

# CONVENIENT SERIES DELUXE



# Bun venit

## la gătitul

### sănătos și gustos.

Cu **CONVENIENT SERIES DELUXE**, puteți descoperi o gamă de rețete fantastice potrivite pentru familie, pentru vasul dvs. de gătit cu aburi, de la aperitive până la deserturi.

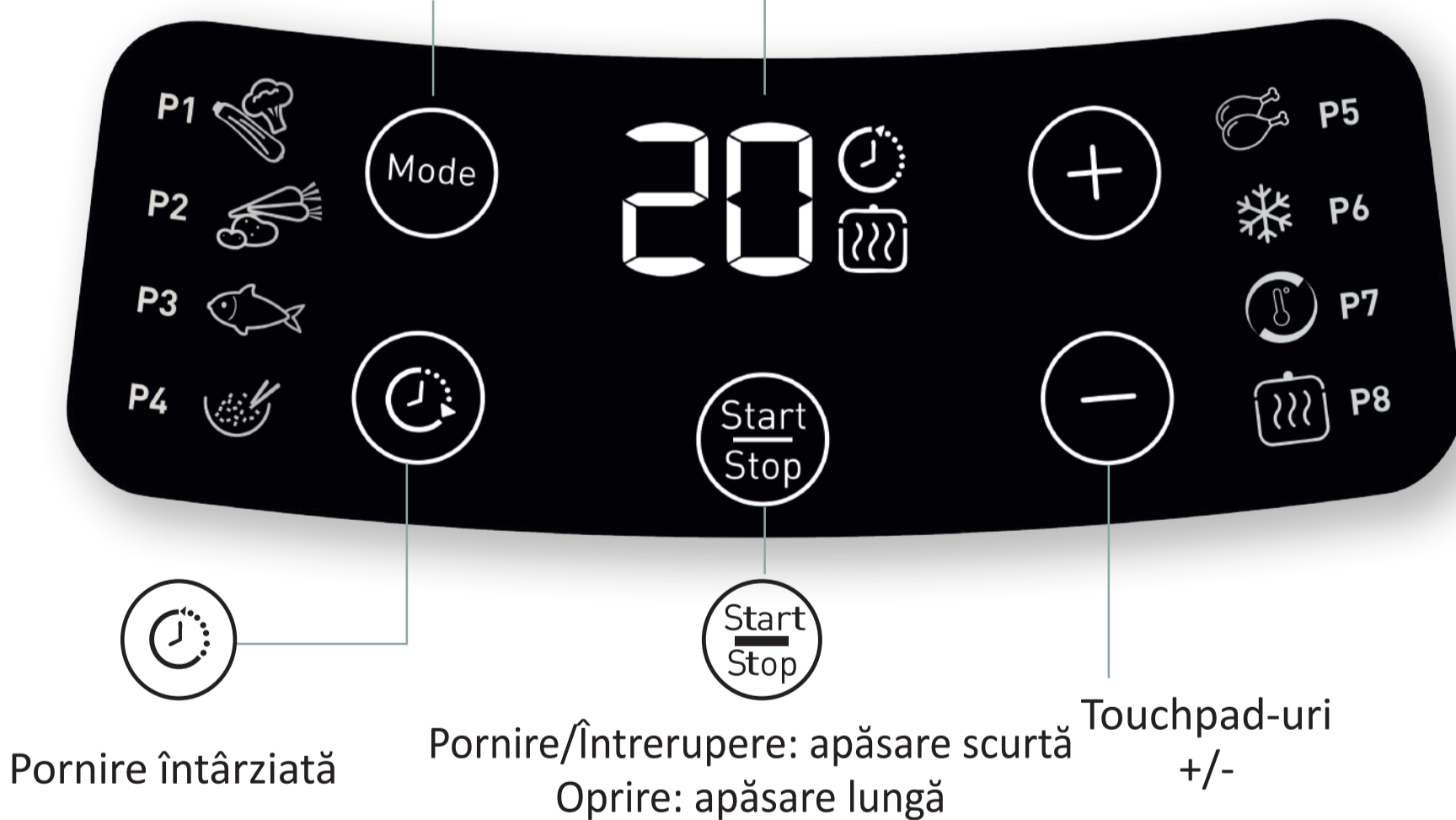
Gătiți până la **TREI FELURI DE MÂNCARE** odată fără niciun efort, utilizând unul dintre cele **OPT PROGRAME AUTOMATE** sau setând singur timpul cu ajutorul touchpad-urilor +/-.

## UN TABLOU DE BORD SIMPLU ȘI INTUITIV

Touchpad-uri de programare

P1 - P8

Temporizator



### 8 PROGRAME AUTOMATE DE GĂTIT



Gătire rapidă  
legume



Gătire lungă  
legume



Pește



Orez, cereale,  
leguminoase



Carne albă



Dezghețare

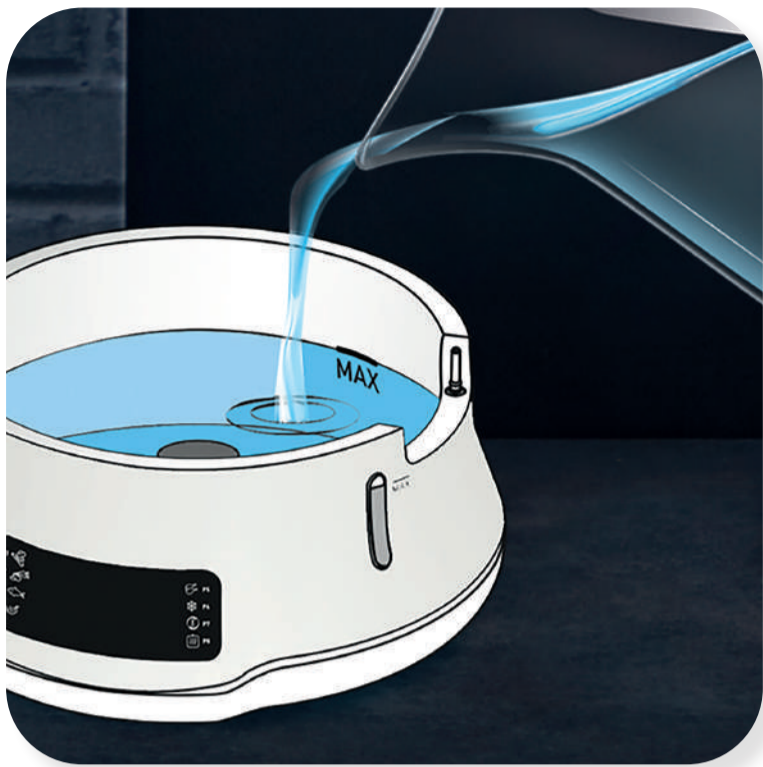


Reîncălzire



Mentținere  
la cald

# CÂTEVA SFATURI



Umpleți rezervorul de apă până la nivelul maxim.



Așezați bolurile în ordinea corectă: bolul 1 în partea inferioară, bolul 2 în mijloc și bolul 3 deasupra. Pentru alimentele cu durate de preparare diferite, așezați alimentele care necesită cel mai lung timp în coșul inferior.

În timp ce gătiți, puteți adăuga apoi bolurile care conțin alimente ce necesită un timp de preparare mai scurt.



Selectați unul dintre cele 8 programe automate cu ajutorul touchpad-ului „Mod” sau setați timpul manual, cu ajutorul touchpad-urilor +/-.



Puteți regla timpul de gătire folosind touchpad-urile +/- sau întrerupeți gătitul apăsând scurt Start/Stop



Gătirea se va opri automat când temporizatorul ajunge la final.

# SFATURI

**Duratele de preparare sunt aproximative** și pot varia în funcție de dimensiunea alimentelor, de spațiul dintre ele, de cantitatea de hrană și de preferințele individuale.



Utilizați mănuși de bucătărie pentru a manevra coșurile și capacul în timpul gătirii.

Dacă rețetele necesită utilizarea **foliei de plastic**, folosiți întotdeauna tipul universal adecvat pentru utilizare în cuptoare cu microunde.



**Pentru rezultate optime**, utilizați bucăți de alimente de aproximativ aceeași dimensiune, astfel încât să se gătească în același timp.

**Legumele congelate** pot fi preparate la abur fără a le dezgheța înainte. Fructele de mare, carnea roșie și cea albă trebuie dezghețate complet înainte de a le găti.



# CUPRINS

## APERITIVE



Supă de morcov și păstârnac

Supă de praz

Supă de broccoli

Budincă cu roșii cherry

Sparanghel și ou fiert moale cu șuncă de Parma

Salată cu anghinare, ardei și muguri de pin

Salată din bastonașe de legume cu roșii

Ton marinat cu salată

## FEL PRINCIPAL



File de cod cu spanac

Friptură de somon cu legume și griș

File de pește cu pastă de măsline

Frigărui cu creveți

Scoici cu piure de păstârnac

Barbun cu tabbouleh

Chiftele de pește cu lămâie

Doradă marinată

Rulouri cu curcan în stil „cordon bleu” (cu șuncă și brânză)

Sparanghel cu pasăre umplută

Rulouri de vițel

Pui cu sos de citrice

Rulouri în stil musaca libaneză

Tajine de miel

Rulouri cu pui condimentate

Dovlecei umpluți

Budincă de ou cu somon și spanac

Omletă spaniolă

## GARNITURI



Piure de dovleac

Piure de cartofi dulci și morcovi

Mix de legume

## DESERTURI ȘI PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Lava cake cu ciocolată

Brioșe cu afine

Mini-prăjituri cu semințe de mac și lămâie

Cremă de ciocolată

Cheesecake cu speculoos



Compot de mere și pere

Piure de banane

Pere cu ciocolată și praline

Piersici cu cremă de vanilie și mascarpone

Ananas poșat cu condimente

Terci de ovăz



Rețetă adecvată pentru copii mici (conform recomandărilor pediatrilor)

## APERITIVE

# SUPĂ DE MORCOV ȘI PĂSTÂRNAC



**1 persoană**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 1 păstârnac (aprox. 100-150 g)
- 1 morcov (aprox. 100-150 g)
- 1-2 lingurițe de ulei vegetal



# SUPĂ DE MORCOV ȘI PĂSTÂRNAC

## Pasul 1

Spălați și curățați păstârnacul și morcovul.

---

## Pasul 2

Tăiați păstârnacul în sferturi pe lungime, îndepărtați miezul (care poate fi adeseori fibros), apoi tăiați-l în felii subțiri. Tăiați felii și morcovul.

---

## Pasul 3

Puneți legumele în bolul aparatului.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 5

Odată ce programul s-a terminat, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul vegetal și pasați bine.

## SFATURI



*Un pic de chimen se potrivește bine, de asemenea, cu această supă. Puteți adăuga și o cantitate mică de cartofi pentru o textură mai groasă. Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 3 și extinderea timpului de preparare la 30 de minute.*

## APERITIVE

# SUPĂ DE PRAZ



**P1**



**1 persoană**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 1 praz mare
- 1 fir de cimbru (opțional)
- 1-2 lingurițe de smântână slabă





# SUPĂ DE PRAZ

## Pasul 1

Tăiați capătul verde închis și rădăcinile prazului. Tăiați prazul în sferturi și spălați-l bine, apoi tocați-l în bucăți mici. Puneți prazul tocat și cimbrul în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 3

Odată ce programul s-a terminat, îndepărtați cimbrul, transferați totul într-un alt recipient, adăugați smântâna și pasați bine.

## SFATURI



*La praz mai puteți adăuga 50 g de cartof spălat, curățat și tăiat cubulețe.*

*Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 3 și extinderea timpului de preparare la 30 de minute.*

## APERITIVE

# SUPĂ DE BROCCOLI



**P2**



**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 1 broccoli mare
- 1 ceapă
- 1 lingură de ulei de măsline
- 100 ml smântână slabă
- 500 ml supă de pui caldă
- Sare și piper



# BUDINCĂ CU ROȘII CHERRY

## Pasul 1

Tăiați broccoliul în buchețele și ceapa în felii subțiri. Puneți-le în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la nivelul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

---

## Pasul 3

La sfârșitul programului, pregătiți supă de pui și puneți legumele gătite într-un blender sau un bol mare. Adăugați puțin ulei de măsline și smântâna. Asezonați cu sare și piper și începeți să pasați. Turnați puțin câte puțin supă de pui preparată, până când obțineți o consistență fină.

---

## Pasul 4

Reîncălziți supă și împărțiți în patru boluri.

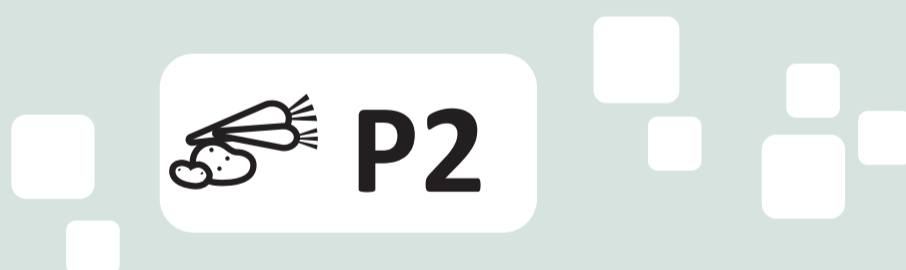
**SFATURI**



*Faceți o versiune diferită a acestei rețete utilizând 100 g de brânză moale cu mușcăi în loc de smântână. Serviți supă cu felii subțiri de brânză cu mușcăi și presărați alune de pădure zdrobite.*

## APERITIVE

# BUDINCI CU ROȘII CHERRY ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ



**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 25 min.**

- 200 g roșii cherry
- 100 ml smântână grasă
- 2 ouă
- 40 g brânză de capră
- 12 frunze de busuioc
- Sare și piper



# BUDINCI CU ROȘII CHERRY ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ

## Pasul 1

Amestecați smântâna cu ouăle și brânza de capră fărâmițată. Adăugați frunzele de busuioc tocate mărunt, sarea și piperul și împărțiți în patru forme. Adăugați roșiile cherry.

---

## Pasul 2

Așezați formele în două dintre bolurile aparatului și acoperiți-le cu o foaie de hârtie de copt, îndoind marginile în interior.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 25 de minute.

**SFATURI**



*Serviți budincile sărate calde sau reci, cu salată verde.*

## APERITIVE

# SPARANGHEL ȘI OU FIERT MOALE CU ȘUNCĂ DE PARMA



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 5 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 16 fire de sparanghel verde
- 4 ouă
- 4 felii de șuncă de Parma
- 80 g fulgi de parmezan
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare și piper



# SPARANGHEL ȘI OU FIERT MOALE CU ȘUNCĂ DE PARMA

## Pasul 1

Spălați sparanghelul și tăiați-i capetele. Puneți-l în bolul 1, stropiți-l cu ulei de măsline și asezonați-l cu sare și piper.

---

## Pasul 2

Așezați ouăle (întregi) în bolul 2.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 12 minute.

---

## Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, scoateți bolul 2 cu ouăle, apoi gătiți sparanghelul în bolul 1 timp de încă 8 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 5

Pentru a servi, aranjați sparanghelul pe patru farfurii, cu câte o felie de șuncă pe fiecare farfurie. Curățați ouăle, tăiați-le în jumătate și așezați-le peste fiecare porție. Presărați fulgii de parmezan și asezonați cu piper.



## APERITIVE

### SALATĂ CU SOMON AFUMAT, INIMI DE ANGHINARE, ARDEI ROȘU ȘI MUGURI DE PIN



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 8 inimi de anghinare proaspete, crude
- 1 ardei roșu ● 4 căței de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de mărar ● 70 g somon afumat
- 1 linguriță de muștar ● 40 g muguri de pin
- Cimbru ● Sare și piper





# SALATĂ CU SOMON AFUMAT, INIMI DE ANGHINARE, ARDEI ROȘU ȘI MUGURI DE PIN

## Pasul 1

Tăiați inimile de anghinare în jumătăți și ardeiul roșu în felii groase. Tocați usturoiul.

---

## Pasul 2

Puneți anghinarea și ardeiul roșu în bolul aparatului. Adăugați usturoiul și cimbrul deasupra.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 4

Între timp, tăiați somonul afumat în fâșii. Preparați sosul, amestecând uleiul, muștarul și mugurii de pin. Asezonați.

---

## Pasul 5

Lăsați legumele gătite să se răcească puțin. Turnați sosul peste legume și amestecați. Verificați dacă ați aseasonat bine. Adăugați mărarul și somonul afumat. Serviți.



## APERITIVE

# SALATĂ DIN BASTONAȘE DE LEGUME CU ROȘII



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 1 morcov • 2 dovlecei
- Partea albă de la 2 fire de praz
- 1 ardei roșu • 1 ardei galben
- 100 g passata de roșii
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de muguri de pin • Sare și piper



# SALATĂ DIN BASTONAȘE DE LEGUME CU ROȘII

## Pasul 1

Tăiați toate legumele julienne, în bastonașe subțiri. Puneți legumele într-unul din cele două boluri ale aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

---

## Pasul 3

Răciți legumele și puneți-le într-un bol pentru salată. Amestecați passata de roșii, uleiul de măsline, sarea și piperul, apoi turnați sosul peste salată și presărați cu muguri de pin.

**SFATURI**



*Puteți încerca să adăugați niște șuncă slabă și roșii cherry.*

## APERITIVE

# SALATĂ CU TON PROASPĂT, PARMEZAN RAS ȘI SOS DE BUSUIOC



**P3**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 280 g de ton proaspăt ● 1 limetă
- 2 linguri de busuioc ● 4 linguri de parmezan ras fin
- 5 roșii uscate ● 4 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de oțet balsamic
- 280 g frunze de salată mixte
- Sare și piper



# SALATĂ CU TON PROASPĂT, PARMEZAN RAS ȘI SOS DE BUSUIOC

## Pasul 1

Tăiați tonul în cuburi de 4 cm. Marinați cuburile de ton cu 1 lingură de ulei, coajă de lămetă rasă fin și 1 linguriță de suc de lămetă. Asezonați cu sare și piper.

---

## Pasul 2

Transferați-l în bolul pentru orez sau un recipient termorezistent. Acoperiți-l cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde și așezați-l în bolul aparatului.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3, cu timpul de gătire setat la 15 minute.

---

## Pasul 4

Între timp, tocați fin busuiocul și tăiați roșiile uscate în bucăți mici. Amestecați parmezanul ras, busuiocul, roșiile, uleiul rămas și oțetul.

---

## Pasul 5

Odată încheiată gătirea, stropiți frunzele de salată cu amestecul cu parmezan și așezați câteva în mijlocul farfuriei. Apoi aranjați cuburile de ton în jurul salatei și acoperiți-le cu sosul rămas.



## FEL PRINCIPAL

# FILE DE COD CU SPANAC



**P1**



**1 persoană**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 10-20 g cod (adaptați cantitatea în funcție de vârsta copilului)
- 200 g spanac tocat congelat
- 1 linguriță de smântână grasă
- 1 linguriță de ulei vegetal



# FILE DE COD CU SPANAC

## Pasul 1

Puneți spanacul congelat în bolul 1 al aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 3

Tăiați fileul de cod în sferturi, asigurându-vă că nu are oase. Puneți peștele în bolul 2 al aparatului.

---

## Pasul 4

Odată ce programul P1 pentru legume s-a încheiat, scoateți cu atenție capacul. Așezați bolul 2 deasupra bolului 1 și închideți capacul. Verificați nivelul apei și completați, dacă este necesar, utilizând compartimentul extern de umplere. Setări timpul de preparare la încă 5 minute, folosind touchpad-ul +.

---



# FILE DE COD CU SPANAC

## Pasul 5

Odată ce programul s-a terminat, scurgeți spanacul și transferați-l într-un alt recipient, apoi adăugați smântâna și amestecați bine.

---

## Pasul 6

În funcție de preparatele cu care este obișnuit copilul, adăugați peștele fie desfăcut în fulgi, fie rupt în bucăți și așezați-l peste piure.

**SFATURI**



*Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți, ajustând cantitățile. Pentru 550 g file de pește, măriți timpul de preparare la 20 minute.*



## FEL PRINCIPAL

# FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Tooing time 30 min.**

- 4 bucăți mici de somon cu piele (560 g)
- 2 morcovi mari (250 g) ● 1 dovlecel (250 g)
- 150 g cușcuș
- 2 linguri din amestecul dvs. preferat de condimente (mexican, Herbes de Provence, curry etc.)
- 4 linguri de smântână semi-grasă ● Sare



# FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ

## Pasul 1

Tăiați legumele în panglici foarte subțiri, folosind un cuțit de descojit sau o răzătoare-mandolină. Puneți-le în bolul 1 al aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 3

Între timp, puneți somonul în bolul 2. Amestecați smântâna cu 1 lingură de condimente și un praf de sare, apoi turnați-o peste pește.

---

## Pasul 4

Turnați cușcușul în bolul pentru orez. Adăugați 200 ml de apă rece, condimentele rămase și 1 linguriță de sare. Amestecați totul și nivelați deasupra. Așezați bolul pentru orez în bolul 3 al aparatului.

---



# FRIPTURĂ DE SOMON CU LEGUME ȘI CUȘCUȘ

## Pasul 5

Odată ce programul P1 pentru legume s-a încheiat, scoateți cu atenție capacul. Așezați bolurile 2 și 3 deasupra bolului 1 și puneți capacul la loc.

---

## Pasul 6

Verificați nivelul apei și completați, dacă este necesar, utilizând compartimentul extern de umplere. Apoi începeți programul de gătit P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 7

Odată ce programul s-a terminat, amestecați cu atenție cușcușul și legumele împreună într-un castron. Serviți cu somonul, adăugând puțină smântână, dacă doriți.

## SFATURI



*Încercați să utilizați unul dintre numeroasele amestecuri de condimente disponibile în magazine. De asemenea, vă puteți crea propriul amestec, poate chiar folosind ierburi proaspete. Pentru a face această rețetă și mai ușoară, utilizați un pachet gata preparat de legume pentru stir-fry.*

## FEL PRINCIPAL

# FILE DE PEȘTE CU PASTĂ DE MĂSLINE



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 10 min.**

- 16 fileuri de pește mici (300 g) ● 400 g dovlecel
- 4 felii de pâine prăjită de secară
- 2 linguri de pastă de măsline negre sau verzi
- 2 linguri de busuioc tocat
- 2 linguri de ulei de măsline
- 16 scobitori ● Sare și piper



# FILE DE PEȘTE CU PASTĂ DE MĂSLINE

## Pasul 1

Întindeți pasta de măsline peste fileurile de pește. Rulați-le și fixați-le folosind câte o scobitoare. Așezați-le în bolul pentru orez al aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 10 minute.

---

## Pasul 3

Între timp, faceți spaghetetele din dovlecel cu ajutorul unui dispozitiv de curățat, al unei răzătoare-mandoline sau al unui spiralizator. Amestecați spaghetetele cu uleiul de măsline, busuiocul tocat, sarea și piperul.

---

## Pasul 4

Frecați pâinea prăjită cu usturoi, apoi aranjați spaghetetele condimentate deasupra. Scoateți scobitorile din rulourile de pește și așezați rulourile deasupra pâinii prăjite.



## FEL PRINCIPAL

# FRIGĂRUI CU CREVEȚI ȘI FASOLE ALBĂ



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 12 creveți mari, gătiți, nedecorticați
- 4 felii groase de pâine prăjită de casă (opțional)
- 300 g fasole albă fiartă
- 1 ceapă ● 1 pahar de iaurt
- 50 ml ulei de măsline sau ulei de nuci
- Sare și piper



# FRIGĂRUI CU CREVEȚI ȘI FASOLE ALBĂ

## Pasul 1

Tocați ceapa. Adăugați boabele de fasole și ceapa în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 3

Descojiți creveții și înfigeți câte trei pe fiecare frigăruie de lemn.

---

## Pasul 4

Odată încheiată gătirea, transferați boabele de fasole într-un alt recipient și pasați-le cu iaurt pentru a obține o consistență fină. Potrivii de sare și piper dacă este nevoie.

---

## Pasul 5

Întindeți amestecul cu fasole pe pâinea prăjită și așezați deasupra câte o frigăruie cu creveți. Stropiți cu puțin ulei de măsline.

## SFATURI



*Dacă creveții nu sunt gătiți sau sunt congelați, îi puteți găti în aparat (pentru creveți congelați, utilizați programul P3 timp de 20 de minute).*

*Dacă nu doriți pâine, pur și simplu serviți frigăruile de creveți cu amestecul de fasole ca un sos.*

## FEL PRINCIPAL

# SCOICI CU PIURE DE PĂSTÂRNAC



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 5 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 400 g păstârnac
- 12 scoici de bună calitate
- 10 g unt
- Sare și piper





# SCOICI CU PIURE DE PĂSTÂRNAC

## Pasul 1

Descojiți și tăiați în cuburi păstârnacul.

---

## Pasul 2

Puneți păstârnacul tăiat cubulețe și scoicile în bolul pentru orez al aparatului.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 4

Odată încheiat gătitul, pasați păstârnacul cu furculița, adăugați untul și condimentați cu sare și piper.

**SFATURI**



*Încercați să preparați un sos delicios de mango și fructul pasiunii și să-l serviți alături de piureul de păstârnac. Pentru aceasta, amestecați pulpa de la un fructul pasiunii cu o lingură de ulei de măsline și un mango.*

## FEL PRINCIPAL

# BARBUN CU TABBOULEH



***4 persoane***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 10 min.***

- *150 g cușcuș*
- *4 fileuri de barbun*
- *2 roșii*
- *1 ardei roșu*
- *1 ardei verde*
- *Sucul de la o lămâie*
- *Sare și piper*



# BARBUN CU TABBOULEH

## Pasul 1

Tocați roșiile și tăiați ardeii cubulețe. Amestecați roșiile cu ardeii și sucul de lămâie.

---

## Pasul 2

Așezați amestecul în bolul 1 al aparatului sau într-un recipient termorezistent acoperit cu hârtie de copt.

---

## Pasul 3

Turnați cușcușul în bolul pentru orez. Adăugați 200 ml de apă rece, amestecați și puneți bolul pentru orez în bolul 2 al aparatului.

---

## Pasul 4

Condimentați fileurile de barbun cu sare și piper și adăugați-le în bolul 3.

---

## Pasul 5

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---



# BARBUN CU TABBOULEH

## Pasul 6

Amestecați cușcușul, roșiile și ardeii într-un bol pentru salată. Așezați tabbouleh în mijlocul farfuriei, cu fileurile de barbun deasupra.

## SFATURI



*Puteți face, de asemenea, un sos pentru fileurile de barbun: Turnați sucurile de gătit de la pește într-o tigaie. Adăugați 100 ml de vin alb și lăsați să scadă. Apoi adăugați 200 ml de smântână slabă, 1 fir de mentă proaspătă tocată și câteva frunze de busuioc. Amestecați și potriviți de sare și piper.*

## FEL PRINCIPAL

# CHIFTELE DE PEȘTE CU LĂMÂIE



**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 600 g file de pește alb ● 100 g pâine feliată
- 2 căței de usturoi ● 1 ou
- 1 lămâie conservată sărată
- 2 mănunchiuri mici de coriandru
- 150 g de iaurt ● 1 linguriță de harissa
- Ulei de măsline ● Sare ● Piper



# CHIFTELE DE PEȘTE CU LĂMÂIE

## Pasul 1

Într-un blender sau alt recipient adecvat, amestecați bine peștele tăiat cubulețe cu pâinea, coaja lămâii conservate, cățeii de usturoi, o legătură de coriandru, oul și un pic de piper. Formați 16 bile.

---

## Pasul 2

Așezați-le în bolul aparatului.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3 timp de 20 de minute.

---

## Pasul 4

Amestecați iaurtul cu restul de coriandru tocat, harissa, 1 lingură de ulei de măsline și un praf de sare. Serviți sosul cu chiftelele de pește.

**SFATURI**



*Adăugați o felie de lămâie și serviți cu orez.*

## FEL PRINCIPAL

# DORADĂ MARINATĂ



 **P3**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 30 min.**

- 2 dorade curățate și eviscerate (500 g fiecare)
- 2 tije de lemongrass
- 1 ceapă verde tocată mărunt
- 1 dovlecel ● 200 g broccoli
- 3,5 linguri de sos de soia
- 2 linguri de ulei



# DORADĂ MARINATĂ

## Pasul 1

Tăiați dovlecelul în felii și broccoli în buchețele și așezați-le în bolul 1 al aparatului. Stropiți cu 2 linguri de sos de soia.

---

## Pasul 2

Înlăturați stratul exterior al tulpinilor de lemongrass. Apoi, tocați restul cu ceapa verde tocată. Amestecați cu 1,5 linguri de sos de soia și ulei.

---

## Pasul 3

Faceți 3 tăieturi mari pe fiecare parte a doradelor, ajungând până la os. Acoperiți cu amestecul cu lemongrass și puneți doradele în bolul 2 al aparatului.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P3 timp de 20 de minute.

**SFATURI**



*Lemongrassul tocat este disponibil în secțiunea cu produse congelate a anumitor magazine. Alternativ, puteți utiliza coajă de limetă rasă.*



## FEL PRINCIPAL

# RULOURI CU CURCAN ÎN STIL „CORDON BLEU” (CU ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ)



**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 4 escalopuri subțiri de curcan (450 g)
- 4 felii de șuncă
- 100 g Emmental
- 2 linguri de muștar de Dijon
- 1 lingură de ulei



# RULOURI CU CURCAN ÎN STIL „CORDON BLEU” (CU ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ)

## Pasul 1

Amestecați muștarul cu uleiul și întindeți-l pe ambele părți ale escalopurilor. Tăiați brânza în 4 batoane groase. Puneți o felie de șuncă pe fiecare escalop, apoi așezați un baston de brânză la un capăt și rulați-l. Utilizați scobitori pentru a fixa capetele și puneți rulourile în bolul 1 al aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la nivelul MAX și începeți să gătiți folosind programul P5, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

---

## Pasul 3

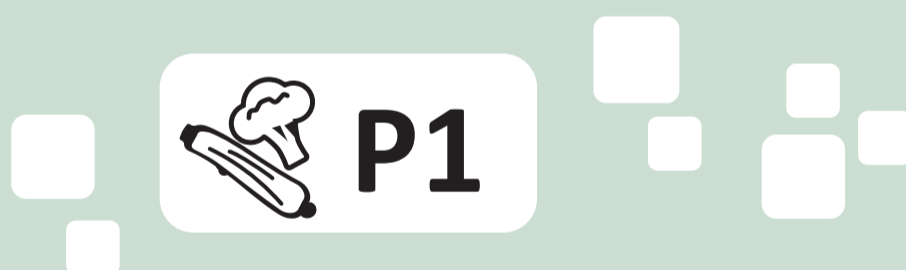
Odată gătite, serviți rulourile imediat pentru a vă asigura că brânza este topită.



*Serviți rulourile „cordon bleu” de curcan cu legume verzi sau cu o salată.*

## FEL PRINCIPAL

# SPARANGHEL CU PASĂRE UMPLUTĂ



**4 persoane**

**Timp de pregătire 5 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 4 piepți de pui
- 16 fire de sparanghel
- 50 ml sos de soia
- 30 g muștar cu tarhon
- Sare și piper



# SPARANGHEL CU PASĂRE UMPLUTĂ

## Pasul 1

Descojiți sparanghelul.

---

## Pasul 2

Condimentați carnea cu sare și piper, apoi stropiți-o cu sosul de soia și ungeți-o cu muștar.

---

## Pasul 3

Așezați 3 fire de sparanghel pe fiecare piept de pui și rulați-l, lăsând vârfulurile sparanghelului expuse. Fixați rulourile cu scobitori dacă este necesar.

---

## Pasul 4

Puneți puiul în bolul aparatului.

---

## Pasul 5

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

## SFATURI



*Puteți face, de asemenea, un sos de sparanghel de servit cu acest fel de mâncare: În primul rând, păstrați partea de sus a fiecărui fir de sparanghel, cam 12 cm, pentru a o așeza peste pieptul de pui și puneți tulpinile de sparanghel deoparte. Puneți tulpinile în bolul aparatului, lângă pui, și gătiți-le împreună. După preparare, aduceți 400 ml de supă de pui la punctul de fierbere, adăugați tulpinile de sparanghel fierte și amestecați-le pe toate. Strecurați și adăugați 200 ml de smântână slabă. Serviți pe o farfurie și turnați sosul peste pui.*

## FEL PRINCIPAL

# RULOURI DE VIȚEL



***4 persoane***

***Timp de pregătire 15 min.***

***Timp de gătire 12 min.***

- *8 escalopuri subțiri de vițel (aprox. 50 g fiecare)*
- *8 frunze mari de spanac*
- *120 g brânză proaspătă de capră*
- *1 lingură de mentă proaspătă*
- *1 lingură de smântână slabă*
- *Sare și piper*



# RULOURI DE VIȚEL

## Pasul 1

Tocați fin menta.

---

## Pasul 2

Amestecați brânza proaspătă de capră cu smântâna și menta. Asezonați cu sare și piper. Întindeți amestecul pe fiecare escalop.

---

## Pasul 3

Apoi, rulați fiecare escalop cu o frunză de spanac, fixându-le cu câte o scobitoare. Așezați-le în bolul pentru orez al aparatului.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 12 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

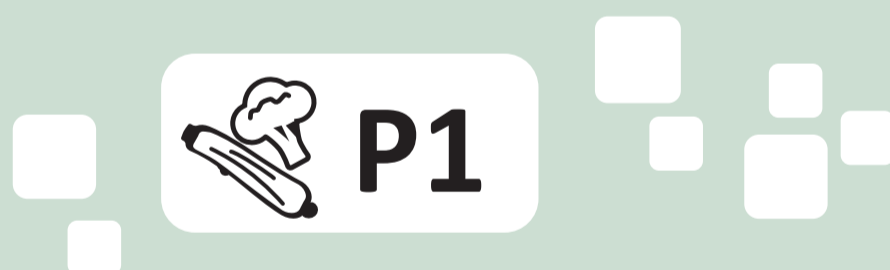
## Pasul 5

Puneți rulourile pe o farfurie și scoateți scobitorile. Sfat. Puteți înlocui escalopurile de vițel cu escalopuri subțiri de curcan.



## FEL PRINCIPAL

# PUI CU SOS DE CITRICE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 15 min.***

***Timp de gătire 15 min.***

- 400 g piept de pui
- 1 linguriță de miere
- 1 ardei roșu ● 4 portocale
- 30 g ketchup ● 2 dovlecei
- Sare și piper



# PUI CU SOS DE CITRICE

## Pasul 1

Tăiați pieptul de pui în cuburi de 2 cm. Tăiați ardeiul și dovleceii nedescojiti în cuburi.

---

## Pasul 2

Radeți coaja unei portocale, apoi stoarceți-o pe aceasta și încă una.

---

## Pasul 3

Pentru a pregăti preparatul, alternați pe fiecare frigăruie bucăți de pui, ardei și dovlecel (max. 22 cm lungime). Amestecați mierea cu sucul de portocale, coaja de portocală, o cantitate mică de ketchup, sare și piper. Turnați într-un vas și lăsați-le la marinat timp de câteva minute.

---

## Pasul 4

Puneți frigăruile în bolul pentru orez al aparatului.

---

## Pasul 5

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 6

Tăiați cele două portocale rămase în jumătăți și înfigeți-le în frigărui.

**SFATURI**



*Dacă doriți, puteți reduce puțin marinata într-o tigaie și puteți înmuia frigăruile în ea.*



## FEL PRINCIPAL

# RULOURI ÎN STIL MUSACA LIBANEZĂ



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 1 vânăță
- 4 felii de șuncă gătită
- 4 roșii
- 1 ceapă
- 3 căței de usturoi
- 1 mănunchi de coriandru
- 50 ml ulei de măsline



# RULOURI ÎN STIL MUSACA LIBANEZĂ

## Pasul 1

Tăiați 12 felii de vânătă. Tăiați roșia în sferturi. Tocați ceapa. Zdrobiți usturoiul. Tocați fin coriandrul.

---

## Pasul 2

Aranjați feliile de vinete, roșiile, ceapa, cățeii de usturoi și coriandrul în bolul aparatului.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 4

Odată încheiată gătitura, transferați ingredientele într-un bol pentru salată și stropiți cu puțin ulei de măsline. Zdrobiți totul cu o furculiță și potriviți de sare și piper. Puneți umplutura pe o felie de șuncă și rulați-o.

**SFATURI**



*Acest fel de mâncare poate fi servit cald sau rece, cu o salată și pe o felie de pâine prăjită de casă.*

## FEL PRINCIPAL

# TAJINE DE MIEL



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 40 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 600 g miel
- 1 ceapă
- 2 tulpini de țelină
- 2 roșii
- 1 ardei roșu
- 1 mănunchi de coriandru
- Câteva frunze de mentă
- 150 ml supă de miel
- 20 g ghimbir proaspăt
- 1 cățel de usturoi
- Praf de curry, șofran, quatre épices (amestec francez din patru condimente, ce conține piper măcinat, cuișoare, nucșoară și ghimbir)
- 20 g miere
- 20 g lămâi conservate
- Sare și piper



# TAJINE DE MIEL

## Pasul 1

Tăiați carnea de miel în fâșii subțiri. Tocați fin țelina și tăiați roșiile în cuburi. Tocați fin ardeiul. Tocați fin ceapa, coriandrul și menta.

---

## Pasul 2

Marinați carnea cu legumele, condimentele, mierea și lămâia timp de 15 minute. Asezonați cu sare și piper.

---

## Pasul 3

Așezați totul în bolul principal al aparatului

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1 timp de 15 minute.

---

## Pasul 5

Între timp, pe plită, reduceți ușor supa de miel și adăugați jumătate din coriandru.

---

## Pasul 6

Chiar înainte de a servi, strecurați sosul de miel, potriviți de sare și piper și adăugați restul de coriandru tocat.

**SFATURI**



*Serviți cu cușcuș sau quinoa. Pentru a prepara quatre épices, amestecați 2 linguri de piper alb proaspăt măcinat, 1 lingură de ghimbir măcinat, 1 lingură de nucșoară măcinată și 1 lingură de cuișoare măcinate. Păstrați într-un vas etanș.*

## FEL PRINCIPAL

# RULOURI CU PUI CONDIMENTATE



**4 persoane**

**Timp de pregătire 30 min.**

**Timp de gătire 25 min.**

- 4 piepți de pui
- 4 cârnați chorizo mici, cruzi
- 1 măr ● 12 roșii uscate
- 150 g brânză feta
- 4 mâini de frunze de salată mixte
- Ulei de măsline ● Oțet



# RULOURI CU PUI CONDIMENTATE

## Pasul 1

Tăiați pieptul de pui în jumătate pe orizontală pentru a forma un escalop subțire. Asezonați.

---

## Pasul 2

Descojiti mărul și tăiați-l în bastonașe subțiri. Tocați fin roșiile uscate.

---

## Pasul 3

Scoateți membrana de pe chorizo și puneți carnea din cârnați pe pieptul de pui feliat, cu puțin măr, roșii uscate și feta fărâmițată.

---

## Pasul 4

Rulați pieptul de pui începând din partea de jos. Creați un rulou strâns și înfășurați-l în folie de plastic adecvată pentru utilizarea într-un cuptor cu microunde.

---

## Pasul 5

Puneți rulourile în bolul 1 al aparatului.

---

## Pasul 6

Umpleți rezervorul cu apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P5 timp de 25 de minute.

---

## Pasul 7

Scoateți folia de plastic de pe rulouri și serviți cu frunzele de salată mixte și condimentate și cu restul de bastonașe de măr.



FEL PRINCIPAL

## DOVLECEI UMPLUȚI



**P1**

**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 4 dovlecei rotunzi
- 240 g orez basmati gătit
- 120 g champignons
- 1 mănunchi de coriandru
- 40 g roșii conservate
- 1 lingură de parmezan ras
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare mare și piper



# DOVLECEI UMPLUȚI

## Pasul 1

Goliți dovleceii, păstrând partea de sus pentru mai târziu. Tăiați cubulețe roșiile și ciupercile.

---

## Pasul 2

Amestecați orezul, ciupercile, parmezanul, uleiul de măsline, coriandrul tocat și roșiile tăiate cubulețe.

---

## Pasul 3

Umpleți dovleceii cu acest amestec și așezați-i în coșul pentru orez al aparatului.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

---

## Pasul 5

Serviți imediat.

**SFATURI**



*Puteți folosi și orez crud. El va trebui mai întâi gătit într-o cratiță sau în bolul pentru orez al aparatului de gătit cu aburi.*



## FEL PRINCIPAL

# BUDINCI CU SOMON AFUMAT, SPANAC ȘI OU



***4 persoane***

***Timp de pregătire 5 min.***

***Timp de gătire 15 min.***

- *4 ouă*
- *50 g spanac baby*
- *50 g somon afumat*
- *4 linguri de smântână grasă*
- *Sare*
- *Piper*



# BUDINCI CU SOMON AFUMAT, SPANAC ȘI OU

## Pasul 1

Puneți spanacul baby pe fundul a 4 forme.

---

## Pasul 2

Adăugați 1 lingură de smântână în fiecare, împreună cu somonul afumat tăiat fâșii, un ou, sare și piper.

---

## Pasul 3

Puneți formele în două dintre bolurile aparatului de gătit.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

**SFATURI**



*Încercați să utilizați diferite variații, cum ar fi șuncă sau cuburi de brânză în locul somonului afumat. Puteți adăuga și câteva roșii cherry sau mazăre.*

## FEL PRINCIPAL

# OMLETĂ SPANIOLĂ



**2 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 15 min.**

- 3 ouă ● 50 ml lapte degresat
- 100 g ardei roșii, tăiați în cuburi mici
- 35 g chorizo (nu prea picant) tăiat în cuburi
- 35 g de șalote feliate fin
- 3 g usturoi tocat fin
- 1/2 mănunchi de pătrunjel tocat
- 1 linguriță de arpagic tocat
- 1 praf de pudră de ardei Espelette
- Sare și piper



# OMLETĂ SPANIOLĂ

## Pasul 1

Bateți ouăle cu laptele, sare și piper. Adăugați ardeii, chorizo, pătrunjelul, arpagicul, usturoiul, șalotele și pudra de ardei. Turnați amestecul în bolul pentru orez și așezați-l în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Odată încheiată gătitura, tăiați omleta în cuburi, introduceți o scobitoare în fiecare bucată și serviți.

**SFATURI**



*Pentru și mai multă culoare, utilizați o selecție de ardei roșii, galbeni și verzi.*

## GARNITURI

# PIURE DE DOVLEAC ȘI CARTOFI



**1 persoana**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 200 g dovleac
- 100 g cartofi
- 1-2 lingurițe de ulei vegetal



# PIURE DE DOVLEAC ȘI CARTOFI

## Pasul 1

Curățați și spălați cartofii și dovleacul. Tăiați-i în cuburi mici, de 2 cm. Puneți totul în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P1, cu timpul de gătire setat la 20 minute.

---

## Pasul 3

Odată încheiată gătitura, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul și pasați bine.

**SFATURI**



*Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 4 și extinderea timpului de preparare la 25 de minute.*

## GARNITURI

# PIURE DE CARTOFI DULCI ȘI MORCOVI



**1 persoana**

**Timp de pregătire 10 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- *1 cartof dulce mic*
- *1 morcov*
- *1-2 lingurițe de ulei vegetal*



# PIURE DE CARTOFI DULCI ȘI MORCOVI

## Pasul 1

Curățați și spălați morcovul și cartoful dulce. Tăiați morcovul în felii subțiri. Tăiați cartoful dulce în jumătate pe lungime, apoi în felii. Puneți totul în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 20 de minute.

---

## Pasul 3

Odată încheiată gătitura, transferați totul într-un alt recipient, adăugați uleiul și pasați.

## SFATURI



*Încercați să adăugați 10-20 g de piept de pui crud, tăiat cubulețe, în timpul preparării.*

*Această rețetă poate fi preparată și pentru adulți prin înmulțirea cantităților cu 4 și extinderea timpului de preparare la 25 de minute.*



## GARNITURI

### MIX DE LEGUME



**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 25 min.**

- 2 dovlecei ● 2 morcovi ● 2 ardei roșii
- 1 ceapă ● 8 ridichi mici
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 mănunchi de coriandru
- Sare și piper



# MIX DE LEGUME

## Pasul 1

Tăiați dovleceii și morcovii în bastonașe, tăiați ardeii în fâșii și feliați ceapa. Puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului, împreună cu ridichile.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și începeți să gătiți folosind programul P2, cu timpul de gătire setat la 25 de minute.

---

## Pasul 3

Tocați coriandrul.

---

## Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, amestecați legumele cu uleiul de măsline și adăugați coriandrul.

**SFATURI**



*Aceste legume pot fi servite și pe pâine prăjită, unsă cu pastă de măsline.*

## LAVA CAKE CU CIOCOLATĂ



***4 persoane***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 15 min.***

- *100 g ciocolată neagră de menaj*
- *100 g unt*
- *2 ouă*
- *100 g zahăr tos*
- *25 g făină simplă*
- *1/2 linguriță de praf de copt*



# LAVA CAKE CU CIOCOLATĂ

## Pasul 1

Topiți ciocolata cu untul.

---

## Pasul 2

Bateți ouăle cu zahărul folosind un mixer electric până când obțineți un amestec ușor și pufos, apoi turnați ciocolata topită și untul. Adăugați făina și praful de copt, amestecând cu atenție.

---

## Pasul 3

Împărțiți aluatul în patru forme unse. Puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului. Acoperiți fiecare formă cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde. Alternativ, tăiați patru bucăți de hârtie de copt puțin mai mici decât vasul și așezați-le peste forme.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul. După preparare, lăsați să se răcească puțin înainte de a îndepărta cu grijă folia de plastic sau hârtia de copt. Serviți-le calde sau reci.

## SFATURI



*Presărați câteva fructe de pădure roșii înainte de a servi.*

*Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru cele mai bune rezultate.*

## BRIOȘE CU AFINE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 40 min.***

- *130 g făină simplă*
- *1 linguriță de praf de copt (5 g)*
- *1 praf de sare*
- *80 g zahăr muscovado (sau brun)*
- *1 ou*
- *3 linguri de ulei de floarea soarelui (45 ml)*
- *3 linguri de lapte (45 ml)*
- *1 linguriță de extract de vanilie*
- *120 g afine congelate*



# BRIOȘE CU AFINE

## Pasul 1

Amestecați făina cu praful de copt, sarea și zahărul.

---

## Pasul 2

În alt bol, bateți oul cu uleiul, laptele și extractul de vanilie. Turnați-le peste ingredientele uscate și amestecați până se omogenizează. Adăugați afinele congelate și amestecați cu atenție.

---

## Pasul 3

Împărțiți amestecul în 4 forme de brioșe din hârtie plasate în interiorul formelor, apoi puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.

---

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 40 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 5

Odată încheiată gătitura, scoateți brioșele din forme și lăsați-le să se răcească pe un suport.



*Pentru brioșe bine crescute, înainte de a le coace, puneți un praf mare de zahăr în mijlocul fiecărei brioșe.*

*Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru a scoate ușor brioșele din forme.*

## MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 15 min.***

***Timp de gătire 25 min.***

- *55 g făină de orez*
- *25 g migdale măcinate*
- *1 lingură de semințe de mac*
- *1 linguriță de praf de copt*
- *Un praf de sare*
- *2 ouă* ● *60 g zahăr tos*
- *1 lingură de ulei* ● *2 lămâi*



# MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE

## Pasul 1

Radeți coaja lămâilor. Stoarceți una dintre lămâi.

---

## Pasul 2

Folosind un mixer electric, bateți ouăle, zahărul și coaja de lămâie până când compoziția devine spumoasă.

---

## Pasul 3

Încorporați ușor făina, migdalele măcinate, praful de copt, sarea și semințele de mac, apoi adăugați uleiul și sucul de lămâie. Amestecați.

---

## Pasul 4

Ungeți patru vase sau forme mici, individuale, și tapetați-le cu hârtie de copt. Împărțiți amestecul în forme și puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.

---





# MINI-PRĂJITURI CU SEMINȚE DE MAC ȘI LĂMÂIE

## Pasul 5

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 25 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 6

Odată ce programul s-a terminat, lăsați prăjiturile să se răcească ușor. Apoi scoateți-le din forme și lăsați-le să se răcească complet pe un suport.

## SFATURI



*Preparați glazura amestecând 40 g de zahăr pudră cu 1 sau 2 lingurițe de suc de lămâie. Turnați-o peste prăjituri și presărați semințe de mac. Făina de orez le conferă acestor mici prăjituri fără gluten o textură foarte moale, dar puteți utiliza în schimb făină simplă obișnuită. Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice de 10 cm pentru cele mai bune rezultate.*

## CREMĂ DE CIOCOLATĂ



***4 persoane***

***Timp de pregătire 15 min.***

***Timp de gătire 25 min.***

- *150 ml lapte*
- *150 ml frișcă grasă*
- *115 g ciocolată neagră de menaj sau pelete de ciocolată amăruie*
- *1 ou bătut*
- *1 gălbenuș de ou*



# CREMĂ DE CIOCOLATĂ

## Pasul 1

Tăiați ciocolata în bucățele și puneți-o într-un bol mare. Dacă utilizați pelete de ciocolată, ele se pot folosi direct.

---

## Pasul 2

Turnați frișca într-o cratiță mică și aduceți-o la punctul de fierbere, la foc mic (ar trebui să dureze în jur de 5 minute). După ce frișca ajunge la punctul de fierbere, turnați-o direct peste ciocolată și lăsați-o timp de 30 de secunde. Amestecați cu o spatulă până se omogenizează compoziția. Adăugați oul și gălbenușul, amestecând cu atenție. Terminați adăugând laptele.

---

## Pasul 3

Turnați amestecul în 4 pahare de sticlă (de dimensiunea unui borcănaș de iaurt). Apoi acoperiți cu un capac, cu folie de plastic adecvată pentru utilizarea în cuptoare cu microunde sau cu hârtie de copt.

---



# CREMĂ DE CIOCOLATĂ

## Pasul 4

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 25 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 5

La sfârșitul programului, lăsați paharele cu cremă să se răcească ușor înainte de a le da la frigider câteva ore.

## SFATURI



*Pentru o aromă de ciocolată mai puțin intensă, folosiți ciocolată cu lapte sau praline.*

*Puteți utiliza albușul de ou rămas pentru a prepara bezele, de exemplu. Preîncălziți cuptorul la 100 °C. Bateți spumă albușurile cu un praf de sare. După ce spuma s-a întărit, adăugați 60 g de zahăr pudră, câte puțin. Apoi, faceți mici bile de bezea pe o bucată de hârtie de copt. Gătiți la cuptor timp de 2 ore.*

## CHEESECAKE CU SPECULOOS



**4 persoane**

**Timp de pregătire 15 min.**

**Timp de gătire 20 min.**

- 300 g cremă de brânză simplă
- 2 linguri de smântână (30 ml)
- 45 g zahăr tos
- 2 ouă
- 2 lingurițe de suc de lămâie
- 2 picături de esență de vanilie
- Un praf mic de sare mare
- 70 g biscuiți speculoos
- 25 g unt



# CHEESECAKE CU SPECULOOS

## Pasul 1

Topiți untul. Zdrobiți bine biscuiții speculoos. Adăugați untul topit, amestecați și apăsați ferm amestecul pe fundul a 4 forme separate.

---

## Pasul 2

Amestecați bine crema de brânză cu smântâna, zahărul, ouăle, sucul de lămâie, extractul de vanilie și sarea. Împărțiți compoziția între forme. Acoperiți-le cu folie de plastic care poate fi utilizată în cuptoare cu microunde sau hârtie de copt și puneți-le într-unul sau două boluri ale aparatului.

---

## Pasul 3

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 20 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul. După finalizarea programului, lăsați să se răcească ușor în forme înainte de a înlătura folia sau hârtia. Puneți-le la frigider. Serviți-le reci.

**SFATURI**



*Utilizați vase de teracotă sau forme ceramice pentru cele mai bune rezultate.*

## COMPOT DE MERE ȘI PERE



***1 persoana***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 10 min.***

- ***1 măr mare***
- ***1/2 pară***



# COMPOT DE MERE ȘI PERE

## Pasul 1

Spălați și curățați mărul și jumătatea de pară. Scoateți cotoarele și tăiați fructele în bucăți mici. Puneți totul în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Odată gătite, transferați-le într-un recipient, amestecați și lăsați să se răcească înainte de a servi.

**SFATURI**



*Rețeta este potrivită pentru copii sau pentru adulți. Utilizați trei mere și o pară pentru a umple patru forme de sticlă sau ceramică.*



## PIURE DE BANANE



***1 persoana***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 12 min.***

- ***1 banană mare***



# PIURE DE BANANE

## Pasul 1

Spălați banana și tăiați-i capetele fără a o curăța. Tăiați-o în jumătate și, cu vârful cuțitului, despicați coaja pe lungime. Puneți ambele jumătăți în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 12 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Lăsați să se răcească complet înainte de a înlătura coaja bananei.

---

## Pasul 4

Apoi, într-un recipient, pasați pulpa bananei fin sau lăsați-o cu bucățele.

**SFATURI**



*Puteți adăuga puțină brânză de vaci în timp ce pasați banana. Rețeta este potrivită pentru copii sau pentru adulți. Utilizați patru banane pentru a umple patru forme de sticlă sau ceramică.*

## PERE CU CIOCOLATĂ ȘI PRALINE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 10 min.***

***Timp de gătire 20 min.***

- *4 pere*
- *1 baton de ciocolată neagră de menaj*
- *2 linguri de praline*
- *1 pliculeț de ceai parfumat, la alegere (de exemplu, de iasomie sau bergamotă)*



# PERE CU CIOCOLATĂ ȘI PRALINE

## Pasul 1

Descojiti perele. Așezați perele întregi în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX, adăugați pliculețul de ceai și gătiți 20 de minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Între timp, topiți ciocolata în bain-marie.

---

## Pasul 4

Odată ce programul s-a terminat, puneți perele în boluri puțin adânci, acoperiți-le cu ciocolata topită și presărați pralinele. Puteți înlocui pralinele cu fulgi de migdale prăjiți. Serviți-le calde.



## PIERSICI CU CREMĂ DE VANILIE ȘI MASCARPONE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 5 min.***

***Timp de gătire 10 min.***

- *4 piersici albe și galbene*
- *1 lingură de zahăr tos*
- *2 lingurițe de pudră de vanilie*
- *250 g mascarpone*
- *30 g zahăr pudră*



# PIERSICI CU CREMĂ DE VANILIE ȘI MASCARPONE

## Pasul 1

Clătiți piersicile și tăiați-le în sferturi, înlăturând sâmburii. Puneți-le în bolul pentru orez cu zahărul tos și jumătate din vanilie. Lăsați restul de vanilie pentru mai târziu.

---

## Pasul 2

Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului. Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 10 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Când gătitura se încheie, lăsați la răcit. Amestecați brânza mascarpone cu zahărul pudră și restul vaniliei și serviți-o cu piersicile și siropul lor.

**SFATURI**



*Adăugați câteva fire de cimbru pentru a le da piersicilor un plus de aromă.*

## ANANAS POȘAT CU CONDIMENTE



***4 persoane***

***Timp de pregătire 15 min.***

***Timp de gătire 20 min.***

- *1 ananas*
- *2 cuișoare*
- *1 baton de scorțișoară*
- *1 stea de anason*
- *5 păstăi de cardamom*
- *Semințele unei păstăi de vanilie*
- *60 g zahăr brun*



# ANANAS POȘAT CU CONDIMENTE

## Pasul 1

Descojiti ananasul și tăiați-l în inele. Aranjați inelele de ananas în straturi în castronul pentru orez, presărând zahăr și condimente între straturi. Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 20 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Înlăturați condimentele și serviți cald sau rece.





## TERCI DE OVĂZ



***4 persoane***

***Timp de pregătire 5 min.***

***Timp de gătire 15 min.***

- *200 g fulgi de ovăz*
- *500 ml lapte*
- *4 lingurițe de scorțișoară*
- *3 linguri de miere*
- *1 măr*
- *125 g afine*
- *1 mână de migdale*



# TERCI DE OVĂZ

## Pasul 1

În bolul de orez, amestecați ovăzul cu laptele și scortîșoara. Puneți bolul pentru orez în bolul aparatului.

---

## Pasul 2

Umpleți rezervorul de apă până la marcajul MAX și gătiți 15 minute, folosind touchpad-ul + pentru a seta timpul.

---

## Pasul 3

Când gătirea se încheie, amestecați bine. Dacă preferați o textură mai subțire, mai adăugați puțin lapte. Împărțiți compoziția în boluri. Ornați cu felii de mere, afine și migdale. Stropiți cu miere și serviți.

**SFATURI**



*Puteți folosi lapte de vacă sau lapte vegetal, în funcție de preferințe.*