

W

PRO

Recipe book

FOR STEAM COOKERY

Recettes de plats gourmets à la vapeur

Ricettario per Cottura a vapore / Kookboek voor Stomen

Rezeptsammlung Dampfgaren / Buharlı Pişirici için tarif kitabı

Libro de recetas para cocina de vapor

Livro de receitas para cozinhar a vapor

Βιβλίο συνταγών για μαγειρική στον ατμό

Kniha receptů pro Vaření v páře / Kniha receptov pre varenie na pare

Carte de rețete pentru gătitul cu aburi

Receptek pároláshoz / Receptbok för ångkokning

Oppskriftsbok for damp-matlagning

Höyrykypsennyksen reseptikirja

Opskriftsbog til tilberedning med damp

Книга рецептов для приготовления блюд на пару

Книга рецептов для приготовления

кулінарних виробів на пару

Буға пісіретін тағамдардың рецептілерінің кітабы

Książka z przepisami do gotowania na parze

Our Brand Family / Notre famille de marques

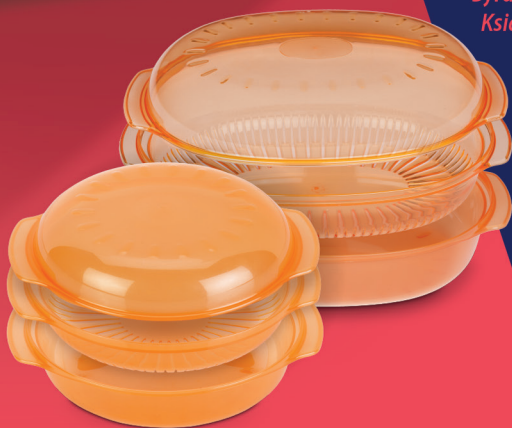
Whirlpool

Hotpoint

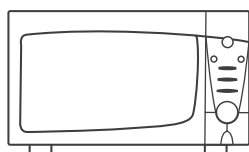
Bauknecht

beko

i INDESIT

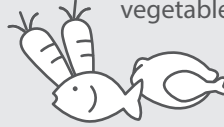


EN	Recipe Book <i>for Steam cookery</i>	01
FR	Recettes de plats gourmets à la vapeur	04
IT	Ricettario <i>per Cottura a vapore</i>	07
NL	Kookboek <i>voor Stomen</i>	10
DE	Rezeptsammlung Dampfgaren	13
TR	Buharlı Pişirici için tarif kitabı.....	16
ES	Libro de recetas <i>para cocina de vapor</i>	18
PT	Livro de receitas <i>para cozinhar a vapor</i>	21
EL	Βιβλίο συνταγών <i>για μαγειρική στον ατμό</i>	24
CS	Kniha receptů <i>pro Vaření v páře</i>	27
SK	Kniha receptov <i>pre varenie na pare</i>	30
RO	Carte de rețete <i>pentru gătitul cu aburi</i>	33
HU	Receptek pároláshoz	36
SE	Receptbok för ångkokning	39
NO	Oppskriftsbok for damp-matlagning	42
FI	Höyrykypsennyksen reseptikirja	45
DK	Opskriftsbog til tilberedning med damp	48
RU	Книга рецептов для приготовления блюд на пару.....	51
UA	Книга рецептів для приготування кулінарних виробів на пару	54
KZ	Бұға пісіретін тағамдардың рецептілерінің кітабы	57
PL	Książka z przepisami <i>do gotowania na parze</i>	60



Recipes

Steam cooking is perfect for various types of food such as vegetables, fruits, meat and fish



Why steam cook?

Steam cooking is ideal for simplicity and provides multiple benefits such as taste, nutritional value and texture of food.



According to many nutrition experts steam cooking is the healthiest way of cooking. It preserves the nutritional value of food which may be altered by other cooking methods such as boiling or grilling. Consequently, as the molecular structure of food is not changed, the taste, nutrients and texture of food is guaranteed.

What is the WPRO universal Steamer?

The WPRO steamer contains 1 base dish, 1 lid and a filter plate. The Steamer can be used with all microwaves on the market. It is specifically designed to steam food in a microwave.



How does it work?

The liquid in the base dish boils creating steam which cooks the food placed on the filter plate.

Get started and try steam cooking in your microwave with some of our recipes!

Chicken basmati rice and soy sauce



10 minutes



8.30 minutes

Difficulties



Ingredients:

140 g of basmati rice
100 g of chicken breast
270 ml of stock
30 g of leeks finely chopped
Salt & pepper
Soy sauce

1. Pour the stock into the base dish and heat at maximum power in the microwave for 1 min 30 sec.
2. Cut the chicken breasts into thin strips.
3. Place the rice and leeks into the stock and place the chicken breasts on the filter plate.
4. Cover with the lid and cook for 7 min at 700W until the stock has been absorbed.
5. Add soy sauce and salt & pepper according to your taste on the final preparation.

Fresh tagliatelle with mushrooms and bean sprouts



10 minutes



5 minutes

Difficulties



Ingredients:

100 g of fresh Tagliatelle
100 g of Paris mushrooms
10 g of cress
30 g of bean sprouts
2 teaspoons of extra virgin olive oil
200 ml of Stock
Salt & pepper

1. Cut the mushrooms and cook them in a non-stick pan with some oil for 1 min 30 sec.
2. Pour the stock into the base dish and heat at maximum power in the microwave for 1 min 30 sec.
3. Place the fresh tagliatelle, mushrooms, bean sprouts and olive oil into the stock in the base dish.
4. Cover with the lid and cook for 3 min 30 sec at maximum power.
5. When the tagliatelle is cooked, stir and cover and leave to stand for 2 minutes, then add salt & pepper.
6. Put the food onto the filter plate to remove any extra liquid then serve and garnish with cress.

Marinated salmon with dill



5 minutes



5 minutes

Difficulties



Ingredients:

2 slices of salmon - 130g (2 cm thick without skin)
1 Lemon juice
50 ml of extra virgin olive oil
2 pinches of sliced Dill
2 pinches of sliced Chives
1 pinch of Fresh Thyme
1 pinch Pink peppercorns
1 pinch of Salt & pepper
Salad (30 g)

1. Add salt and pepper to the salmon and place in the base dish. Pour 150ml of water and cook in the microwave for 5 min at 700W.
2. Mix the herbs (dill, chives & Thyme), pink peppercorns, lemon juice and olive oil. When the salmon is cooked, pour the mixture onto the salmon and leave to chill for 2 minutes.
3. Place the salad on a plate and cut the salmon into slices. (The interior of the fish should be pink.) Pour some olive oil according to your taste.

Cinammon pears



8 minutes



6 minutes

Difficulties



Ingredients:

6 small pears
40 g of sugar
½ cinnamon stick
300 ml of red wine
Zest from 1 lemon

1. Peel and scoop out the pears. Put them in the base dish, add sugar, cinnamon, red wine and lemon zest all together in the base dish. (Reduce the amount of wine according to your taste.)
2. Cover with the lid and cook for 6 min at 700W
3. Let them chill in the base dish and cover with the lid for 2 minutes.
4. Put the pears on the filter to remove any extra liquid.

Recettes

Adaptée à de nombreux types d'aliments et de recettes, **la cuisson à la vapeur** convient parfaitement aux légumes, fruits, poissons et viandes



Quels sont les avantages de la cuisson à la vapeur ?

Idéale par sa simplicité, la cuisson à la vapeur au micro-ondes offre mille vertus telles que la saveur et le croquant des aliments mais également les bienfaits pour la santé. La cuisson à la vapeur préserve la saveur des aliments grâce à un système de gestion de la puissance, pour un équilibre parfait entre vapeur et micro-ondes. À la différence des autres modes de cuisson, la cuisson à la vapeur ne modifie pas la structure moléculaire des aliments. Ce système unique garantit le goût et le moelleux des aliments. Les experts en nutrition sont unanimes : la cuisson à la vapeur au micro-ondes préserve vitamines et sels minéraux, mieux qu'avec n'importe quel mode de cuisson.



En quoi consiste le plat vapeur universel 1,5 L ?

Le plat vapeur universel Wpro, composé d'un plat rond, d'un panier vapeur et d'un couvercle, s'utilise dans tout type de micro-ondes en fonction micro-ondes. Il est conçu spécifiquement pour cuire les aliments à la vapeur dans un micro-ondes.



Comment fonctionne le plat vapeur 1,5 L ?

L'eau, au fond du récipient, chauffe et cuit à la vapeur les aliments placés sur le panier vapeur.

Voici de délicieuses recettes pour cuisiner à la vapeur au micro-ondes. À tester rapidement !

Riz basmati au poulet et sauce soja



2



10 minutes



8.30 minutes

Difficulté



Ingrédients :

140 g de riz basmati
100 g de blancs de poulet
270 ml de bouillon de légumes
30 ml de poireaux finement coupés
Sel et poivre
Sauce soja

1. Placer le bouillon de légumes dans le plat et le chauffer au micro-ondes pendant 1 min 30 à 700 W.
2. Découper les blancs de poulet en fines lamelles.
3. Placer le riz et le poireau découpé au fond du plat avec le bouillon de légumes, et le poulet sur le panier vapeur.
4. Couvrir et cuire pendant 7 min à 700 W jusqu'à ce que le bouillon ait été absorbé. Une fois que le riz est cuit, le couvrir et le laisser reposer pendant 2 minutes.
5. Saler et poivrer, puis verser la sauce soja selon ses goûts.

Tagliatelles fraîches aux champignons et germes de soja



10 minutes



6.30 minutes

Difficulté



Ingrédients:

100 g de tagliatelles fraîches
100 g de champignons de Paris
10 g de cresson
30 g de germes de soja
10 ml (2 cuillères à café) d'huile d'olive extra vierge
200 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre

1. Découper les champignons et les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive pendant 1 min 30.
2. Faire réchauffer le bouillon dans le plat au micro-ondes pendant environ 1 min 30 à puissance maximale.
3. Placer les tagliatelles fraîches dans le fond du plat avec le bouillon de légumes, ajouter les champignons, les germes de soja et l'huile.
4. Recouvrir et faire cuire pendant 3 à 3 min 30 à puissance maximale.
5. Dès que les pâtes sont cuites, mélanger, couvrir et laisser reposer pendant 2 min, puis saler.
6. Égoutter à l'aide du panier vapeur et disposer les pâtes sur deux assiettes et garnir de cresson.

Saumon mariné à l'aneth



5 minutes



5 minutes

Difficulté



Ingrédients:

2 tranches de saumon de 130-140 g chacune (2 cm d'épaisseur sans la peau)
Jus d'un citron
50 ml d'huile d'olive extra vierge
Aneth
Ciboulette
Thym frais, poivre rose
Sel et poivre
Laitue ou mâche (30 g)

1. Saler et poivrer le saumon. Le placer sur le panier vapeur. Ajouter 150 ml d'eau et chauffer au micro-ondes 5 min à 700 W.
3. Préparer la marinade avec la ciboulette, le poivre rose, le jus de citron et l'huile d'olive. À la fin de la cuisson, verser la marinade sur le saumon et laisser refroidir pendant 2 min.
4. Placer la salade dans un plat et couper le saumon en tranches. L'intérieur du poisson doit être rose. Verser un filet d'huile d'olive selon la convenance.

Poires à la cannelle



8 minutes



6 minutes

Difficulté



Ingrédients:

6 petites poires

40 g (50 ml)
de sucre

½ bâtonnet de
cannelle

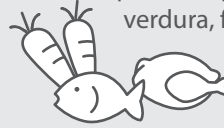
300 ml
de vin rouge

Zeste de citron

1. Peler les poires et les évider avec un couteau ou un éplucheur. Placer les poires au fond du plat (sans le panier vapeur) et ajouter le sucre, la cannelle, le vin rouge et le zeste de citron.
2. Couvrir et cuire pendant 6 minutes à 700 W
3. Laisser les poires refroidir dans le plat en laissant le couvercle pendant 2 minutes environ, les égoutter à l'aide du panier vapeur et réduire le reste du vin, à votre convenance, pour obtenir un jus plus épais pour accompagner les poires.

Ricette

La cottura a vapore è ideale per vari tipi di alimenti come verdura, frutta, carne e pesce



Perché cucinare a vapore?

La cottura a vapore è ideale per la sua semplicità e offre numerosi vantaggi quali preservare il gusto originale di ogni cibo, conservarne il più possibile il valore nutritivo e mantenerne la naturale consistenza. Secondo molti esperti di nutrizione, la cottura a vapore è il modo più sano di cucinare. Infatti, il valore nutrizionale degli alimenti può risultare significativamente diminuito utilizzando altri metodi di cottura quali ad esempio la bollitura in acqua o la cottura alla griglia. Grazie alla cottura a vapore, poiché la struttura molecolare del cibo non cambia, il gusto, i nutrienti e la consistenza del cibo sono garantiti.



Cos'è la vaporiera universale WPRO?

L'originale vaporiera WPRO è formata da un piatto di base, un coperchio e una vaschetta di cottura. La vaporiera può essere utilizzata in tutti i forni a microonde esistenti sul mercato. E' stata progettata specificamente per la cottura di qualunque tipologia di alimento attraverso il vapore, in un forno a microonde.



Come funziona?

L'acqua contenuta nel piatto base si trasforma rapidamente in vapore, che cuoce il cibo posto sulla vaschetta di cottura.

Inizia a conoscere la cottura a vapore nel forno a microonde con alcune delle nostre ricette!

Pollo basmati con riso e salsa di soia



10 minuti



8.30 minuti

Difficoltà



Ingredienti:

140 g di riso basmati
100 g di petto di pollo
270 ml di brodo
30 g di porri finemente tritati
Sale e pepe
salsa di soia

1. Versate il brodo nel piatto base e scaldatelo nel forno a microonde per 1min 30sec.
2. Tagliare i petti di pollo a listarelle sottili.
3. Unire il riso e i porri nel brodo e mettere i petti di pollo sulla piastra del filtro.
4. Coprire con il coperchio e cuocere per 7minuti a 700W fino a quando il brodo sarà stato assorbito.
5. Aggiungere la salsa di soia, sale e pepe secondo il vostro gusto.

Tagliatelle fresche con funghi e germogli di soia



10 minuti



5 minuti

Difficoltà



Ingredienti:

100 g di tagliatelle fresche
100 g di funghi champignons
10 g di crescione
30 g di germogli di soia
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva
200 ml di brodo
Sale e pepe

1. Pulire e affettare i funghi e cuocerli in una padella antiaderente con un po'd'olio per 1 min 30 sec.
2. Versate il brodo nel piatto base e scaldatelo nel forno a microonde per 1 min 30 sec alla massima potenza.
3. Unire le tagliatelle fresche, i funghi, i germogli di soia e l'olio d'oliva al brodo nel piatto base.
4. Coprire con il coperchio e cuocere per 3 minuti 30 sec potenza 750W.
5. Quando le tagliatelle sono cotte, mescolare, coprire e lasciare riposare per 2 minuti, quindi aggiungere sale e pepe.
6. Scolare le tagliatelle condite utilizzando la vaschetta di cottura per scolare il liquido in eccesso, guarnire con il crescione e servire ben caldo.

Salmone marinato con aneto



5 minuti



5 minuti

Difficoltà



Ingredienti:

2 fette di salmone -
130g (spessore
2 cm senza pelle)
succo di limone
50 ml di olio extra
verGINE di oliva
aneto
Erba cipollina
timo fresco
pepe rosa
Sale e pepe
Insalata (30 g)

1. Salare e pepare le fette di salmone e porle nel piatto base. Versare 150 ml di acqua e cuocere in forno a microonde per 5 minuti a 700W.
2. Mescolare le erbe aromatiche (aneto, erba cipollina e timo), pepe rosa, succo di limone e olio d'oliva. Quando il salmone è cotto versare il composto sul salmone e lasciate raffreddare per 2 minuti.
3. Posizionare l'insalata su un piatto e adagiatevi sopra le fette di salmone. (A cottura ultimata, l'interno del pesce dovrebbe risultare rosa). Condire con un filo d'olio di oliva secondo il vostro gusto.

Pere alla cannella



8 minuti



6 minuti

Difficoltà



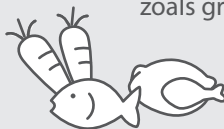
Ingredienti:

6 piccole pere
40 g di zucchero
½ stecca di cannella
300 ml di vino rosso
scorza di limone

- 1• Sbucciare le pere ed eliminare il torsolo. Metterle nel piatto base, aggiungere lo zucchero, la cannella, il vino rosso e la scorza di limone. (Adeguate la quantità di vino secondo il vostro gusto).
- 2• Coprire con il coperchio e cuocere per 6 minuti a 700W
- 3• Lasciar riposare il tutto nel piatto di base coperto per 2 minuti.
- 5• Filtrare il liquido in eccesso utilizzando la vaschetta di cottura.

Recepten

Koken met **stoom** is zeer geschikt voor diverse soorten voedsel zoals groenten, fruit, vlees en vis



Waarom koken met stoom?

Koken met stoom is eenvoudig en biedt meerdere voordelen, waaronder behoud van smaak, voedingswaarde en structuur van het voedsel. Volgens diverse voedingsdeskundigen is koken met stoom de meest gezonde methode.



Het behoudt de voedingswaarde van voedsel die door andere kookmethoden als koken en grillen wordt gewijzigd. Omdat de moleculaire structuur van het voedsel niet verandert zijn smaak, voedselwaarde en structuur van het voedsel gegarandeerd.

Wat is Wpro universele stomer?

De Wpro stomer bevat 1 basisschaal, 1 deksel en een filterschaal. De stomer kan gebruikt worden in elke beschikbare magnetron. Het is speciaal ontwikkeld om voedsel te stomen in een magnetron.



Hoe werkt het?

De vloeistof in de basisschaal (kippebouillon, runderbouillon of een andere geschikte vloeistof) kookt en produceert stoom waardoor het voedsel op de filterschaal wordt bereid.

Aan de slag en probeer koken met stoom in uw magnetron met een paar van onze recepten!

Kip met basmati rijst en soja saus



10 minuten



8.30 minuten

Moeilijkheden



Ingrediënten:

140 gram
basmati rijst
100 gram kipfilet
270 ml bouillon
30 gram fijn
gesneden prei
Peper en zout
(naar smaak)
Soja saus

1. Giet de bouillon in de basisschaal en zet de magnetron op de hoogste stand (max. 750 watt) gedurende 1 minuut en 30 seconden.
2. Snij de kipfilet in dunne reepjes.
3. Plaats de rijst en prei in de bouillon en de kipfilet op de filterschaal.
4. Sluit de stomer met het deksel en kook 7 minuten op 700W tot de bouillon is geabsorbeerd.
5. Voeg sojasaus, peper en zout toe naar smaak.

Verse tagliatelle met champignons en taugé



10 minuten



6.30 minuten

Moeilijkheden



Ingrediënten:

100 gram verse tagliatelle
100 gram champignons
10 gram tuinkers
30 gram taugé
2 theelepels met extra vierge olijfolie
200 ml bouillon
Peper en zout

1. Snij de champignons en bak ze in een beetje olie in een pan met anti-aanbaklaag gedurende 1 minuut en 30 seconden.
2. Giet de bouillon in de basisschaal en verwarm de magnetron gedurende 1 minuut en 30 seconden op maximaal vermogen (max. 750 watt).
3. Plaats de verse tagliatelle, champignons, taugé en olijfolie in de bouillon in de basisschaal.
4. Plaats het deksel over de stoomschaal en kook gedurende 3 minuten en 30 seconden op maximaal vermogen.
5. Plaats het voedsel op de filterplaat om uit te lekken en garneer met de tuinkers.

Gemarineerde zalm met dille



5 minuten



5 minuten

Moeilijkheden



Ingrediënten:

2 stukken zalm – 1
30 gram (2 cm dik
zonder de huid)
1 Limoen of citroen
50 ml extra vierge
olijfolie
2 snuifjes Dille
2 snuifjes Bieslook
1 snuifje Verse tijm
1 handje Roze
(peper)bessen
1 snuifje Peper
en zout
Salade (30 gram)
naar keuze

1. Voeg peper en zout naar smaak aan de zalm toe en plaats deze in de basisschaal. Giet 150ml water erbij en kook deze in de magnetron gedurende 5 minuten op 700 Watt.
2. Meng de kruiden (dille, bieslook en thijm), rode bessen, sap van de limoen of citroen en olijfolie. Als de zalm gekookt is giet dan het mengsel op de zalm en laat het geheel 2 minuten afkoelen.
3. Plaats de salade op een bord en snij de zalm in plakjes. (De zalm moet van binnen nog roze zijn). Voeg wat olijfolie toe naar smaak.

Kaneel peren



8 minuten



6 minuten

Moeilijkheden



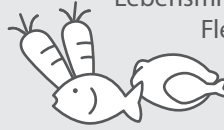
Ingrediënten:

6 kleine peren
40 gram suiker
½ kaneelstok
300 ml rode wijn
Schil van een
limoen of citroen

1. Schil en maak de peren schoon. Plaats ze in de basis schaal, voeg de suiker, kaneel, rode wijn en citroenschil toe (voeg eventueel naar uw smaak minder wijn toe).
2. Sluit het geheel af met het deksel en kook 6 minuten op 700 Watt.
3. Laat het geheel afkoelen in de basis schaal met het deksel dicht gedurende 2 minuten.
4. Plaats de peren op de filterschaal en verwijder overtollig vocht.

Rezepte

Dampfgaren ist ideal für verschiedene Arten von Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch geeignet.



Warum Dampfgaren?

Das Dampfgaren ist sehr einfach und bietet viele Vorteile. Durch Dampfgaren bleiben Geschmack, Nährwert und Konsistenz der Lebensmittel erhalten. Laut vielen Ernährungsexperten ist das Dampfgaren die gesündeste Art zu kochen. Es erhält den ursprünglichen Nährstoffgehalt der Lebensmittel, welcher bei anderen Zubereitungen wie Grillen oder Kochen teilweise verändert wird. Indem die Molekülstruktur der Lebensmittel unverändert bleibt, bleiben somit auch die Nährstoffe, der Geschmack und die Konsistenz der Lebensmittel garantiert.



Was ist der WPRO Dampfgarbehälter?

Der WPRO Dampfgarbehälter besteht aus einem Topf, einem Deckel und einen Dampfgareinsatz. Der Dampfgarer ist für alle Mikrowellen geeignet, die auf dem Markt sind. Er ist speziell dafür gefertigt, Lebensmittel in der Mikrowelle mit Dampf zu garen.



Wie funktioniert dies?

Die Flüssigkeit in dem Topf erzeugt durch Erwärmen Dampf, womit das Essen auf dem Dampfgareinsatz gekocht wird.

Legen Sie los und probieren Sie das Dampfgaren in Ihrer Mikrowelle mit einigen unseren Rezepten aus!

Hühnchen mit Basmati-Reis und Sojasoße



10 Minuten



8 Minuten

Schwierigkeit



Zutaten:

140 g Basmati-Reis
100 g
Hähnchenbrust
270 ml Brühe
30 g Lauch, fein
geschnitten
Salz & Pfeffer
Sojasoße

- 1- Die Brühe in den Topf gießen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe für 1,5 Minuten erhitzen.
- 2- Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden.
- 3- Reis und Lauch in die Brühe geben und die Hähnchenbrust in den Dampfgareinsatz legen.
- 4- Mit dem Deckel 7 Minuten bei 700W kochen, bis die Brühe aufgesaugt ist.
- 5- Sojasoße und Salz & Pfeffer nach Belieben hinzufügen.

Frische Bandnudeln mit Champignons und Sojasprossen



10 Minuten



5 Minuten

Schwierigkeit



Zutaten:

100 g frische
Bandnudeln
100 g
Champignons
10 g Kresse
30 g Sojasprossen
2 Teelöffel natives
Olivenöl
200 ml Brühe
Salz & Pfeffer

1. Champignons schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl für 1,5 Minuten anbraten.
2. Die Brühe in den Topf gießen und in der Mikrowelle für 1,5 Minuten auf maximaler Stufe erwärmen.
3. Frische Bandnudeln, Champignons, Sojasprossen und Olivenöl in die Brühe in den Topf hinzufügen.
4. Mit dem Deckel 3,5 Minuten auf maximaler Höhe kochen.
5. Nachdem die Bandnudeln gekocht sind, umrühren und anschließend bedeckt 2 Minuten stehen lassen, danach mit Salz & Pfeffer würzen.
6. Das Essen auf den Dampfgareinsatz legen, um überschüssige Flüssigkeit zu beseitigen. Vor dem Servieren mit Kresse verzieren.

Marinierter Lachs mit Dill



5 Minuten



5 Minuten

Schwierigkeit



Zutaten:

2 Scheiben Lachs -
130g (2 cm dick
ohne Haut)
Zitronensaft von
einer Zitrone
50 ml natives
Olivenöl
2 Prisen
gehackten Dill
2 Prisen gehackten
Schnittlauch
1 Prise frischen
Thymian
1 Prise Pfefferkörner
Salz & Pfeffer
Salat (30 g)

1. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf legen. 150ml Wasser dazu gießen und in der Mikrowelle für 5 Minuten bei 700W kochen.
2. Die Kräuter (Dill, Schnittlauch & Thymian), Pfefferkörner, Zitronensaft und Olivenöl zusammenmischen. Nachdem der Lachs gar ist, die Kräutermischung auf den Lachs gießen und 2 Minuten stehen lassen.
3. Den Salat auf einem Teller anrichten und den Lachs in Scheiben schneiden. (Das Innere vom Fisch sollte noch etwas rosa sein.) Beträufeln mit Olivenöl ganz nach Belieben.

Zimt-Birnen



8 Minuten



6 Minuten

Schwierigkeit



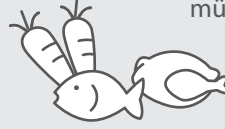
Zutaten:

6 kleine Birnen
40 g Zucker
½ Zimtstange
300 ml Rotwein
Zitronenschale
von einer Zitrone

1. Die Birnen schälen und entkernen und in den Topf legen. Zucker, Zimt, Rotwein und Zitronenschale hinzufügen. (Die Weinmenge kann nach Belieben reduziert werden.)
2. Mit dem Deckel für 6 Minuten bei 700W kochen.
3. In dem Topf abgedeckt 2 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Birnen auf den Dampfgareinsatz legen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Tarifler

Buharlı pişirme sebze, meyve, et ve balıklar için mükemmel bir yöntemdir.



Neden Buharla Pişirmeliyiz?

Buharlı pişirme yiyeceğin besinsel değerlerini korur, lezzetlendirir. Çoğu beslenme uzmanına göre buharlı pişirme en sağlıklı pişirme yöntemidir. Izgara ve kaynatma gibi diğer pişirme metodlarına göre daha sağlıklıdır. Sonuç olarak, Buharlı pişirme yemeğin moleküler yapısı değiştirmez; yüksek besin değerlerini, tadını ve yiyeceğin dokusunu korur.



WPRO özel buharlı pişirme kabı nedir?

Pişirme haznesi, kapağı ve süzgeci bulunmaktadır. Piyasada yer alan her model mikrodalga fırın ile entegre kullanabilir. Özellikle yemeklerin buhar ile pişirilmesi için tasarlanmıştır.



Nasıl kullanılır?

Buharlı pişirme kabı tabanında yer alan sıvı, kaynatma esnasında buharlaşır. Buharlaştıran ısı ise özel süzgeç içerisindeki yemeği en sağlıklı biçimde pişirir.

Buharlı pişirme kabı ile mikrodalganızda yeni tarifler deneyin.

Soya soslu tavuk ve pilav



10 dk.



8.30 dk.

Zorluk Seviyesi



İçindekiler:

140 g piriç
100 g tavuk göğsü
270 ml et suyu
30 gr ince doğranmış pırasa
Tuz & Kırmızı Biber
Soya Sosu

1. Et suyunu buharlı pişirme kabı dökün ve maksimum derece 1,5 dakika boyunca mikrodalga fırında ısıtın.
2. Tavuk göğsünü ince dilimlerle doğrayın.
3. Piriç ve ince doğranmış pırasayı et suyunun içine koyun ve tavuk göğsünü buharlı pişirme süzgecine yerleştirin.
4. Kapağını kapattıktan sonra et suyu çekilene kadar 7 dakika boyunca 700 W gücünde pişirin.
5. Son olarak, damak tadınıza göre soya sosu, tuz ve pul biber ekleyiniz.

Marine edilmiş dereotlu somon balığı



5 dk.



5 dk.

Zorluk Seviyesi



İçindekiler:

- 2 dilim somon balığı
- 130 g (derisi dışında 2 cm kalınlıkta)
- 1 Limon (suyu)
- 50 ml natürel zeytin yağı
- 2 tutam dilimlenmiş dere otu
- 2 tutam doğranmış yeşil soğan
- 1 tutam taze kekik
- 1 tutam karabiber
- 30 g salata

1. Somon balığına tuz ve pul biber ekleyin ve kaba koyun. 150 ml su ekleyin ve mikrodalgada 700 W güçte 5 dakika boyunca pişirin.
2. Otları (Dere otu, soğan ve kekik), limon suyu ve zeytin yağını karıştırın. Balık piştikten sonra, yaptığınız karışımı üzerine dökün ve soğutmaya bırakın.
3. Salatayı bir tabağa koyun ve içerisinde somonu dilimleyin. (Balığın içi pembe olmalıdır). Damak tadınıza göre zeytinyağı dökün.

Recetas

La cocción por vapor es perfecta para varios tipos de alimentos, como los vegetales, frutas, carne y pescado



¿Porqué cocinar con vapor?

La cocina con vapor es ideal por su simpleza, además de proveer de múltiples beneficios, tales como el sabor, valores nutricionales y la textura de la comida.



Acorde con múltiples expertos nutricionistas, la cocina al vapor es la manera más saludable de cocinar. Preserva los valores nutricionales, que son alterados por otras maneras de cocinar como la cocción o el grill. Consecuentemente, como la estructura molecular de los alimentos permanece inalterada, el sabor, los nutrientes y la textura de los mismos están garantizados.

¿Qué es el WPRO Easycook universal?

El vaporizador Easycook WPRO universal, contiene un plato de base, una tapa y un plato de filtrado. Este vaporizador puede utilizarse en todos los Microondas del mercado. Está especialmente diseñado para microondas.



¿Cómo funciona?

El líquido en la base del plato hierve creando el vapor, que cocina los alimentos situados en plato de filtrado.

¡Empieza a probar la cocina con vapor en tu microondas, con algunas recetas!

Pollo con arroz Basmati y salsa de soja



10 minutos



8.30 minutos

Dificultad



Ingredientes:

140 g de Arroz Basmati
100 g de Pechuga de Pollo
270 ml De base (agua)
30 mg de Puerros picados muy finos
Sal y Pimienta
Salsa de Soja

1. Ponga el agua en la base del Easycook y caliéntela en el microondas durante 1 min. 30 seg.
2. Corte las pechugas de pollo en láminas finas.
3. Coloque el arroz y los puerros en el agua de la base, y coloque las láminas de pollo en el plato de filtrado.
4. Tápe el recipiente, y cocine durante 7 min. A 700W hasta que el agua se haya absorbido.
5. Añada salsa de soja, sal y pimienta a su gusto.

Tagliatelle fresco con champiñones y judías tiernas



10 minutos



6.30 minutos

Dificultad



Ingredientes:

100 g de
Tagliatelle Fresco
100 g de
Champiñones
10g de Berro
30 g de Judías
tiernas
2 cucharaditas de
aceite de oliva virgen
(Cuchara de café)
200 ml de agua base
Sal y Pimienta

- 1• Corte los champiñones y cocínelos en una sartén anti adhesiva con un poco de aceite durante 1 min. 30 seg.
- 2• Ponga el agua en el plato base, y caliéntela en el microondas durante 1 min. Y 30 seg. A potencia máxima.
- 3• Coloque los Tagliatelle frescos, los champiñones, las judías tiernas y el aceite en el plato base con el agua.
- 4• Cubra con la tapa y cocine en el microondas durante 3 min. 30 seg. a máxima potencia.
- 5• Cuando los Tagliatelle se hayan cocinado, remuévalos y déjelos reposar durante 2 min. Luego añada sal y pimienta al gusto.
- 6• Coloque los alimentos sobre el plato de filtro para eliminar cualquier líquido sobrante a continuación, servir y decorar con berros.

Salmón marinado con Eneldo



5 minutos



5 minutos

Dificultad



Ingredientes:

Dos rodajas de
Salmón – 130gm.
(dos cms. de
grosor sin piel)
Zumo de limón
50 ml de aceite
virgen de oliva
Eneldo
Cebollino
Tomillo fresco
Pimienta roja
en grano
Sal y Pimienta
Ensalada (30grs)

- 1• Añada sal y pimienta al Salmón, y colóquelo en el plato base. Añada 150ml. de agua y cocine en el microondas durante 5 min. A 700W de potencia.
- 2• Mezcle las hiervas (Eneldo, Cebollino y Tomillo fresco), pimienta roja en grano, zumo de limón y aceite de oliva. Cuando el Salmón este cocinado, añada la mixtura por encima del Salmón y déjelo reposar a temperatura ambiente durante 2 min.
- 3• Coloque la ensalada en el plato y corte el salmón en rodajas. (El interior del Salmón debería ser rosado). Añada un poco de Aceite de Oliva según su gusto.

Peras al Vino



8 minutos



6 minutos

Dificultad



Ingredientes:

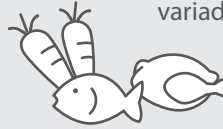
6 Peras pequeñas
40 gr de Azúcar
½ Barrita de Canela
300 ml de vino tinto
La ralladura
de un limón

1. Pele y retire el corazón de las Peras. Coloquelas en el plato base, añada azúcar canela, el vino y la ralladura del limón. (Añada o reduzca la cantidad de vino al gusto)
2. Cubra con la tapa y cocine durante 6 min. A 700W de potencia.
3. Déjelas reposar a temperatura ambiente y cúbralas de nuevo con la tapa durante dos minutos.
4. Coloque las peras en el plato filtro para eliminar el líquido sobrante.

Receitas

Cozinhar a vapor é

é a forma perfeita de confeccionar variados tipos de alimentos, como vegetais, frutas, carne e peixe



Porquê cozinhar a vapor?

Cozinhar a vapor é ideal pela sua simplicidade e por proporcionar múltiplos paladares através do sabor, textura e valor nutritivo dos alimentos. De acordo com vários especialistas em nutrição, cozinhar a vapor é benéfico por ser a forma mais saudável de confeção ao preservar todos os valores nutricionais dos mesmos, e sem alterar a sua estrutura molecular. Textura e nutrientes garantidos.



O que é a Vaporeira Universal Easycook da Wpro?

A Vaporeira Universal Easycook da Wpro é constituída por um prato de base, um prato de filtragem e uma tampa. Especialmente desenhada para cozinhar a vapor no microondas, é compatível com todos os modelos disponíveis no mercado.



Como funciona ?

A água colocada no prato de base ferve até ao ponto de ebulição, libertando vapor que irá cozinhar os alimentos colocados sob o prato de filtragem.

Comece já a cozinhar a vapor no seu microondas, com algumas receitas!

Frango com arroz Basmati e molho de soja



10 Minutos



8.30 Minutos

Dificuldade



Ingredientes:

140 g Arroz Basmati
100 g Peito de Frango
270 ml Água
(a colocar no
prato de base)
30 mg Alho picado
fino
Sal e Pimenta q.b.
Molho de Soja q.b.

1. Coloque a água no prato de base da vaporeira e aqueça-a no microondas durante 1 min. 30 seg.
2. Corte o peito do frango em fatias finas.
3. Coloque o arroz e o alho no prato de base com água, e as fatias de frango no prato de filtragem.
4. Coloque a tampa e cozinhe durante 7 min. a 700 W até que a água tenha sido absorvida.
5. Junte molho de soja, sal e pimenta a seu gosto.

Tagliatelle fresco com cogumelos e feijão verde



10 Minutos



5 Minutos

Dificuldade



Ingredientes:

100 g Tagliatelle fresco
100 g Cogumelos
10 g Agrião
30 g Feijão Verde
200 ml Água
(a colocar no prato de base)
Azeite Virgem (2 colheres de café)
Sal e Pimenta q.b.

1. Corte os cogumelos e cozinhe-os numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite durante 1 min 30 seg.
2. Coloque a água no prato de base da vaporeira e aqueça-a no microondas durante 1 min. 30 seg. à potência máxima.
3. Coloque o Tagliatelle fresco, os cogumelos, o feijão verde e o azeite no prato de base com água.
4. Cubra com a tampa e cozinhe no microondas durante 3 min. 30 seg. à potência máxima.
5. Assim que o Tagliatelle estiver cozinhado, retire-o do microondas e deixe a repousar durante 2 min. Tempere de imediato com sal e pimenta a gosto.
6. Para remoção de líquidos que não tenham sido totalmente absorvidos, coloque os alimentos no prato de filtragem durante alguns segundos. Adicione o agrião e sirva de seguida.

Salmão marinado com Endro



5 Minutos



5 Minutos

Dificuldade



Ingredientes:

130 g Salmão
(para 2 fatias com
2 cm de espessura,
sem pele)
50 ml Azeite Virgem
150 ml Água
(a colocar
no prato de base)
Sumo de limão q.b.
Endro q.b.
Cebolinho q.b.
Tomilho fresco q.b.
Pimenta roxa
em grão q.b.
30 g Salada
(a gosto)

1. Coloque a água e o Salmão previamente temperado com sal e pimenta no prato de base. Cozinhe-o no microondas durante 5 min. a 700 W de potência.
2. Num recipiente à parte, misture as ervas (endro, cebolinho e tomilho), a pimenta roxa, o sumo de limão e o azeite. Após a cozedura a vapor do Salmão, adicione a mistura por cima deste e deixe-o a repousar durante 2 min.
3. Corte o Salmão em fatias (o seu interior deverá estar rosado) e coloque-o no prato junto com a salada. Adicione um pouco de azeite, a seu gosto.

Peras em Vinho



8 Minutos



6 Minutos

Dificuldade



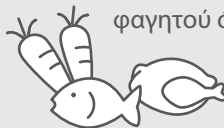
Ingredientes:

6 Peras pequenas
40 g Açúcar
Canela (½ barra)
300 ml Vinho Tinto
Raspas de limão

1. Descasque e retire o coração das peras. Coloque-as no prato de base e adicione o açúcar, a canela, o vinho e as raspas do limão. (Pode acrescentar ou reduzir a quantidade de vinho, a seu gosto).
2. Ponha a tampa e cozinhe as peras no microondas durante 6 min. a 700 W de potência.
3. Retire a tampa e deixe-as repousar à temperatura ambiente. Volte a colocar a tampa durante 2 min.
4. Coloque as peras no prato de filtragem para eliminar quaisquer líquidos que não tenham sido absorvidos.

Συνταγές

Το μαγείρεμα στον ατμό είναι ιδανικό για διάφορους τύπους φαγητού όπως λαχανικά, φρούτα, κρέας και ψάρι



Γιατί μαγείρεμα στον ατμό;

Το μαγείρεμα στον ατμό είναι ιδανικό καθώς είναι εύκολο και προσφέρει πολλαπλά οφέλη όπως γεύση, διατροφική αξία και υφή των προϊόντων. Σύμφωνα με πολλούς διατροφολόγους το μαγείρεμα στον ατμό είναι ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος.



Διατηρεί τη διατροφική αξία του φαγητού που μπορεί να αλλοιωθεί με άλλους τρόπους μαγειρέματος όπως το βράσιμο ή το το γκριλ. Επομένως, καθώς η μοριακή δομή του φαγητού δεν αλλάζει, τα θρεπτικά συστατικά και η υφή του φαγητού είναι εγγυημένα.

Τι είναι το WPRO σκεύος γενικής χρήσης για μαγείρεμα στον ατμό;

Το WPRO σκεύος για μαγείρεμα στον ατμό περιλαμβάνει 1 βασικό πιάτο, 1 καπάκι και ένα ενδιάμεσο πιάτο. Το σκεύος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους φούρνους μικροκυμάτων της αγοράς. Έχει σχεδιαστεί ειδικά για μαγείρεμα στον ατμό στα μικροκύματα.



Πως λειτουργεί;

Το υγρό στο βασικό πιάτο βράζει και δημιουργεί ατμό που μαγειρεύει το φαγητό που έχει τοποθετηθεί στο ενδιάμεσο πιάτο.

Ξενικήστε να μαγειρεύετε στον ατμό στον φούρνο μικροκυμάτων σας με κάποιες από τις συνταγές μας!

Κοτόπουλο με ρύζι basmati και σόγια sauce



10 λεπτά



8.30 λεπτά

Δυσκολία



Συστατικά:

140 γρ. ρύζι basmati
100 γρ. στήθος κοτόπουλο
270 ml ζωμό
30γρ. πράσο φιλοκομμένο
Αλάτι & πιπέρι
Σόγια sauce

- 1- Ρίξτε το ζωμό στο βασικό πιάτο και θερμάνετε στη μέγιστη ισχύ τον φούρνο μικροκυμάτων για 1:30 λεπτό.
- 2- Κόψτε το στήθος κότοπουλο σε λεπτές λωρίδες.
- 3- Βάλτε το ρύζι και το πράσο στο ζωμό και βάλτε το κοτόπουλο στο ενδιάμεσο πιάτο.
- 4- Σκεπάστε με το καπάκι και μαγειρέψτε για 7 λεπτά στα 700W μέχρι ο ζωμός να έχει εξατμιστεί.
- 5- Προσθέστε σόγια sauce, αλάτι και πιπέρι σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας στο τελικό στάδιο.

Φρέσκιες ταλιατέλες με μανιτάρια και φύτρες φασολιών



10 λεπτά



5 λεπτά

Δυσκολία



Συστατικά:

100 γρ. φρέσκιες
ταλιατέλες
100 γρ. μανιτάρια
100γρ. κάρδαμο
30γρ. φύτρες
ξφασολιών
2 κουταλιές της
σούπας έξτρα
παρθένο ελαιόλαδο
200 ml ζωμό
αλάτι και πιπέρι

1. Κόψτε τα μανιτάρια και μαγειρέψτε τα σε αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι για 1:30 λεπτό.
2. Ρίξτε το ζωμό στο βασικό πιάτο και θερμάνετε στη μέγιστη ισχύ τον φούρνο μικροκυμάτων για 1:30 λεπτό.
3. Βάλτε τις φρέσκιες ταλιατέλες, τα μανιτάρια, τις φύτρες φασολιών και το ελαιόλαδο στο ζωμό στο βασικό πιάτο.
4. Σκεπάστε με το καπάκι και μαγειρέψτε για 3:30 λεπτά στη μέγιστη ισχύ.
5. Όταν οι ταλιατέλες έχουν μαγειρευτεί, ανακατέψτε, σκεπάστε και αφήστε να σταθεί για 2 λεπτά, μετά προσθέστε αλλάτι και πιπέρι.
6. Βάλτε το φαγητό στο ενδιάμεσο πιάτο για να απομακρύνετε τυχόν υγρά και μετά σερβίρετε και διακοσμήστε με κάρδαμο.

Μαριναρισμένος σολωμός με άνηθο



5 λεπτά



5 λεπτά

Δυσκολία



Συστατικά:

2 κομμάτια σολωμό
– 130γρ. (2εκ. πάχος
χωρίς πέτσα)
χυμό από 1 λεμόνι
50ml έξτρα παρθένο
ελαιόλαδο
λίγο φιλοκομμένο
άνηθο
λίγο φιλοκομμένο
σχοινόπρασο
λίγο θρέσκο θυμάρι
1 πρέζα ροζ πιπέρι
1 πρέζα αλάτι
& πιπέρι
σαλάτα (30γρ.)

1. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι στον σολωμό και βάλτε τον στο βασικό πιάτο.
2. Ρίξτε 150ml νερό και μαγειρέψτε στα μικροκύματα για 5 λεπτά στα 700W. Ανακατάψτε τα μυρωδικά (άνηθο, σχοινόπρασο & θυμάρι), ροζ πιπέρι, χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο. Όταν ο σολωμός έχει μαγειρευτεί, ρίξτε το μείγμα πάνω στον σολωμό και αφήστε το να σταθεί για 2 λεπτά.
3. Βάλτε τη σαλάτα στα πιάτο και κόψτε τον σολωμό σε φέτες. (Το εσωτερικό του ψαριού πρέπει να είναι ροζ). Ρίξτε λίγο ελαιόλαδο σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.

Αχλάδια με κανέλα



8 λεπτά



6 λεπτά

Δυσκολία



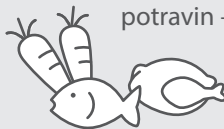
Συστατικά:

6 μικρά αχλάδια
40γρ. ζάχαρη
½ ξύλο κανέλας
300ml κόκκινο κρασί
ξύσμα από 1 λεμόνι

1. Ξεφλουδίστε και καθαρίστε τα αχλάδια. Βάλτε τα στο βασικό πιάτο και προσθέστε ζάχαρη, κανέλα, κόκκινο κρασί και ξύσμα λεμονιού. (Μειώστε την ποσότητα του κρασιού ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.)
2. Σκεπάστε με το καπάκι και μαγειρέψτε για 6 λεπτά στα 700W.
3. Αφήστε τα να κρυώσουν στο βασικό πιάτο και καλύψτε με το καπάκι για 2 λεπτά.
4. Βάλτε τα αχλάδια στο ενδιάμεσο πιάτο για να απομακρύνετε τα υγρά.

Recepty

Vaření v páře je ideálním způsobem úpravy různých druhů potravin – ať už se jedná o zeleninu, ovoce, maso či ryby



Proč zrovna vaření v páře?

Jedná se o jednoduchý způsob vaření, poskytující hned několik výhod – takto připravené pokrmy budou nejen skvěle chutnat, ale zachovají si i ty správné nutriční hodnoty a strukturu.

Podle mnoha odborníků na výživu je vaření v páře nejzdravějším způsobem vaření vůbec.

Zachovává nutriční hodnotu i u potravin, které mohou být negativně ovlivněny jinými způsoby úpravy, jako např. vařením či grilováním. V důsledku neměnné molekulární struktury se pak u potravin nemění ani chuť, poměr živin a celková struktura.



Co obsahuje univerzální Wpro EasyCook sada?

Parní hrnec Wpro EasyCook se skládá z mísy, víka a filtrační misky.

Lze ho používat ve všech mikrovlnných troubách dostupných na trhu.

Je speciálně navržen pro použití v mikrovlnné troubě.



Jak to funguje?

Kapalina uvnitř mísy se začne vařit, přičemž dojde ke vzniku páry, která uvaří jídlo umístěné ve filtrační misce.

Připravte se a zkuste vaření na páře v mikrovlnné troubě ještě dnes s jedním z našich receptů!

Kuřecí maso s basmati rýží a sójovou omáčkou



10 minut



8.30 minut

Obtížnost



Ingredience:

140 g rýže basmati
100 g kuřecích prsíček
270 ml bujónu
30 g jemně nasekaného pórků
Sůl a pepř
Sójová omáčka

1. Nalijte bujón do mísy a zahřívejte minutu a půl v mikrovlnné troubě.
2. Nakrájejte kuřecí prsíčka na tenké proužky.
3. Přidejte rýži a pórek do bujónu a kuřecí prsíčka vložte do filtrační misky.
4. Zakryjte víkem a vařte po dobu 7 minut na 700 W dokud se bujón zcela nevstřebá.
5. Na závěr přidejte sójovou omáčku a osolte a opepřete dle vlastní chuti.

Čerstvé tagliatelle s houbami a fazolovými klíčky



10 minut



5 minut

Obtížnost



Ingredience:

100 g čerstvých tagliatelle
100 g hub
10 g řeřichy
30 g fazolových klíčků
2 čajové lžičky extra panenského olivového oleje
200 ml bujónu
Sůl a pepř

1. Houby nakrájejte a povařte v nepřilnavé pánvi s trochou oleje 1 a půl minuty.
2. Nalijte bujón do misky a ohřívejte 1 a půl minuty v mikrovlnné troubě při maximálním výkonu.
3. Přidejte do bujónu čerstvé tagliatelle, houby, fazolové klíčky a olivový olej.
4. Zakryjte víkem a vařte 3 a půl minuty na maximální výkon.
5. Když jsou tagliatelle uvařené, zamíchejte, přikryjte a nechte stát na 2 minuty, poté přidejte sůl a pepř.
6. Vložte hotové jídlo do filtrační misky a odstraňte veškerou přebytečnou tekutinu.
7. Ozdobte řeřichou a můžete servírovat.

Marinovaný losos s koprem



5 minut



5 minut

Obtížnost



Ingredience:

2 plátky lososa –
130 g (2 cm tlusté bez kůže)
1 citrónová šťáva
50 ml extra panenského olivového oleje
Nakrájený kopr
Nakrájená pažitka
Čerstvý tymián
Růžový pepř
Sůl a pepř
Salát (30 g)

1. Osolte a opepřete lososa a vložte jej do misky. Přilijte 150 ml vody a vařte v mikrovlnné troubě po dobu 5 minut na 700 W.
2. Smíchejte bylinky (kopr, pažitku a tymián), růžový pepř, citrónovou šťávu a olivový olej. Když je losos hotový, nalijte na něj připravenou směs a nechte 2 minuty vychladnout.
3. Naservírujte salát na talíř a nakrájejte lososa na plátky (uvnitř by ryba měla být růžová). Pokapejte ještě trochou olivového oleje dle vlastní chuti.

Skořicové hrušky



8 minut



6 minut

Obtížnost



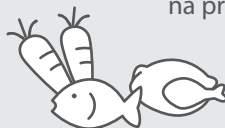
Ingredience:

6 malých hrušek
40 g cukru
½ tyčinky skořice
300 ml červeného
vína
Kůra z 1 citrónu

1. Oškrábejte a vydlabejte hrušky. Vložte je do mísy a přidejte cukr, skořici, červené víno a citrónovou kůru (množství vína přizpůsobte své chuti).
2. Zakryjte víkem a vařte po dobu 6 minut na 700 W.
3. Nechte hrušky v míse vychladnout a přikryjte je na 2 minuty víkem.
4. Poté je vložte do filtrační misky a zbavte přebytečné tekutiny.

Recepty

Varenie na pare je perfektná voľba na prípravu rôznych druhov potravín ako zelenina, ovocie, mäso a ryby



Prečo variť na pare?

Varenie na pare je ideálne pre svoju jednoduchosť a poskytuje niekoľko výhod, zachová vôňu, výživné hodnoty a štruktúru jedál.



Podľa mnohých odborníkov na stravovanie je príprava jedál na pare najzdravší spôsob varenia. Zachováva výživné hodnoty surovín, ktoré sa iným spôsobom prípravy, ako napríklad varením alebo grilovaním menia. Následne, keďže sa nemení molekulárna štruktúra potravín, je garantovaná vôňa, výživná hodnota a štruktúra.

Čo je univerzálny parný hrniec WPRO?

Parný hrniec WPRO má 1 základnú misku, 1 vrchnák a platňu so sieťkou. Hrnec sa môže použiť so všetkými mikrovlnnými rúrami na trhu. Je skonštruovaný špeciálne na parenie v mikrovlnnej rúre.



Ako to funguje?

Vriaca tekutina v základnej miske vytvára paru, ktorá varí jedlo, uložené na vrchnej sieťke.

Začnite a skúste varenie na pare vo vašej mikrovlnnej rúre podľa niektorého z našich receptov!

Kurča s basmati ryžou na sójovej omáčke



10 minút



8.30 minút

Obtiažnosti



Suroviny:

140 g basmati ryže
100 g kuracích prsíčiek
270 ml vývaru
30 g póru pokrúpaného na tenké kolieska
Soľ a čierne korenie
Sójová omáčka

1. Nalejte vývar do misky a zohrievajte ho v mikrovlnnej rúre nastavenej na najvyšší výkon po dobu 1 min a 30 sekúnd.
2. Nakrájajte kuracie prsíčka na tenké pásiky.
3. Do vývaru pridajte ryžu a pór a umiestnite kuracie prsíčka na sieťku.
4. Zakryte vrchnákom a varte 7 minút na 700W až sa vývar absorbuje.
5. Pridajte sojovú omáčku a podľa chuti soľ a čierne korenie.

Čerstvé tagliatelle so šampiónmi a fazuľkovými luskami



10 minút



5 minút

Obtiažnosti



Suroviny:

100 g čerstvých tagliatelle
100 g parížskych šampiónov
10 g reżuchy
30 g fazuľkových luskov
2 kávové lyžičky extra virgin olivového oleja
200 ml vývaru
Soľ a čierne korenie

1. Pokrájajte šampióny a uvarite ich v teflónovej panvici s trochou oleja po dobu 1 min 30 sekúnd.
2. Nalejte vývar do misky a zohrievajte ho v mikrovlnnej rúre nastavenej na najvyšší výkon po dobu 1 min. a 30 sekúnd.
3. Do vývaru v miske pridajte čerstvé tagliatelle, podusené šampióny, fazuľkové lusky a olej.
4. Zakryte vrchnákom a varte 3 minúty a 30 sekúnd pri najvyššom výkone.
5. Uvarené tagliatelle zlejte, nechajte zakryté na 2 minúty odstáť, potom pridajte soľ a čierne korenie.
6. Položte jedlo na sieťku, aby stiekla prebytočná šťavu a servírované jedlo ozdobte reżuchou.

Marinovaný losos s kôprom



5 minút



5 minút

Obtiažnosti



Suroviny:

2 plátky lososa - 130g (2 cm hrubé, bez kože)
1 citrónový džús
50 ml extra virgin olivového oleja
2 štipky posekaného kôpru
2 štipky posekanej pažítky
1 štipka čerstvého tymiánu
1 štipka červených feferóniek
1 štipka soli a čierneho korenia
šalátové listy (30 g)

1. Lososa posypte soľou a čiernym korením a položte ho na základnú misku. Pridajte 150ml vody a varte v mikrovlnnej rúre po dobu 5 minút pri 700W.
2. Zmixujte koreniny (kôpor, pažítka a tymián), červené feferónky, citrónový džús a olivový olej. Zmixovanú zmes nalejte na uvareného lososa a nechajte 2 minúty chladnúť.
3. Na tanier položte šalátové listy a pokrájajte lososa na plátky. (Vnútro ryby má byť ružové.) Podľa chuti polejte olivovým olejom.

Hrušky so škoricou



8 minút



6 minút

Obtiaznosti



Suroviny:

6 malých hrušiek
40 g cukru
½ celej škorice
300 ml červeného
vína
Šťava z 1 citróna

1. Ošúpte hrušky a vykrojte jaderník. Položte ich na základnú misku, pridajte cukor, škoricu, červené víno a citrónovú šťavu, všetko zmiešajte. (podľa chuti môžete znížiť množstvo vína.)
2. Zakryte vrchnákom a varte 6 minút pri 700W
3. Hrušky nechajte 2 minúty vychladnúť v miske, zakrytej vrchnákom.
4. Položte hrušky na sieťku, aby stiekla všetka prebytočná tekutina.

Retete

Gătirea cu aburi este perfectă pentru diferite tipuri de produse alimentare, cum ar fi legume, fructe, carne și pește



De ce gatitul cu aburi?

Gătitul cu aburi este ideal pentru simplitate și oferă mai multe beneficii, cum ar fi gust, valori nutritionale și textura alimentelor. Potrivit experților în nutriție, gătitul cu abur este cel mai sănătos mod de a găti. Păstrează valoarea nutritivă a produselor alimentare, care poate fi modificată de alte metode de gătire: fierbere sau frigider. În consecință, cum structura moleculară a alimentelor nu este modificată, gustul, nutriția și textura alimentelor este garantată.



Ce este WPRO Universal Steamer?

Cutia conține 1 farfurie de bază, 1 capac și o farfurie perforată. Steamer poate fi utilizat cu toate cuptoarele cu microunde de pe piață. Este special conceput pentru gătirea cu aburi în cuptoarele cu microunde.



Cum funcționează?

Lichidul din vasul de bază fierbe și crează abur, acest abur gătește mâncarea plasată pe farfuria perforată.

Incercați să gătiți în cuptor una din rețetele noastre

Pui cu orez basmati și sos de soia



10 minute



8.30 minute

Dificultate



Ingrediente:

140 g orez basmati
100 g piept de pui
270 ml apă pentru
baza de gătit
30 g de praz
taiat fin
sare & piper
Sos de soia

1. Puneți apa pentru gătit în vasul inferior și încălziți cuptorul cu microunde la putere maximă 1:30 min.
2. Taiati pieptul de pui în felii subțiri.
3. Așezați orezul și prazul în apa pentru gătit iar pieptul de pui în vasul tip sită
4. Așezați capacul deasupra și gătiți timp de 7 minute la 700 W până când apa a fost absorbită.
5. Adăugați sosul și sarea & piperul după gust la pregătirea de servire.

Tagliatelle proaspete cu ciuperci și muguri de fasole



10 minute



5 minute

Dificultate



Ingrediente:

100 g de Tagliatelle proaspete
100 g ciuperci
10 g de cresson
30 g demuguri fasole
2 lingurite
ulei de masline extravirgin
200 ml baza de supa
Sare si piper

1. Taiati ciupercile si gatiti-le intr-o tigaia antiaderenta cu putin ulei 1.30 min.
2. Puneti 200 ml baza de supa in vasul de baza si incalziti in cuptorul cu microunde la putere maxima timp de 1.30 min.
3. Puneti toate ingredientele (ciuperci, tagliatele, fasole, ulei) in baza de supa.
4. Acoperiti cu capacul si gatiti timp de 3.30 min la putere maxima.
5. Cand tagliatele sunt fierte, se amesteca si se acopera, se adauga sarea si piperul si se lasa sa stea 2 minute.
6. Se pune mancarea pe farfuria perforata, pentru a elimina surplusul de lichid.

Somon marinat cu mărar



5 minute



5 minute

Dificultate



Ingrediente:

2 felii de somon
– 130 g (2 cm
grăsime, fără piele)
1 lămâie
50 ml ulei de
măslina extra virgin
2 două mâini
de mărar
2 două mâini de
arpagic
1 mână de cimbru
proaspăt
1 mână de boabe
de piper roz
1 o mână de sare
& piper
Salată (30 g)

1. Presărați sare & piper peste somon și așezați-l în vasul inferior. Adăugați 150 ml de apă și gătiți la cuptorul cu microunde 5 min. La 700 W.
2. Mixați ierburile (cimbrul, arpagicul și mărarul), piperul roz, sucul de lămâie și uleiul de măsline. După ce s-a gătit somonul adăugați amestecul peste somon și lăsați să se răcească pentru două minute.
3. Așezați salata pe un platou și tăiați somonul felii (Interiorul pestelui trebuie să aibă culoare rozalie). Adăugați ulei de măsline, după preferință.

Pere cu scoțișoară



8 minute



6 minute

Dificultate



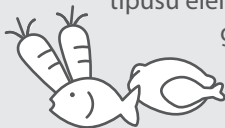
Ingrediente:

6 pere mici
40 g de zahăr
½ 1/2 băț de
scoțișoară
300 ml de vin roșu
sucul de la o lămâie

1. Curățați perele de coajă și sâmburi. Puneți-le în vasul de bază, adăugați zahăr, scoțișoară, vin roșu și coajă de lămâie laolaltă în vasul de bază. (Reduceți cantitatea de vin în funcție de gust.)
2. Acoperiți cu capacul și gătiți timp de 6 minute la 700W.
3. Se lasă la răcit în vasul de bază și se acoperă cu capacul timp de 2 minute.
4. Puneți perele pe vasul tip sită pentru a îndepărta orice lichid suplimentar.

Receptek

A párolás kiválóan alkalmas különböző típusú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, húsok és halak készítéséhez.



Miért pároljon?



A párolás előnyei az egyszerűsége, valamint az ételek ízének, állagának és tápanyagának megőrzése. Sok táplálkozási szakértő szerint a legegészségesebb főzési mód. Más főzési módszerekkel, mint a forralás vagy a grillezés, ellentétben az élelmiszerek tápértékét megtartja. Az étel molekuláris szerkezete nem változik a párolás során, következésképpen annak íze, állaga és tápanyagtartalma sem módosul.

Mi a WPRO univerzális párolóedény?

A WPRO párolóedény tartalmaz egy párolóedény-alsót, egy fedelet és egy párolórácsot. A piacon található összes mikrohullámú sütőben használható. Kifejezetten a mikrohullámmal történő pároláshoz fejlesztették.



Hogyan működik?

Az edény aljában lévő folyadék felforr, a létrejövő gőz megfőzi a párolórácson elhelyezett ételt.

Fogjon neki és próbálja ki mikrohullámú sütőjét néhány receptünkkel!

Csirke basmati rizzsel és szója szósszal



10 perc



8.30 perc

Nehézség



Hozzávalók:

140 g basmati rizs
100 g csirkemell
270 ml csont alaplé
30 g apróra vágott póréhagyma
só és bors
sojászósz

1. Öntse a párolóedény aljába az alaplevet, és melegítse a mikrohullámú sütőben maximum fokozaton másfél perccig!
2. Vágja vékony csíkokra a csirkemellet!
3. Tegye a rizst és a póréhagymát az alaplébe, a csirkecsíkokat pedig helyezze a párolórácsra!
4. Fedje le a fedéllel, főzze 7 perccig 700 W-on, amíg a folyadékot teljesen beissza!
5. A legvégén ízlés szerint adjon hozzá sojászószot, sót és borsot!

Friss tagliatelle gombával és babcsírával



10 perc



5 perc

Nehézség



Hozzávalók:

100 g friss tagliatelle
100 g csiperkegomba
10 g zsáza
30 g babcsíra
2 teáskanál extra szűz olívaolaj
200 ml csont alaplé
só és bors

1. Darabolja össze a gombát és kevés olajon teflonbevonatú serpenyőben főzze őket másfél percre!
2. Öntse a párolóedény aljába az alaplé, és melegítse a mikrohullámú sütőben maximum fokozaton másfél percre!
3. Tegye a friss tagliatellét, a gombát, a babcsírát és az olívaolajat az alaplébe!
4. Fedje le a fedéllel, majd főzze 3 és fél percig maximum fokozaton!
5. Amikor a tagliatelle megfőtt, keverje meg, fedje le és hagyja állni 2 percre, ezt követően sózza és borsozza ízlés szerint!
6. Az ételt tegye a párolórácsra, öntse ki a visszamaradt folyadékot, majd tálalja és díszítse zsázával!

Kapros pácolt lazac



5 perc



5 perc

Nehézség



Hozzávalók:

2 szelet lazac
- 130g (2 cm vastag bőr nélküli)
1 citrom leve
50 ml extra szűz olívaolaj
2 csipet aprított kapor
2 csipet aprított metélőhagyma
1 csipet friss kakukkfű
1 csipet vörös bors
1 csipet só és paprika
saláta (30 g)

1. Sóval és borssal fűszerezze be a lazacot, majd tegye a párolóedény aljába! Öntsön hozzá 150 ml vizet és főzze a mikrohullámú sütőben 700 W-on 5 percre!
2. Keverje össze a fűszereket (kapor, metélőhagyma és kakukkfű) a vörös borsot, a citromlevet és az olívaolajat!
3. Helyezze a salátát tányérra és szeletelje fel a lazacot! (A rózsaszín felével kifelé.) Locsolja meg ízlés szerint néhány csepp olívaolajjal!

Fahéjas körte



8 perc



6 perc

Nehézség



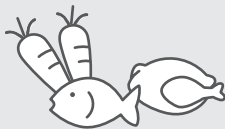
Hozzávalók:

6 kicsi körte
40 g cukor
fél rúd fahéj
300 ml vörösbort
1 citrom héja

1. Hámozza meg, majd vágja ki a körték magházát! Tegye őket a párolóedény alsó részébe, adja hozzá a cukrot, a fahéjat, a vörösbort és a citromhéjat! (A bor ízlés szerint lehet kevesebb is)
2. Tegye rá a fedelet és főzze 6 percig 700 W-on.
3. Hagyja kihűlni az edényt, és lefedve 2 percig pihentesse!
4. Tegye a körtéket a rácsra és a felesleges folyadékot csepegtesse le!

Recept

Ångkokning är perfekt för många olika typer av mat så som grönsaker, frukt, kött och fisk.



Varför ångkoka?

Ångkokning är i all enkelhet ett perfekt sätt att tillaga mat och har flera fördelar så som att det bibehåller smak, näringsvärde och konsistens på maten.



- Enligt många näringsexperten är ångkokning det mest hälsosamma sättet att tillaga mat på.
- Det bevarar näringsvärdet i maten vilket kan förändras vid andra tillagningsmetoder som kokning och grillning.
- Eftersom den molekylära strukturen i maten inte förändras vid ångkokning kan smak, näringsvärde och konsistens bevaras.

Vad är en ångkokare från Wpro?

Wpro's ångkokare består av 1 bottentallrik, 1 lock och 1 filtertallrik. Ångkokaren kan användas med alla mikrovågsugnar på marknaden. Den är specifikt framtagen för att ånga mat i mikrovågsugn.



Hur fungerar den?

Vätskan i bottentallriken kokar och skapar ånga som tillagar den mat som är placerad på filtertallriken.

Börja ångkoka i din mikrovågsugn med hjälp av några av våra recept!

Kyckling med basmatiris och sojasås



10 minuter



8.30 minuter

Svårighetsgrad



Ingredienser:

140 g basmatiris
100 g kycklingfilé
270 ml buljong
30 g finhackad purjolök
Salt, peppar
Sojasås

1. Häll buljongen i bottentallriken och värm på maximal effekt i mikrovågsugnen i 1 min 30 sek.
2. Skär kycklingfilén i tunna strimlor.
3. Placera ris och purjolök i buljongen och placera det strimlade kycklingbröstit på filtertallriken.
4. Täck med locket och tillaga under 7 min på 700W tills buljongen har absorberats.
5. Tillsätt sojasås och salt och peppar efter smak vid servering.

Färsk tagliatelle med svamp och böngroddar



10 minuter



5 minuter

Svårighetsgrad



Ingredienser:

100 g färsk tagliatelle
100 g champinjoner
10 g krasse
30 g böngroddar
2 tsk extra virgin olivolja
200 ml buljong
Salt, peppar

- 1• Skiva champinjonerna och stek dem i olja under 1 min 30 sek.
- 2• Häll buljongen i bottentallriken och värm på maximal effekt i mikrovågsugnen i 1 min 30 sek.
- 3• Placera färsk tagliatelle, svamp, böngroddar och olivolja i buljongen i bottentallriken.
- 4• Täck med locket och tillaga under 3 min 30 sek på maximal effekt.
- 5• När tagliatellen är kokt, rör om och låt stå under 2 minuter, och tillsätt sedan salt och peppar.
- 6• Sila maten genom filtertallriken för att avlägsna eventuell vätska och garnera med krassen.

Marinerad lax med dill



5 minuter



5 minuter

Svårighetsgrad



Ingredienser:

2 skivor lax
- 130 g (2 cm tjocka utan skinn)
1 citronsaft
50 ml extra virgin olivolja
2 nypor hackad dill
2 nypor hackad gräslök
1 nypa färsk timjan
1 nypa rosépepparkorn
1 nypa salt och peppar
sallad (30 g)

- 1• Salta och peppra laxen och placera den i bottentallriken. Häll över 150 ml vatten och tillaga i mikrovågsugnen under 5 min på 700W.
- 2• Blanda kryddorna (dill, gräslök och timjan), rosépepparkorn, citronsaft och olivolja. När laxen är tillagad, häll blandningen över laxen och låt svalna under 2 minuter.
- 3• Lägg upp salladen på ett serveringsfat och skär laxen i skivor. (Insidan av fisken skall vara rosa). Häll över olivolja efter smak.

Kanelpäron



8 minuter



6 minuter

Svårighetsgrad



Ingredienser:

6 små päron
40 g socker
½ kanelstång
300 ml rödvin
skalet från 1 citron

- 1• Skala och gröp ur päronen. Placera dem i bottentallriken och tillsätt socker, rödvin och citronskal.
- 2• Täck med locket och tillaga under 6 min på 700W-
- 3• Låt päronen svalna i bottentallriken med locket på under 2 minuter.
- 4• Sila päronen genom filtertallriken för att avlägsna eventuell vätska.

Oppskrifter

Dampkoking er perfekt for mange bevaring av ulike typer mat som f.eks. grønnsaker, frukt, kjøtt og fisk



Hvorfor dampkoke maten?

Dampkoking er ideelt fordi det er enkelt og gir flere fordeler som smak, næringsinnhold og konsistens.



I følge flere ernæringseksperter er dampkoking den sunneste måten å tilberede mat på. Ved damping bevares alle næringsstoffene i maten: ved andre tilberedningsmetoder som koking eller grilling går mye av næringsverdien tapt. Da matens molekyllære struktur ikke endres, bevares smaken, næringsstoffene og konsistensen.

Hva er en WPRO universal dampkoker?

WPRO dampkokeren inneholder en 1 bunntallerken, 1 lokk og 1 filterplate. Dampkokeren kan brukes med alle mikrobølgeovnene på markedet. Den er utviklet spesielt for damping av mat i mikrobølgeovner.



Hvordan fungerer den?

Væsken i bunntallerkenen koker og danner damp som koker maten som ligger på filterplaten.

Prøv dampkoking i mikrobølgeovnen din med noen av våre oppskrifter!

Kylling, basmatiris og soyasaus



10 minutter



8.30 minutter

Vanskeligheter



Ingredienser:

140 g basmatiris
100 g kyllingbryst
270 ml buljong
30 g finhakket
purre
Salt og pepper
Soyasaus

- 1• Hell buljongen i bunntallerkenen og varm opp på maksimal effekt i mikrobølgeovnen i 1 min 30 sek.
- 2• Skjær kyllingbrystet i tynne strimler.
- 3• Legg risen og purren i buljongen og plasser kyllingbrystet på filterplaten.
- 4• Dekk med lokket og kok i 7 min på 700 W til buljongen er absorbert.
- 5• Tilsett soyasaus, salt og pepper etter smak til den ferdige retten.

Fersk tagliatelle med sjampinjonger og bønnespirer



10 minutter



5 minutter

Vanskeligheter



Ingredienser:

100 g fersk tagliatelle
100 g sjampinjonger
10 g karse
30 g bønnespirer
2 ts ekstra jomfruolivenolje
200 ml buljong
Salt og pepper

1. Skjær sjampinjongene i skiver og stek dem i en non-stick panne med litt olje i 1 min 30 sek.
2. Hell buljongen i bunntallerkenen og varm opp på maksimal effekt i mikrobølgeovnen i 1 min 30 sek.
3. Legg fersk tagliatelle, sopp, bønnespirer og olivenolje i buljongen i bunntallerkenen.
4. Dekk med lokket og kok i 3 min 30 sek på maksimal effekt.
5. Når tagliatellene er kokte, rører du i maten, dekker til og lar det stå i 2 minutter: deretter tilsetter du salt og pepper.
6. Legg maten på filterplaten for å sile av eventuell overflødig væske, server og pynt med karse.

Marinert laks med dill



5 minutter



5 minutter

Vanskeligheter



Ingredienser:

2 skiver laks
- 130 g (2 cm tykk uten skinn)
Saft av 1 sitron
50 ml ekstra jomfruolivenolje
2 klyper hakket dill
2 klyper hakket gressløk
1 klype fersk timian
1 klype rosa pepperkorn
1 klype salt og pepper
Salat (30 g)

1. Salte og pepre laksen og legg den i bunntallerkenen. Hell i 150 ml vann og kok i mikrobølgeovnen i 5 min på 700 W.
2. Bland urtene (dill, gressløk og timian), rosa pepperkorn, sitronsaft og olivenolje. Når laksen er kokt, heller du blandingen over laksen og lar den avkjøle i 2 minutter.
3. Legg salaten på en tallerken og skjær laksen i skiver. (Fisken skal være rosa inni.) Hell over litt olivenolje etter smak.

Kanelpærer



8 minutter



6 minutter

Vanskeligheter



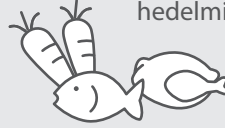
Ingredienser:

6 små pærer
40 g sukker
½ kanelstang
300 ml rødvin
Skall av 1 sitron

1. Skrell pærene og fjern kjernehusene. Legg dem i bunntallerken, tilsett sukker, kanel, rødvin og sitronskall samtidig i bunntallerkenen. (Du kan redusere mengden av vin etter smak.)
2. Dekk med lokket og kok i 6 min på 700 W
3. La dem avkjøle seg i bunntallerkenen og dekk med lokket i 2 minutter.
4. Legg pærene på filteret for å fjerne eventuell overflødig væske.

Reseptit

Höyrykypsennys soveltuu erinomaisesti esimerkiksi vihannesten, hedelmien, lihan ja kalan kypsentämiseen.



Miksi ruokia kannattaa kypsentää höyryllä?

Höyrykypsennys on helppoa, ja se säilyttää hyvin ruokien maun, ravintoarvot ja rakenteen. Monien ravitsemusasiantuntijoiden mielestä höyrykypsennys on terveellinen ruoanvalmistusmenetelmä. Se säilyttää ruoan ravintoarvot, jotka voivat muuttua esimerkiksi keitetäessä tai grillattaessa. Kun ruoan molekyyli rakenne ei muutu, sen maku, ravintoaineet ja rakenne pysyvät tallella.



Mikä on WPRO-höyrytysastia?

WPRO-höyrytysastiaan kuuluu pohja-astia, kansi ja siiviläosa. Höyrytysastiaa voi käyttää kaikkien markkinoilla olevien mikroaaltouunien kanssa. Se on suunniteltu erityisesti ruokien höyrykypsennykseen mikroaaltouunissa.



Toimintaperiaate

Pohja-astiassa olevan nesteen kiehuessa muodostuu höyryä, joka kypsentää siiviläosassa olevan ruoan.

Aloita ruokien valmistus mikroaaltouunissa höyrykypsennysmenetelmällä kokeilemalla joitakin reseptejämme!

Broileria ja basmatiriisiä soijakastikkeessa



10 minuuttia



8.30 minuuttia

Vaikeusaste



Ainekset:

140 g basmatiriisiä
100 g broilerinrintaa
270 ml kanalientä
30 g hienoksi
silputtua
purjosipulia
suolaa ja pippuria
soijakastiketta

1. Kaada liemi pohja-astiaan ja kuumenna mikroaaltouunin maksimiteholla 1 ½ minuuttia.
2. Leikkaa broilerinrintafleet ohuiksi suikaleiksi.
3. Laita riisi ja purjosipuli liemeen ja asettele broilerisuikaleet siivilän päälle.
4. Peitä kannella ja kypsennä 7 minuuttia 700 W:n teholla, kunnes liemi on imeytynyt.
5. Lisää lopuksi soijakastike ja mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.

Tagliatellea, herkkusieniä ja pavunituja



10 minuuttia



5 minuuttia

Vaikeusaste



Ainekset:

100 g Tagliatelle-
tuorepastaa
100 g herkkusieniä
10 g
vihanneskraussia
30 g pavunituja
2 tl
kylmäpuristettua
oliiviöljyä
200 ml kasvislientä
suolaa ja pippuria

1. Silppua herkkusienet ja kypsennä niitä paistinpannulla pienessä määrässä öljyä 1 ½ minuuttia.
2. Kaada liemi pohja-astiaan ja kuumenna mikroaaltouunin maksimiteholla 1 ½ minuuttia.
3. Laita tagliatelle, sienet, pavunidut ja oliiviöljy pohja-astiassa olevaan kasvisliemeen.
4. Peitä kannella ja kypsennä maksimiteholla 3 ½ minuuttia.
5. Kun tagliatelle on kypsää, sekoita ja peitä kannella. Anna ruoan seistä 2 minuuttia ja mausta suolalla ja pippurilla.
6. Laita ruoka siiviläosaan ja valuta ylimääräinen neste pois. Koristele vihanneskraussilla ennen tarjoilua.

Marinoitu tillilohi



5 minuuttia



5 minuuttia

Vaikeusaste



Ainekset:

2 viipaletta lohta
– 130 g (paksuus
2 cm, nahka
poistettuna)
1 sitruunan mehu
50 ml
kylmäpuristettua
oliiviöljyä
tillisilppua
ruohosipulisilppua
tuoretta timjamia
rosépippuria
suolaa ja pippuria
salaattia (30 g)

1. Mausta lohiviipaleet suolalla ja pippurilla ja laita ne pohja-astiaan. Kaada astiaan 150 ml vettä ja kypsennä 5 minuuttia 700 W:n teholla.
2. Sekoita yrtit (tilli, ruohosipuli ja timjami), rosépippuri, sitruunamehu ja oliiviöljy. Kun lohi on kypsää, kaada seos viipaleiden päälle ja anna maustua 2 minuuttia.
3. Asettele salaatti lautaselle ja leikkaa lohi suikaleiksi. (Kalan tulee olla vaaleanpunainen sisältä.) Pirskottele päälle oliiviöljyä maun mukaan.

Kanelipäärynät



8 minuuttia



6 minuuttia

Vaikeusaste



Ainekset:

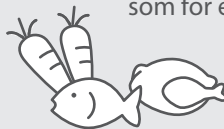
6 pientä päärynää
40 g sokeria
puolikas kanelitanko
300 ml punaviiniä
1 sitruunan kuori

- 1• Kuori päärynät ja poista siemenkodat. Laita päärynät pohja-astiaan ja lisää sokeri, kanelitanko, punaviini ja sitruunan kuori. (Voit vähentää punaviinin määrää maun mukaan.)
- 2• Peitä kannella ja kypsennä 6 minuuttia 700 W:n teholla.
- 3• Anna maustua pohja-astiassa kannella peitettynä vielä 2 minuuttia.
- 4• Laita päärynät siivilään ja valuta ylimääräinen neste pois.

Opskrifter

Tilberedning med damp

er perfekt til forskellige typer madvarer som for eksempel grøntsager, frugt, kød og fisk



Hvorfor lave mad med damp?

Tilberedning med damp er ideel på grund af sin enkelhed, og den giver massevis af fordele så som smag, næringsmæssig værdi og konsistens af maden.



I henhold til mange ernæringseksperter er tilberedning med damp den sundeste måde at lave mad på. Den bevarer de næringsmæssige værdier af maden, som kan ændres ved andre tilberedningsmetoder som kogning eller grilning. Da madvarernes molekylestruktur ikke ændres, bevares både smagen, næringsstofferne og konsistensen af maden.

Hvad er WPROs universelle dampkoger?

WPROs dampkoger består af 1 bunddel, 1 låg og en rist. Dampkokeren kan anvendes til alle mikrobølgeovne på markedet. Den er beregnet specifikt til dampning af mad i mikrobølgeovnen.



Sådan virker den

Væsken i bunden koger op og danner damp, der tilbereder maden placeret på risten.

Kom i gang, og prøv tilberedning med damp i mikrobølgeovnen med nogle af vores opskrifter!

Kylling med basmatiris og sojasovs



10 minutter



8.30 minutter

Sværhedsgrad



Ingredienser:

140 g basmatiris
100 g kyllingebryst
270 ml bouillon
30 g finthakket porre
Salt, peber
Sojasovs

1. Hæld bouillon i bunddelen, og opvarm ved maksimum effekt i mikrobølgeovnen i 1 min 30 sek.
2. Skær kyllingebrystet i tynde strimler.
3. Kom risen og porren i bouillon, og læg kyllingebrystet på risten.
4. Læg låget på, og tilbered i 7 min ved 700 W, til bouillon er opsuget.
5. Tilsæt sojasovs, salt og peber efter smag til sidst i tilberedningen.

Friske tagliatelle med svampe og bønnespirer



10 minutter



5 minutter

Sværhedsgrad



Ingredienser:

100 g friske tagliatelle
100 g champignon
10 g brøndkarse
30 g bønnespirer
2 tsk. ekstra jomfruolivenolie
200 ml bouillon
Salt, peber

1. Snit champignonerne, og steg dem i en slip-let-pande i lidt olie i 1 min. 30 sek.
2. Hæld bouillon i bunddelen, og opvarm ved maksimum effekt i mikrobølgeovnen i 1 min 30 sek.
3. Kom de friske tagliatelle, champignonerne, bønnespirerne og olivenolien i bunddelen.
4. Læg låget på, og tilbered i 3 min. og 30 sek. ved maksimum effekt.
5. Når pastaen er kogt, røres lidt rundt, låget lægges på, og retten hviler i 2 minutter, derefter tilsættes salt og peber efter smag.
6. Hæld maden op på risten for at fjerne eventuel overskydende væske, og server pyntet med brøndkarsen.

Marineret laks med dild



5 minutter



5 minutter

Sværhedsgrad



Ingredienser:

2 lakseportioner
- 130 g (2 cm tykke uden skind)
1 citron, saften heraf
50 ml ekstra jomfruolivenolie
2 knsp. finthakket dild
2 knsp. fintsnittet purløg
1 knsp. frisk, finthakket timian
1 knsp. knuste, røde peberkorn
1 knsp. salt og peber
Salat (30 g)

1. Drys laksen med salt og peber, og anbring den i bunddelen. Hæld 150 ml vand ved, og tilbered i mikrobølgeovnen i 5 min ved 700 W.
2. Bland krydderurterne (dild, purløg og timian), de knuste røde peberkorn, citronsaften og olivenolien. Når laksen er færdig, hældes blandingen over, og retten køler i 2 minutter.
3. Anbring salaten på et serveringsfad, og skær laksen i mindre stykker. (Laksen skal være lyserød indvendig.) Dryp lidt olivenolie over efter smag.

Pærer med kanel



8 minutter



6 minutter

Sværhedsgrad



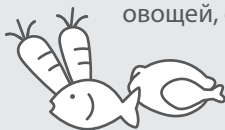
Ingredienser:

6 små pærer
40 g sukker
En halv stang kanel
300 ml rødvin
Skallen af 1 citron

1. Skræl pærerne, og tag kernehuset ud. Kom dem i bunddelen, og kom sukker, kanel, rødvin og citronskal hen over. (Reducer mængden af vin efter smag.)
2. Læg låget på, og tilbered i 6 min. ved 700 W
3. Lad pærerne køle i fadet, og dæk med låget i 2 minutter.
4. Læg pærerne på risten for at fjerne ekstra væske.

Рецепты

Приготовление на пару идеально подходит для различных блюд из овощей, фруктов, мяса и рыбы



Почему лучше готовить на пару?

Готовить на пару очень просто, при этом продукты сохраняют полезные свойства, великолепный вкус и текстуру.



По мнению многих экспертов в области питания, наиболее полезным для здоровья является приготовление пищи на пару. В этом случае, продукты сохраняют питательные вещества, которые в случае варки или жарки не сохраняются.

Что собой представляет универсальная пароварка WPRO?

Пароварка WPRO состоит из 1 блюда, 1 крышки и пластины фильтра. Пароварку можно использовать с любыми микроволновыми печами, представленными на рынке. Она специально спроектирована для приготовления на пару в микроволновой печи.



Как она работает?

Жидкость в блюде кипит, создавая пар, который готовит пищу, размещенную на пластине фильтра.

Попробуйте приготовить на пару в микроволновой печи по нескольким нашим рецептам!

Курица с рисом басмати и соевым соусом



10 минут



8.30 минут

Ингредиенты:

140 г риса басмати
100 г куриной грудинки
270 мл бульона
30 г мелко нарезанного лука-порея
соль и перец
Соевый соус

1. Налить бульон на блюдо и нагревать при максимальной мощности в микроволновой печи в течение 1 мин 30 сек.
2. Нарезать грудинку тонкими полосками.
3. Добавить рис и лук-порея в бульон, затем поместить грудинку на пластину фильтра.
4. Накрыть крышкой и готовить в течение 7 мин при 700W, пока бульон не впитается.
5. Добавить соевого соуса, соли и перца по вкусу.

Свежий тальятелле с грибами и бобовыми ростками



10 минут



5 минут

Ингредиенты:

100 г свежего тальятелле
100 г шампиньонов
10 г кресс-салата
30 г бобовых ростков
2 чайных ложки оливкового масла первого отжима
200 мл бульона
Соль и перец

1. Нарезать грибы и готовить их в масле на антипригарной сковороде в течение 1 мин 30 сек.
2. Налить бульон в базовое блюдо и нагревать при максимальной мощности в течение 1 мин 30 сек.
3. Добавить свежий тальятелле, грибы, бобовые ростки и оливковое масло в бульон в базовом блюде.
4. Накрывать крышкой и готовить 3 мин 30 сек при максимальной мощности.
5. Когда тальятелле будет готов, помешать, накрыть и оставить на 2 минуты, затем добавить соли и перец.
6. Поместить на пластину фильтра, чтобы удалить лишнюю жидкость, подавать с салатом-кресс.

Маринованный лосось с укропом



5 минут



5 минут

Ингредиенты:

2 кусочка лосося - 130г (2 см толщиной без кожи)
Сок 1 лимона
50 мл оливкового масла первого отжима
2 щепотки нарезанного укропа
2 щепотки нарезанного зеленого лука
1 щепотка свежего тимьяна
1 щепотка розового перца
1 щепотка соли и перца
салат (30 г)

1. Натереть лосось солью и перцем и поместить на блюдо. Налить 150 мл воды и готовить в микроволновой печи в течение 5 мин при 700W.
2. Смешать зелень (укроп, зеленый лук и тимьян), розовый перец, лимонный сок и оливковое масло. Когда лосось приготовится, полить ее полученной смесью и оставить остужаться на 2 минуты.
3. Разложить салат на тарелке и порезать лосось на кусочки. (Внутри рыба должна быть розовой.) Добавить оливкового масла по вкусу.

Груши с корицей



8 минут



6 минут

Ингредиенты:

6 небольших груш
40 г сахара
½ палочки корицы
300 мл красного
вина
Цедра 1 лимона

1. Почистить и выскоблить груши. Положить их на блюдо, добавить сахар, корицу, красное вино и цедру лимона в базовое блюдо. (Можно использовать меньшее количество вина, по вашему вкусу.)
2. Накрыть крышкой и готовить 6 мин при 700W
3. Дать остыть в базовом блюде и накрыть крышкой на 2 минуты.
4. Поместить груши на фильтр, чтобы удалить лишнюю жидкость.

Рецепти

Приготування їжі на пару бездоганно підходить для різноманітних видів продуктів харчування, таких як овочі, фрукти, м'ясо та риба



Чому саме приготування їжі на пару?

Приготування їжі на пару є ідеально простим, і надає безліч переваг, таких як смак, харчова цінність та текстура їжі. За словами багатьох дієтологів готування на пару є найкращим для здоров'я способом приготування їжі. Зберігається харчова цінність продуктів, яка може змінюватись при інших методах готування, таких як варіння або смаження. Отже, оскільки не змінюється молекулярна структура продуктів харчування, гарантовано збереження смакових якостей, поживних речовин та текстури продуктів.



Що таке універсальна пароварка WPRO?

Пароварка WPRO складається з 1 базової чаші, 1 кришки та пластины фільтру. Ця пароварка може використовуватись з усіма пароварками, що існують на ринку. Її створено спеціально для обробки продуктів харчування паром в мікрохвильовій печі.



Як вона працює?

Рідина в основній чаші кипить, створюючи пар, який готує їжу, розміщену на пластині фільтру.

Розпочніть та спробуйте приготувати на пару щось з наших рецептів у своїй мікрохвильовій печі!

Рис Басматі з курячою грудкою та соєвим соусом



10 хвилин



8.30 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

140 г рису Басматі
100 г курячої грудки
270 мл бульйону
основи
30 г дрібно
нарізаної
цибулі-порей
Сіль та перець
Соєвий соус

1. Залийте бульйон основу до базової чаші та нагрівайте протягом 1 хв. 30 сек. на максимальній потужності в мікрохвильовій печі.
2. Поріжте курячу грудку тонкими смужками.
3. Помістіть рис та цибулю-порей в бульйон основу, а курячу грудку на пластину фільтру.
4. Накрийте кришкою та готуйте 7 хв. За 700 В, доки не абсорбується бульйон.
5. Додайте соєвий соус, сіль та перець за смаком при остаточному приготуванні.

Паста Тальятеле з грибами та паростками квасолі



10 хвилин



5 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

100 г свіжої
Тальятеле
100 г шампінйонів
10 г крес-салату
30 г паростків
квасолі
2 чайних ложок
оливкової олії
екстра класу
200 мл бульйону
основи
Сіль та перець

1. Поріжте гриби та готуйте їх протягом 1 хв 30 сек на пательні з антипригарним покриттям, додавши трохи олії.
2. Залийте бульйон основу до базової чаші та нагрівайте протягом 1 хв. 30 сек. на максимальній потужності в мікрохвильовій печі.
3. Додайте свіжу Тальятеле, гриби, паростки квасолі та оливкову олію до бульйону в базовій чаші.
4. Накрийте кришкою та готуйте протягом 3 хв 30 сек на максимальній потужності.
5. Коли Тальятеле буде готовою, помішайте та накрийте її кришкою, залиште на 2 хвилини, додайте сіль та перець.
6. Покладіть продукти на плиту фільтру для видалення надлишкової рідини, а потім подавайте прикрашену крес-салатом.

Маринований лосось з кропом



5 хвилин



5 хвилин

складнощі



Інгредієнти:

2 шматочки лосося
- 130г (товщиною
2 см, очищені від
шкіри)
1 лимонний сік
50 мл оливкової олії
екстра класу
2 дрібки
подрібненого кропу
2 дрібки подрібненої
цибульки-трибульки
1 дрібка свіжого
чебрецю
1 дрібка рожевого
перцю
1 дрібка солі та
перцю
салат (30 г)

1. Посоліть та поперчіть лосось, покладіть до базової чаші. Налийте 150 мл води та готуйте в мікрохвильовій печі протягом 5 хв при 700 В.
2. Змішайте трави (кріп, цибульку-трибульку та чебрець), рожевий перець, лимонний сік та оливкову олію. Коли лосось буде готовий, вилийте суміш на нього та залиште на 2 хвилини.
3. Покладіть на тарілку салат та поріжте лосось шматочками. (Внутрішня сторона риби має бути рожевою.) Додайте трохи олії на свій смак.

Груші в кориці



8 хвилин



6 хвилин

складності



Інгредієнти:

6 невеликих груші

40 г цукру

½ палички кориці

300 мл червоного
вина

Цедра 1 лимону

1. Очистіть та вийміть внутрішню частину груш. Покладіть їх до основної чаші, додайте цукор, корицю, червоне вино і цедру лимона. (Зменште кількість вина на свій смак).
2. Накрийте кришкою та готуйте протягом 6 хв за 700 В
3. Дайте їм охолонути в базовій чаші та накрийте кришкою на 2 хвилини.
4. Покладіть груші на фільтр для видалення надмірної рідини.

Рецептілер

Көкөністерден, жемістерден,
еттен және балықтан тағамдарды
бұда пісіру өте дәмді болады



Неге бұға пісіру керек?

Тағамдарды бұға пісіру аса қарапайым болып табылады және бірнеше жақсы жақтары бар: дәмі ерекше болады, тағамдық құндылығы жоғары және тағамды дайындаудың ерекше түрі. Тамақтандыру аумағындағы сарапшылардың көпшілігінің пікірі бойынша, тағамдарды бұға дайындау – бұл тағам дайындау тәсілі денсаулық үшін аса пайдалы. Ол тағамды басқа жолдармен дайындау тәсілі - қуыру немесе отқа қақтау кезінде өзгеріске ұшырауы мүмкін тағамдардың қоректік құндылықтарын сақтап қалады. Тиісінше, тағамның молекулярлық құрылымы өзгермейді, дәмінің, құнарлылық заттарының және тағамның құрылымының сақталып қалатынына кепілдік беріледі.



Әмбебап бұға пісіргіш WPRO дегеніміз не?

WPRO бұға пісіргіші 1 базалық табақтан, 1 қақпақтан және сүзгінің пластинасынан тұрады. Бұға пісіргішті кез келген нарықта бар қысқа толқынды пештермен қолдануға болады. Ол қысқа толқынды пеште бұға тамақ дайындауға арнайы жобаланған.



Ол қалай жұмыс істейді?

Базалық табақтағы сұйықтық бу шығарып қайнайды, пластинада орналасқан сүзгі тағамды дайындайды.

Қысқа толқынды пеште біздің бірнеше рецептiмiзбен тамақ дайындап көрiңiздер!

Басмати күрішімен және соя соусымен дайындалған тауық



10 минут



8.30 минут

Қиындықтары



Ингредиенттері:

140 г басмати
күріші
100 г тауықтың
төс еті
270 мл сорпа
30 г ұсақтап
туралған пияз
Тұз және бұрыш
Соя соусы

1. Базалық табаққа сорпа құйыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
2. Тауықтың төс етін жіңішкелеп ұсақтап тураңыз.
3. Сорпаға күріш пен пияз қосыңыз, сосын төс етті сүзгінің пластинасына орналастырыңыз.
4. Қақпақпен жауып қойыңыз және 700W кезінде 7 мин ішінде дайындаңыз.
5. Дәміне қарай соя соусын, тұз бен бұрыш қосыңыз.

Жасаң тальятелле саңырауқұлақпен және бұршақ өскіндерімен



10 минут



5 минут

Қиындықты



Ингредиенттері:

100 г жасаң тальятелле
100 г шампиньон
10 г кресс-салат
30 г бұршақ өскіндері
2 шәй қасық зәйтүн майы
200 мл сорпа
Тұз бен бұрыш

1. Саңырауқұлақты кесіңіз және оны отқа күймейтін табада 1 мин 30 сек ішінде дайындаңыз.
2. Сорпаны базалық табаққа құйыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
3. Жасаң тальятелле, саңырауқұлақ, бұршақ өскіндері және зәйтүн майы, сорпа, балық табақта.
4. Қақпақпен жауып қойыңыз және оны қысқа толқынды пештің ең жоғары қуаттылығына қойып 1 сағат 30 сек. ішінде қайнатыңыз.
5. Тальятелле дайын болған кезде араластырыңыз және тағы да 2 минутқа қалдырыңыз, одан соң бұрыш пен тұз қосыңыз.
6. Сүзгінің пластинасына құйып, артық сұйықтықты төгіп тастап, салат-кресспен қосып үстелге қойыңыз.

Маринадталған балық әскөк қосылған



5 минут



5 минут

Қиындықты



Ингредиенттері:

2 кесек балық
- 130г (2 см сыртқы қабығынсыз)
1 лимонның шырыны
50 мл зәйтүн майы
2 шымшым кесілген әскөк
2 шымшым кесілген көк пияз
1 шымшым жасаң зире
1 шымшым қызыл бұрыш
1 шымшым тұз бен бұрыш
салат (30 г)

1. Балықты тұз бен бұрышқа аунатыңыз және оны базалық табаққа орналастырыңыз. 150мл су құйыңыз және қысқа толқынды пешке 700W кезінде 5 мин ішінде қойыңыз.
2. Көкшөпті (әскөк, жасыл пияз және зире), қызыл бұрышты, лимон шырынын және зәйтүн майын араластырыңыз. Балық дайын болған кезде оның қоспаларын төгіп тастаңыз және 2 минутқа суытуға қойыңыз.
3. Салатты табаққа салыңыз және балықты кесектеп тураңыз (Балықтың іші қызғылт болуы тиіс).

Дәмқабық қосылған алмұрт



8 минут



6 минут

Қиындықтары



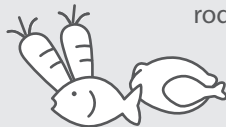
Ингредиенттері:

6 орташа алмұрт
40 г қант
 $\frac{1}{2}$ дәмқабық
таяқшасы
300 мл қызыл
шарап
1 лимон қабығы

1. Алмұртты тазалау және тұрау. Оларды базалық табаққа салады, қант, дәмқабық, қызыл шарап және лимон қабығын қосып, базалық табаққа салады (Шараптың аз ғана бөлігін, өз қалауыңыз бойынша қосуға болады.)
2. Қақпағын жауып 700W кезінде 6 мин қайнатасыз
3. Базалық табақта суытыңыз және қақпағын 2 минутқа жауып қойыңыз.
4. Алмұртты сүзгіге салып, артық сұйықтығын төгіп тастаңыз.

Przepisy

Gotowanie na parze to doskonała metoda przygotowywania różnego rodzaju potraw z warzyw, owoców, mięsa i ryb



Dlaczego warto gotować na parze?

Gotowanie na parze zapewnia prostotę przygotowywania potraw oraz korzystnie wpływa na ich smak, wartości odżywcze i wygląd. Zgodnie z opiniami ekspertów z dziedziny zdrowego żywienia, gotowanie na parze jest najzdrowszą metodą przygotowywania posiłków. W przeciwieństwie do innych metod, chroni jedzenie przed utratą wartości odżywczych. Dzięki temu struktura potraw nie ulega zmianie, a gotowanie na parze zapewnia zachowanie smaku, składników odżywczych oraz konsystencję.



Czym jest uniwersalne naczynie WPRO do gotowania na parze?

Naczynie WPRO do gotowania na parze składa się z głównego pojemnika, pokrywy i talerza filtrującego. Zostało ono specjalnie zaprojektowane do gotowania potraw na parze i może być używane we wszystkich mikrofalówkach dostępnych w sprzedaży.



Jak to działa?

Para powstała w naczyniu na skutek wrzenia wody powoduje, że potrawy w nim umieszczone są gotowe do spożycia.

Gotuj na parze w swojej mikrofalówce i wypróbuj nasze przepisy!

Kurczak z ryżem basmati w sosie sojowym



10 minut



8.30 minut

Stopień trudności



Składniki:

140 g ryżu basmati
100 g piersi kurczaka
270 ml bulionu
30 g drobno posiekanego pora
Sól i pieprz
Sos sojowy

1. Bulion wlać do głównego naczynia i podgrzewać w mikrofalówce przez 1:30 min w maksymalnej temperaturze.
2. Pokroić piersi kurczaka na cienkie paski.
3. Wrzucić ryż i pora do bulionu oraz umieścić piersi kurczaka na talerzu filtrującym.
4. Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 7 minut w temperaturze 700W do całkowitego wchłonięcia bulionu.
5. Dodać sos sojowy, sól i pieprz do smaku.

Świeże tagliatelle z grzybami i kiełkami fasoli



10 minut



5 minut

Stopień trudności



Składniki:

100 g makaronu tagliatelle
100 g pieczarek
10 g rzeżuchy
30 g kiełków fasoli
2 łyżeczki oliwy z oliwek
200 ml bulionu
Sól i pieprz

1. Pokroić pieczarki i smażyć z dodatkiem oliwy z oliwek około 1:30 min.
2. Bulion wlać do głównego naczynia i podgrzewać w mikrofalówce przez 1:30 min w maksymalnej temperaturze.
3. Dodać tagliatelle, grzyby, kiełki fasoli i oliwę z oliwek do bulionu.
4. Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 3:30 min w maksymalnej temperaturze.
5. Ugotowany makaron zamieszać, przykryć przykrywką i pozostawić na 2 minuty. Dodać sól i pieprz do smaku.
6. Przed podaniem jedzenie wyłożyć na talerz filtrujący aby pozbyć się nadmiaru płynu, udekorować rzeżuchą.

Marynowany łosoś z koperkiem



5 minut



5 minut

Stopień trudności



Składniki:

2 kawałki łosia
- 130 g (2 cm plastry bez skóry)
Sok z cytryny
50 ml oliwy z oliwek
2 Koper (niewielka ilość)
2 Szczypior (niewielka ilość)
1 Świeży tymianek (niewielka ilość)
1 szczypta czerwonego pieprzu
1 szczypta soli i pieprzu
sałatka (30g)

1. Łosia umieścić w głównym naczyniu, dodać sól i pieprz. Wlać 150ml wody i gotować w mikrofalach przez 5 minut w temperaturze 700W.
2. Wymieszać zioła (koper, szczypior, tymianek), czerwony pieprz, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Mieszanke dodać do ugotowanego łosia i odstawić na 2 minuty.
3. Wyłożyć łosia na talerz i pokroić w plasterki (środek łosia powinien być różowy). Polać oliwą z oliwek do smaku.

Gruszki z cynamonem



8 minut



6 minut

Stopień trudności



Składniki:

6 małych gruszek
40 g cukru
½ laski cynamonu
30 ml czerwonego
wina
Skórka z cytryny

1. Obrać i wydrążyć środek z gruszek. Umieścić je w głównym naczyniu, dodać cukier, cynamon, czerwone wino, skórkę z cytryny (ilość wina może być mniejsza, zgodnie z własnym upodobaniem).
2. Naczynie zamknąć przykrywką i gotować przez 6 min w temperaturze 700W.
3. Odstawić na 2 minuty.
4. Wyłożyć gruszki na talerz filtrujący aby usunąć nadmiar płynu.

MADE IN PRC

Distributed by: Beko Italy Manufacturing Srl

Via Varesina 204 - 20156 Milano (MI) Italy

www.whirlpool.eu