

Рецепти та поради



Індукція +
Сенсор варіння/смаження

Смаження

Зміст

Приготування здорової їжі	2
Курячі нагетси	3
Курячі грудки з персиками на шпажках	4
Свиняча вирізка в беконі	6
Ромштекс зі смаженою цибулею	8
Шніцель у паніровці з прянощами та часником	10
Соус Болоньез	11
Креветки на сковороді	12
Смажена форель	14
Середземноморська риба на шпажках	16
Картопляний омлет	17
Італійський омлет	18
Пататас бравас (картопля по-іспанськи)	20
Рис на сковороді	22
Китайська локшина на сковороді	24
Смажені шампіньйони	25
Зелена спаржа з медом	26
Тефтелі з сиром моцарела	28
Сир фета в паніровці	30
Млинці з пряною начинкою	31
Фрукти в клярі	32

37121de
200688

Приготування здорової їжі за допомогою сенсора варіння/смаження

Сенсор смаження регулює нагрівання сковороди. Він подає Вам сигнал, коли досягається налаштована температура смаження. Також під час смаження сенсор постійно заміряє та регулює температуру сковороди.

Щоб Ви могли швидко ознайомитися з новою варильною панеллю, оснащеною сенсором смаження, ми склали для Вас цю куховарську книжечку. Сенсор смаження був розроблений для того, щоб полегшити процес смаження. Він функціонує дуже легко без його подальшого регулювання. Вам потрібно лише перевертати страву.

Хрусткі овочі, засмажені й соковиті риба та м'ясо вдаватимуться Вам дуже легко.

Всі параметри були отримані під час тестування в нашій кухні-студії. Вони розроблялися для Вас спеціалістами-кулінарами та багаторазово тестувалися. Точні параметри налаштування для кожної страви полегшать експлуатацію Вашої нової варильної панелі.

Рецепти були налаштовані виходячи з наступних параметрів:

діаметр сковороди 26 см - діаметр конфорки 210 мм і
діаметр сковороди 24 см - діаметр конфорки 180 мм.

Їх можна придбати в спеціалізованих пунктах продажу електроприладів.

Ми впевнені, що Ви швидко відкриєте для себе багатогранні можливості сенсора варіння/смаження та бажаємо Вам всього найкращого.

Смачного!

Список скорочень, що використовуються:

ст.л. = столова ложка
гр. = грам
кг. = кілограм
л. = літр
мл. = мілілітр
ч.л. = чайна ложка

Курячі нагетси

На 4 порції,
Приблизно 20 штук

Інгредієнти:

400 гр. курячих грудок
Сіль, чорний перець
2 ст.л. борошна
2 яйця
100 гр. кукурудзяних пластівців
4 ст.л. соняшникової олії

1. Нарізати курячі грудки на 20 однакових за розміром шматочків. Посолити, поперчити.
2. Збити в мисці два яйця.
3. Насипати кукурудзяні пластівці в паперовий пакет і подрібнити за допомогою качалки. Висипати в окрему миску.
4. Додати борошно й обваляти шматочки птиці в цій суміші так, щоб вони не липли до рук.
5. Змочити обвалені шматочки птиці спочатку в яйці, потім ще раз у подрібнених пластівцях з борошном. Покласти нагетси в паніровці на блюдо.
6. Налаштувати температуру смаження «med» і після сигналу налити на гарячу сковороду 2 ст.л. олії та покласти частину нагетсів. Смажити з усіх боків, перевертаючи, протягом 15-20 хвилин, до золотавої скоринки. Решту нагетсів готувати так само.

Налаштування:

Температура смаження «med».
Після сигналу смажити загалом 30-40 хвилин.

Порада:

Замість курятини можна взяти філе індички.

Курячі грудки з персиками на шпажках

На 4 порції

Інгредієнти:

4 шашличних шпажки

2 персика по 150 гр.

500 гр. курячих грудок

Сіль, чорний перець

2 ст.л. оливкової олії

1. Очистити персики від шкірки та порізати на 20 шматочків розміром приблизно 2 см.
2. Нарізати курятину кубиками, приблизно 20 кубиків по 2 см.
3. Нанизати на шпажки по черзі кубики м'яса та шматочки персиків, приправити сіллю та перцем.
4. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «min». Після сигналу обсмажити шпажки з усіх боків на оливковій олії до золотаво-коричневого кольору.

Налаштування:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити 20-25 хвилин.

Порада:

подавайте курячі грудки з персиками на шпажках до рису або, знявши зі шпажок, окремо у великій салатниці.

Свиняча вирізка в беконі

На 4 порції

Інгредієнти:

400 гр. свинячого філе

Сіль, чорний перець

8 тонких смужок бекону

1 ст.л. олії

1. Нарізати вирізку на 8 однакових медальйонів, приправити сіллю та перцем.
2. Обгорнути медальйони смужками бекону.
3. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «low». Після сигналу додати олію та покласти м'ясо на сковороду, смажити з двох сторін до золотаво-коричневого кольору.

Налаштування:

Температура смаження «low».

Після сигналу смажити 15-20 хвилин.

Ромштекс зі смаженою цибулею

На 2 порції

Інгредієнти:

1 велика цибулина, прибл. 150 гр.

2 ст.л. борошна

½ ч.л. меленої паприки

200 мл. олії

2 ромштекси по 180 гр.

1 ч.л. олії

Сіль, чорний перець

1. Очистити цибулю та нарізати кільцями. Змішати мелену паприку та борошно. Кільця цибулі обваляти в суміші, струшуючи зайве борошно.
2. Розігріти олію на сковороді, налаштувавши температуру смаження «*min*». Після сигналу обсмажити частину цибулі, щоб вона стала хрусткою. Зняти цибулю та викласти на сито, щоб стекла олія.
3. Так само обсмажити решту цибулі. Злити олію зі сковороди в жаростійкий посуд і помити сковороду.
4. Розігріти сковороду, налаштувати температуру смаження «*med*». Після сигналу рівномірно розподілити олію по сковороді. Покласти ромштекси на сковороду та смажити з обох сторін.
5. Посолити та поперчити ромштекси.
6. Викласти смажену цибулю на ромштекси та подавати до столу.

Налаштування:

Смажена цибуля на порцію:

Температура смаження «*min*».

Після сигналу смажити 10 хвилин.

Ромштекси:

Температура смаження «*med*».

Середньо підсмажений: після сигналу смажити приблизно 12 хвилин.

Добре підсмажений: після сигналу смажити приблизно 15 хвилин.

Порада:

Якщо Ви хочете приготувати ромштекси з кров'ю (червоні всередині), налаштуйте температуру смаження «*max*» і смажте 6-8 хвилин.

Шніцель у паніровці з прянощами та часником

На 4 порції

Інгредієнти:

2 яйця

2 ст.л. борошна

8 ст.л. панірувальних сухарів

1 зубок часнику

½ ч.л. базиліка (сушеного)

½ ч.л. орегано (сушеного)

4 свинячих шніцеля по 120 гр.

Сіль, чорний перець

5 ст.л. соняшникової олії

1. Збити в глибокій мисці 2 яйця. Додати борошно та панірувальні сухарі.
2. Дрібно нарізати часник, змішати з прянощами та панірувальними сухарями.
3. Посолити й поперчити шніцель. Обваляти спочатку в борошні, потім у збитому яйці та панірувальних сухарях.
4. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «med».
5. Після сигналу налити олію в сковороду. Покласти два шніцеля на гарячу сковороду та смажити приблизно по 4-5 хвилин з кожної сторони.
6. Зняти зі сковороди готові шніцелі та смажити решту.

Налаштування:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити загалом приблизно 20 хвилин.

Порада:

Ви можете також використовувати свіжі прянощі й трави. В цьому випадку візьміть трохи більше прянощів, ніж звичайно. Подрібніть їх та змішайте з панірувальними сухарями.

Соус Болоньез

На 4 порції

Інгредієнти:

1 ріпчаста цибулина
2 зубки часнику
1 морква (каротель)
3 ст.л. соняшникової олії
300 гр. яловичого фаршу
100 мл. червоного вина
1 велика склянка гущі з консервованих томатів
2 ст.л. томатної пасту, 65 гр.
2 лаврових листа
½ ч.л. базиліка
Сіль
Чорний перець

1. Дрібно нарізати цибулю й часник. Моркву нарізати кубиками.
2. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «min». Після сигналу додати олію та овочі.
3. Коли цибуля стане напівпрозою та почне підсмажуватися, додати яловичий фарш та переключити на температуру смаження «med».
4. Помішувати м'ясний фарш дерев'яною ложкою, щоб розбити грудочки. Залити приготовлений, злегка підсмажений фарш червоним вином.
5. Коли червоне вино вивариться, додати томатну пасту та трохи підсмажити.
6. Покласти в сковороду консервовані томати та прянощі. Переключити на нормальний режим на рівень 2-3 та готувати на малому вогні приблизно півгодини.

Налаштування:

Овочі:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити приблизно 5 хвилин.

М'ясний фарш:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити 6-10 хвилин.

Соус Болоньез:

Рівень готування 2-3, готувати приблизно 30 хвилин.

Порада:

подавайте цей соус до спагеті разом зі свіжонатертим пармезаном.

Креветки на сковороді

На 2 порції

Інгредієнти:

1 червоний стручок перцю чилі
3 зубки часнику
200 г креветок без голів та панцирів
6 ст.л. оливкової олії
80 гр. оливок без кісточок
150 гр. томатів (черрі)

Сіль

2 ст.л. лимонного соку
1 пучок петрушки

1. Розрізати навпіл стручок перцю, видалити зерна та подрібнити ножом разом із часником.
2. Дрібно нарізати петрушку, покласти на окрему тарілочку.
3. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «тіп». Підсмажити креветок на оливковій олії. Додати томати, оливки, перець чилі та часник. Довести до готовності.
4. Перед тим як подати страву, посоліть її. Полейте зверху лимонним соком та посипте петрушкою.

Налаштування:

Температура смаження «тіп».
Після сигналу смажити 5-9 хвилин.

Порада:

подавайте креветок з багетом або рисом. В якості закуски цієї страви вистачить на 4 порції.

Смажена форель

На 2 порції

Інгредієнти:

2 форелі по 250 гр.

Сіль, чорний перець

2 ст.л. олії

1. Помити форель та викласти на сито стікати.
2. Посолити та поперчити рибу всередині та зовні.
3. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «low» . Після сигналу налити в сковороду олію та покласти форель, смажити з обох сторін.

Налаштування:

Температура смаження «low» .

Після сигналу смажити 25-35 хвилин.

Порада:

Подавати з рисом та зеленим салатом.

Середземноморська риба на шпажках

На 4 порції

Інгредієнти:

4 шашличні шпажки

200 гр. філе морського окуня

½ червоної паприки

1 невеличкий цукіні,

прибл. 100 гр.

12 почищених креветок

1 лимон

4 ст.л. оливкової олії

½ ч.л. тим'яну

½ ч.л. розмарину

½ ч.л. орегано

½ ч.л. базиліку

1 зубок часнику

Сіль, чорний перець

3 ст.л. олії

1. Порізати філе великими шматками.
2. Нарізати паприку кубиками, а цукіні скибочками товщиною ½ см.
3. Нанизати на шпажки по черзі рибне філе, креветки, паприку та цукіні.
4. Вичавити сік із лимона. Зробити маринад, змішавши лимонний сік з оливковою олією, прянощами, дрібно нарізаним часником, сіллю та перцем.
5. Добре збризкати страву маринадом.
6. Розігріти духовку, налаштувавши температуру смаження «med». Після сигналу додати в сковороду олію та покласти шпажки. Смажити, перевертаючи, протягом 15-20 хвилин.

Налаштування:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити 15-20 хвилин.

Порада:

Подавати з айолі (часниковий соус) та білим хлібом.

Картопляний омлет

На 4 порції

Інгредієнти:

700 гр. картоплі

1 цибулина, прибл. 100 гр.

7 яєць

1 ст.л. солі

Чорний перець

250 мл. оливкової олії

1. Картоплю та цибулю нарізати кубиками товщиною 1-2 см.
2. Розбити та вилити яйця в чашку, збити з сіллю та перцем.
3. При температурі смаження «min» нагріти оливкову олію в сковороді. Смажити кубики картоплі та цибулі на гарячій сковороді 20-25 хвилин.
4. Обсмажені кубики картоплі викласти на сито, щоб стекла олія. Потім додати картоплю до яєць.
5. Залишити 1 чашку олії в сковороді, решту перелити в жаростійкий посуд.
6. Підігріти залишену на сковороді оливкову олію, налаштувавши температуру смаження «min», викласти картопляно-яєчну суміш і смажити, накривши кришкою, поки омлет не загусне. За допомогою тарілки перекинути омлет на другий бік і смажити, доки він стане золотаво-коричневим.

Налаштування:

Картопля та цибуля:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити 20-25 хвилин.

Омлет:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити 20-30 хвилин.

Порада:

Розрізати омлет на 4 частини та подавати холодним або теплим разом із сирокопченою шинкою.

Італійський омлет

На 4 порції

Інгредієнти:

1 склянка сушених томатів,
консервованих в олії, (285 гр.)

125 гр. сиру моцарела

8 яєць

150 мл. вершків

Сіль

Чорний перець

1 пучок свіжого базиліка

4 ч.л. вершкового масла

1. Томати й моцарелу викласти на сито, щоб стекла рідина. Порізати шматками.
2. Збити яйця з вершками. Залишити кілька листків базиліку, інші дрібно нарізати та змішати з яєчною сумішшю. Приправити сіллю та перцем.
3. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «min». Після сигналу додати в сковороду 1 ч.л. вершкового масла. Вилити в сковороду чверть яєчної маси. Покласти зверху чверть томатів та моцарели.
4. Смажити, накривши кришкою, поки омлет не загусне.
5. Викласти омлет на попередньо нагріту тарілку. Посипати базиліком та скласти навпіл зеленню всередину.
6. Решту омлетної маси готувати так само.

Налаштування:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити, поки омлет не загусне, 5 хвилин.

Пататас бравас (картопля по-іспанськи)

На 4 порції

Інгредієнти:

900 гр. картоплі

300 мл. олії

Сіль

1. Картоплю нарізати кубиками товщиною 3 см.
2. Підігріти на сковороді олію, налаштувавши температуру смаження «low» . Після сигналу додати картоплю.
3. Обсмажені кубики картоплі викласти на сито, щоб стекла олія.
4. Викласти картоплю в миску, посолити.

Налаштування:

Температура смаження «low» .

Після сигналу смажити приблизно 20 хвилин.

Порада:

Подавати з айолі (часниковий соус) та гострим томатним соусом.

Рис на сковороді

На 2 порції

Інгредієнти:

1 морква (каротель)

1 цибулина

1 зубок часнику

1 маленький стручок червоної паприки

150 гр. білокачанної капусти

3 яйця

4 ст.л. соєвого соусу

300 гр. вареного рису

Сіль, чорний перець

2 ст.л. нарізаної петрушки

4 ст.л. олії

1. Дрібно нарізати моркву, цибулю та часник. Паприку та білокачанну капусту нарізати смужками.
2. Збити яйця з 1 ст.л. соєвого соусу.
3. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «min». Після сигналу додати 1 ст.л. олії та яйця. Смажити, постійно перемішуючи, поки яйця не стануть золотаво-коричневими. Зняти зі сковороди та покласти в окремий посуд.
4. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «med». Після сигналу додати 3 ст.л. олії. Обсмажити овочі. Коли капуста стане м'якшою, додати варений рис і яйця.
5. Смажити не до повного розм'якнення овочів. Потім додати 3 ст.л. соєвого соусу, посолити й поперчити за смаком.
6. Посипати петрушкою.

Налаштування:

Яйця:

Температура смаження «min».

Після сигналу смажити прибл. 5 хвилин.

Рис на сковороді:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити прибл. 10 хвилин.

Порада:

Додайте в сковорідку з овочами подрібнений корінь імбиру.

Китайська локшина на сковороді

На 4 порції

Інгредієнти:

1 пучок зеленої цибулі
2 моркви (каротель)
1 інжир розміром з горіх
2 зубки часнику
3 ст.л. олії
200 гр. яловичого фаршу
150 гр. молодих стручків сої
250 гр. вареної китайської локшини
4 ст.л. соєвого соусу
Лимонний сік
Сіль, перець чилі

1. Зелену цибулю та моркву порізати смужечками. Інжир та часник подрібнити.
2. Розігріти сковороду, налаштувавши температуру смаження «med». Після сигналу влити 2 ст.л. олії та викласти м'ясний фарш у сковороду.
3. Обсмажити фарш, зняти та викласти в окремий посуд.
4. Підсмажити в сковороді овочі та стручки сої, вливши 1 ст.л. олії. Додати локшину та прогріти. Вкінці додати обсмажений фарш. Приправити соєвим соусом, лимонним соком, перцем чилі, посолити.

Налаштування:

Температура смаження «med».
Після сигналу смажити прибл. 10 хвилин.

Смажені шампіньйони

На 2 порції

Інгредієнти:

400 гр. шампіньйонів

1 зубок часнику

75 гр. сала (кубиками)

2 ст.л. соняшникової олії

1 ст.л. кунжуту

1 ч.л. солі

1. Гриби крупно нарізати. Часник дрібно порубати ножем.
2. Налаштувати температуру смаження «med» і після сигналу додати в сковороду олію, шампіньйони, кубики сала та часник. Смажити, постійно перемішуючи, поки гриби не підсмажаться.
3. Наприкінці посипати кунжутом.
4. Приправити сіллю та подавати.

Налаштування:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити прибл. 10 хвилин.

Порада:

Подавати з рисом або багетом. В якості закуски цих грибів вистачить на 4 порції.

Зелена спаржа з медом

На 4 порції

Інгредієнти:

50 гр. грубо колотих волоських горіхів

30 гр. м'якого вершкового масла

1 пучок зеленої спаржі, прибл. 300 гр.

Сіль, чорний перець

3 ст.л. меду

1. Грубо колоті горіхи покласти в холодну сковороду, обсмажити при температурі «min» та покласти в окремий посуд.
2. При температурі «min» розтопити в сковороді масло та підсмажити на ньому спаржу. Посолити, поперчити.
3. Коли спаржа достатньо підсмажиться, додати мед.
4. Викласти спаржу на блюдо та прикрасити зверху обсмаженими волоськими горіхами.

Налаштування:

Горіхи:

Температура смаження «min», обсмажувати 6-12 хвилин.

Спаржа:

Температура смаження «min», обсмажувати 8-12 хвилин.

Порада:

Подавати з козячим сиром або сиром фета.

Тефтелі з сиром моцарела

На 4 порції

Інгредієнти:

1 невеликих цибулини, прибл. по 70 гр.

1,2 паприки

2 ст.л. олії

125 гр. сиру моцарела

2 яйця

2 ст.л. панірувальних сухарів

450 гр. яловичого фаршу

Сіль, чорний перець

4 ст. л. олії

1. Дрібно нарізати цибулю та паприку. Потім протушити на сковороді, додавши 2 ст.л. олії при температурі смаження «min», покласти в окремий посуд.
2. Нарізати моцарелу на 10 кубиків.
3. Змішати в мисці яйця, панірувальні сухарі, підсмажені паприку та дрібно нарізану цибулю, додати м'ясний фарш, посолити, поперчити.
4. Зробити з м'ясної маси зі спеціями 8 тефтель. Розплющити кожну тефтелю та покласти всередину кубик моцарели. Знову сформувати кульку, щоб не було видно сиру.
5. При температурі смаження «low» розігріти сковороду, після сигналу додати олію та обсмажити тефтелі з двох сторін.

Налаштування:

Паприка та цибуля:

Температура смаження «min», смажити 5-10 хвилин.

Тефтелі:

Температура смаження «low» .

Після сигналу смажити 15-20 хвилин.

Сир фета в паніровці

На 4 порції

Інгредієнти:

200 гр. сиру фета

Чорний перець

2 яйця

2 ст.л. борошна

6 ст.л. панірувальних сухарів

2 ст.л. олії

1. Нарізати сир фета на 8 шматочків і поперчити.
2. Розбити та вилити яйця в чашку, збити. Насипати в тарілку борошно та панірувальні сухарі.
3. Обваляти шматочки сиру в борошні, яйці, потім у панірувальних сухарях.
4. Розігріти сковороду до температури смаження «low», після сигналу додати олію та обсмажити шматочки сиру в паніровці з двох сторін до золотаво-жовтого кольору.

Налаштування:

Температура смаження «low» .

Після сигналу смажити 7-10 хвилин.

Порада:

Подавати з салатом із томатів та багетом.

Млинці з пряною начинкою

На 2 порції

Інгредієнти:

100 гр. борошна

2 яйця

150 мл. молока

Сіль

4 ч.л. соняшникової олії

Начинка:

½ паприка, припл. 100 гр.

1 томат, припл. 100 гр.

1 невеличкий цукіні, припл. 100 гр.

100 гр. шампінйонів

1 цибулина-шалот

Сіль, чорний перець

2 ст.л. олії

70 гр. тертого сиру (наприклад, моцарела)

1. Замісити з борошна, яєць, молока та солі тісто.
2. Дрібно нарізати овочі для начинки.
3. Розігріти сковороду при температурі смаження «med» і додати 1 ч.л. олії після сигналу. Сформувати з чверті тіста тонкий корж і підсмажити його. По черзі підсмажити останні 3 коржі та покласти в окремий посуд.
4. Обсмажити в гарячій сковороді при температурі смаження «med», додавши 2 ст.л. олії, паприку, шампінйони та цукіні. Переключити на «min» та додати цибулю-шалот та кубики томатів. Тушкувати овочі ще 5 хвилин. Посолити, поперчити.
5. Викласти млинці на попередньо нагріте блюдо та наполовину заповнити начинкою. Посипати сиром та загорнути.

Налаштування:

Млинці:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити 1-2 хвилини з кожної сторони.

Овочева начинка:

Паприка, шампінйони, цукіні

Температура смаження «med», смажити приблизно 5 хвилин.

Додати цибулю-шалот і томати

Температура смаження «min», смажити приблизно 5-10 хвилин.

Фрукти в клярі

На 4 порції

Інгредієнти:

2 яйця

Сіль

60 гр. цукру

140 гр. борошна

100 мл. білого вина

2 ст.л. оливкової олії

20 кубиків сезонних фруктів,
наприклад, полуниці, слива, інжир,
кубики банану або дольки яблук.

400 мл. олії для смаження

1. Розбити яйця та відділити білок від жовтка. Збити білок із щіпкою солі. Поступово додавати цукор та збити білок.
2. Зробити кляр із борошна, білого вина, оливкової олії та яєчного жовтка.
3. Перемішуючи, поступово додати до кляра збитий білок.
4. Лодати фрукти до кляра та перемішати.
5. Розігріти олію в сковороді, налаштувавши температуру смаження «med». Після сигналу виймати ложкою фрукти з кляром та смажити в олії до золотаво-жовтого кольору, покласти на сито стікати.

Налаштування:

Температура смаження «med».

Після сигналу смажити 5-6 хвилин/порцію.

Порада:

Подавати з медом або цукровою пудрою.

