цукру
- 1 яйце ■ 3 ст. л. олії (45 мл)
- 3 ст. л. молока (45 мл)
- 1 ч. л. екстракту ванілі
- 120 г замороженої чорниці



ЧОРНИЧНІ МАФІНИ

Крок 1

Змішайте борошно з розпушувачем, сіллю та цукром.

Крок 2

В іншій мисці збийте яйце з олією, молоком та екстрактом ванілі. Вилийте цю суміш до сухих інгредієнтів та перемішайте до однорідності. Додайте заморожену чорницю і акуратно перемішайте.

Крок 3

Розподіліть суміш між 4 паперовими формами для кексів, поміщеними у керамічні формочки, і поставте їх в одну або дві чаші приладу.

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 40 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Після приготування вийміть кекси з формочок і залиште вихолонути на решітці.

ПОРАДИ



Щоб мафіни добре піднялися, насипте велику щіпку цукру на кожен мафін перед приготуванням, прямо по центру.

Щоб мафіни після приготування було легко дістати, використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 55 г рисового борошна
- 25 г меленого мигдалю
- 1 ст. л. насіння маку
- 1 ч. л. розпушувача
- щіпка солі ■ 2 яйця
- 60 г цукру-піску
- 1 ст. л. олії ■ 2 лимони



МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ

Крок 1

Очистіть лимони від цедри. Вичавте сік із одного лимона.

Крок 2

Електричним вінчиком збийте яйця, цукор та лимонну цедру до утворення пінки.

Крок 3

Акуратно вмішайте борошно, мелений мигдаль, розпушувач, сіль та насіння маку, потім додайте олію та лимонний сік. Перемішайте.

Крок 4

Змастіть маслом чотири формочки або невеликі індивідуальні форми та застеліть їх папером для випічки. Розподіліть тісто між формочками та помістіть їх в одну або дві чаші приладу.



МІНІКЕКСИ З ЛИМОНОМ ТА НАСІННЯМ МАКУ

Крок 5

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 25 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 6

Після завершення програми дайте кексам трохи охолонути. Потім вийміть їх із форми та залиште до повного охолодження на решітці.

ПОРАДИ



Приготуйте глазур, змішавши 40 г цукрової пудри із 1–2 ч. л. лимонного соку. Полийте нею кекси та посипте маком.

Рисове борошно надасть цим безглютеновим кексам дуже м'якої текстури, але замість нього можна використовувати й звичайне борошно.

Щоб отримати найкращі результати використовуйте 10-сантиметрові керамічні формочки.

ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 25 хв.

- 150 мл молока
- 150 мл подвійних вершків
- 115 г темного шоколаду або стружки темного шоколаду
- 1 збите яйце
- 1 яєчний жовток



ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ

Крок 1

Розріжте шоколад на дрібні шматочки та покладіть у велику миску. Якщо ви використовуєте шоколадну стружку, можна одразу покласти її в миску.

Крок 2

Налийте вершки в невелику каструлю і доведіть до кипіння на повільному вогні (це займе близько 5 хвилин). Як тільки вершки закиплять, вилийте їх прямо на шоколад і залиште на 30 секунд. Потім перемішайте лопаткою до отримання однорідної маси. Додайте яйце та яєчний жовток, ретельно перемішуючи. У кінці додайте молоко.

Крок 3

Розлийте суміш по 4 скляних баночках (розміром із ємність для йогурту). Потім накрийте кришкою, харчовою плівкою, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі або папером для випічки.



ШОКОЛАДНИЙ КРЕМ

Крок 4

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 25 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 5

Після завершення програми дайте ємностям із кремом трохи охолонути, а потім поставте їх у холодильник на кілька годин.

ПОРАДИ



Для отримання менш насиченого шоколадного смаку використовуйте молочний або шоколад з праліновою начинкою.

Залишки яєчного білку можна використовувати, наприклад, для приготування меренги. Попередньо розігрійте духову шафу до 100 °C. Збийте яєчний білок із щіпкою солі. Після утворення твердих піків потроху додайте 60 г цукру-піску. Потім на аркуші паперу для випічки сформуєте маленькі безе. Запікайте в духовій шафі протягом 2 годин.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

КАРАМЕЛЬНІ ЧИЗКЕЙКИ З ПЕЧИВА



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 300 г звичайного вершкового сиру
- 2 ст. л. крем-фрешу (30 мл)
- 45 г цукру-піску ■ 2 яйця
- 2 ч. л. лимонного соку
- 2 краплі екстракту ванілі
- Невелика щіпка солі крупного помелу
- 70 г печива спекулос
- 25 г вершкового масла



КАРАМЕЛЬНІ ЧИЗКЕЙКИ З ПЕЧИВА

Крок 1

Розтопіть вершкове масло. Дрібно розкришіть печиво спекулос. Додайте розтоплене масло, перемішайте та щільно утрамбуйте суміш на дно 4 окремих формочок.

Крок 2

Змішайте вершковий сир із крем-фрешем, цукром, яйцями, лимонним соком, екстрактом ванілі та сіллю до однорідності. Розподіліть суміш між формочками. Накрийте кожну з них плівкою, яку можна використовувати у мікрохвильовій печі, або папером для випічки та покладіть їх в одну або дві чаші приладу.

Крок 3

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу. Після завершення програми дайте формочкам трохи охолонути, а потім обережно зніміть плівку чи папір. Поставте їх до холодильника. Подавайте холодними.

ПОРАДИ



Щоб отримати найкращі результати, використовуйте керамічні формочки.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ЯБЛУЧНО-ГРУШЕВИЙ КОМПОТ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 10 хв.

- *1 велике яблуко*
- *½ груші*



ЯБЛУЧНО-ГРУШЕВИЙ КОМПОТ

Крок 1

Вимийте та очистьте яблуко та половину груші. Видаліть серцевину й поріжте фрукти на невеликі шматочки. Покладіть у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування перекладіть у ємність, перемішайте та залиште остигати перед подачею на стіл.

ПОРАДИ



Цей рецепт підходить як для дітей, так і для дорослих. Просто візьміть три яблука та одну грушу, щоб заповнити чотири банки або формочки.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

БАНАНОВЕ ПЮРЕ



1 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 12 хв.

- ***1 великий банан***



БАНАНОВЕ ПЮРЕ

Крок 1

Вимийте банан та відріжте кожен край, не знімаючи шкірки. Розріжте його навпіл і за допомогою кінчика ножа розріжте шкірку навпіл уздовж. Покладіть обидві половинки у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 12 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Перш ніж видалити шкірку, дайте банану повністю охолонути.

Крок 4

Потім у ємності змішайте м'якоть банана до однорідності або залиште банан злегка подрібненим.

ПОРАДИ



До подрібненого банана можна додати трохи домашнього сиру. Цей рецепт підходить як для дітей, так і для дорослих. Щоб наповнити чотири банки або формочки візьміть чотири банани.

ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ГРУША ІЗ ШОКОЛАДОМ ТА ПРАЛІНЕ



4 особа

Час підготування 10 хв.

Час приготування 20 хв.

- 4 груші
- 1 плитка темного шоколаду
- 2 ст. л. праліне
- 1 пакетик ароматизованого чаю на ваш вибір (наприклад, жасмин або бергамот).



ГРУША ІЗ ШОКОЛАДОМ ТА ПРАЛІНЕ

Крок 1

Очистьте груші. Покладіть їх цілими у чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня , додайте чайний пакетик та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Тим часом розтопіть шоколад на водяній бані.

Крок 4

Після завершення програми викладіть груші в неглибокі миски, залийте їх розтопленим шоколадом і посипте праліне. Праліне можна замінити підсмаженими мигдальними пластівцями. Подавайте у гарячому вигляді.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

ПЕРСИК ІЗ ВАНІЛЛЮ ТА КРЕМОМ ІЗ МАСКАРПОНЕ



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 10 хв.

- 4 білих та жовтих персика
- 1 ст. л. цукру-піску
- 2 ч. л. ванільного порошку
- 250 г маскарпоне
- 30 г цукрової пудри



ПЕРСИК ІЗ ВАНІЛЛЮ ТА КРЕМОМ ІЗ МАСКАРПОНЕ

Крок 1

Помийте персики та розріжте їх на четвертинки, видаливши кісточки. Покладіть їх у чашу для рису разом із цукром та половиною ванільного порошку. Решту ванілі відкладіть на потім.

Крок 2

Помістіть чашу для рису в чашу приладу. Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 10 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування дайте персикам охолонути. Змішайте маскарпоне із цукровою пудрою і залишками ванілі та подавайте з персиками й сиропом.



Додайте невелику кількість чебрецю, щоб надати персикам додаткового аромату.

АНАНАС-ПАШОТ ЗІ СПЕЦІЯМИ



4 особа

Час підготування 15 хв.

Час приготування 20 хв.

- 1 ананас
- 2 гвоздики
- 1 паличка кориці
- 1 зірочка анісу
- 5 стручків кардамону
- Насіння із стручка ванілі
- 60 г коричневого цукру



АНАНАС-ПАШОТ ЗІ СПЕЦІЯМИ

Крок 1

Очистьте ананас і наріжте кільцями. Викладіть кільця ананаса шарами в чашу для рису, посипаючи кожен шар цукром та спеціями. Помістіть чашу для рису в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 20 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Викиньте спеції та подавайте в гарячому або холодному вигляді.



ДЕСЕРТИ ТА СНІДАНКИ

КАША



4 особа

Час підготування 5 хв.

Час приготування 15 хв.

- 200 г вівсяних пластівців
- 500 мл молока
- 4 ч. л. кориці
- 3 ст. л. меду
- 1 яблуко
- 125 г чорниці
- 1 жменька мигдалю



КАША

Крок 1

У чаші для рису змішайте вівсяні пластівці з молоком та корицею. Помістіть чашу для рису в чашу приладу.

Крок 2

Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня та готуйте протягом 15 хвилин, використовуючи сенсорну клавішу «+» для встановлення часу.

Крок 3

Після приготування ретельно перемішайте. Якщо вам подобається більш рідка консистенція, додайте ще трохи молока. Розкладіть кашу по мисках. Прикрасьте скибочками яблука, чорницею та мигдалем. Полийте медом та подавайте.

ПОРАДИ



Можна використовувати коров'яче або рослинне молоко — залежно від ваших уподобань.