



Рецепты и рекомендации
по эксплуатации Вашего парового
духового шкафа

Оглавление

Предисловие	2
Сокращения и таблица мер и весов	9
Закуски, супы, салаты	10
Гарниры, вегетарианские блюда, запеканки	30
Блюда из рыбы и морепродуктов	68
Мясные блюда	83
Птица и дичь	99
Десерты	108
Пироги и выпечка	122
Хлеб, пряная выпечка	138
Консервирование	146
Алфавитный указатель рецептов	148

56500158749
ICC5_S DB SE
890801

Приготовление на пару, выпекание и жарение - все в одно приборе

В этой поваренной книге мы предлагаем множество кулинарных рецептов, которые можно использовать для приготовления блюд в Вашем новом паровом духовом шкафу.

Изысканные закуски, восхитительные супы и салаты, простые и необычные гарниры, нежные блюда из мяса и рыбы, аппетитные десерты, сочные пироги, сладкая и пряная выпечка и хлеб, словно из только что из пекарни - все это Вы можете легко и быстро приготовить в паровом духовом шкафу.

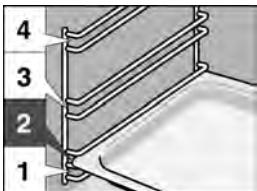
Если не указано другое, рецепты рассчитаны на четыре персоны.

Если нужно приготовить на большее или меньшее количество персон, ингредиенты можно легко пересчитать. Указанное в рецепте время приготовления на пару при этом не изменится.

Для других видов нагрева время приготовления укорачивается или удлиняется в зависимости от объема.

Каждый рецепт мы постарались представить понятно и наглядно. Одним словом, Вы можете с легкостью использовать свой новый паровой духовой шкаф.

Пример:

Вид нагрева/ температура	Установка	
	Приготовление на пару 100 °C	
Время приготовления	30-40 мин	
Уровень установки		
		Принадлежности/посуда

Все рецепты, приведенные в книге, специально подобраны для данного прибора. Все эти блюда были разработаны и многоократно опробованы специалистами по домашнему хозяйству в нашей кухне-студии.

Для оптимального использования парового духового шкафа внимательно прочтите руководство по эксплуатации.

Попробуйте готовить по нашим рецептам, воплощайте их в жизнь и балуйте свою семью и гостей новыми изысканными блюдами.

Желаем Вам хорошего настроения и приятного аппетита!

Почему на пару?

Приготовление на пару - это самый здоровый способ приготовления пищи. Пар обволакивает блюдо абсолютно без давления, и именно это позволяет сохранить больше витаминов и минеральных веществ. Таким нежными, сочными, вкусными и изысканными блюда из рыбы и овощей получаются только на пару. Пудинги, супы-пюре, супы-кремы, яичная заправка для супа и клецки теперь готовятся очень просто. Мясо получается сочным и нежным.

Преимущества

- **Минимальная потеря питательных веществ**

Во время приготовления на пару, продукты не находятся в воде, поэтому из них не вымываются витамины и минеральные вещества. Испытания доказали, что, например, в приготовленной на пару брокколи сохраняется на 50 % больше витамина С, чем при варке в воде.

- **Минимальное количество жира при приготовлении**

Блюда можно готовить с минимальным количеством масла, или даже без масла (в зависимости от Вашего вкуса). Во время приготовления на пару из мяса вытапливается жир и стекает в посуду для жарки.

- **Аппетитный внешний вид**

При приготовлении на пару продукты сохраняют свой натуральный цвет. После приготовления овощи выглядят как свежие.

При приготовлении практически не нужно переворачивать или перемешивать блюдо. Это относится и к блюдам из рыбы в форме. Блюдо не пересыхают.

- **Наслаждение насыщенным вкусом**

Приготовление на пару позволит Вам ощутить естественный вкус продуктов, так что практически не нужно солить блюда.

- **Одновременное приготовление нескольких блюд**

На пару можно готовить несколько блюд одновременно, не опасаясь, что они приобретут вкус друг друга.

Приготовление на пару

Как происходит приготовление на пару в паровом духовом шкафу?

- Налейте холодную воду из под крана в резервуар.
- При включении прибора открывается клапан. Вода из резервуара поступает в поддон испарителя на дне печи.
- Под поддоном испарителя находится нагревательный элемент.
- Вода в поддоне начинает кипеть и испаряться.
- Блюдо обволакивается паром и быстро готовится без дополнительного давления.

Горячий воздух

В режиме горячего воздуха включается нагревательный элемент на задней стенке печи. Вентилятор обдувает блюдо образовавшимся горячим воздухом.

Горячий воздух идеально подходит для приготовления сладкой и пряной выпечки, жаркого и самых разнообразных пирогов.

В режиме щадящего приготовления, горячий воздух отрегулирован таким образом, чтобы все нежные куски мяса к окончанию приготовления были особенно сочными.

Горячий воздух используется также для предварительного разогрева и поддержания в горячем состоянии. С его помощью можно некоторое время поддерживать блюда в горячем состоянии или разогреть фарфоровую посуду.

Из всех видов нагрева только при использовании режима горячего воздуха не нужно наливать воду в резервуар.

Горячий воздух и пар можно комбинировать

При этом блюдо обрабатывается паром и горячим воздухом.

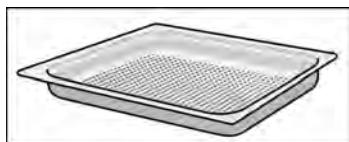
Горячий воздух + приготовление на пару особенно хорошо подходит для приготовления блюд из мяса, выпекания хлеба и булочек.

Благодаря комбинации пара и горячего воздуха жаркое получается сочным внутри и с хрустящей корочкой снаружи. Выпечка получается не пересушенной внутри, но с красивой блестящей корочкой.

Для режимов подогрева, подъема теста и размораживания горячий воздух и пар подходят, как ни один другой вид нагрева.

Принадлежности

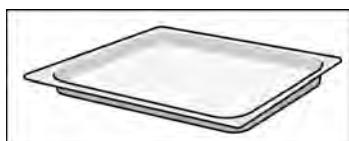
Большой лоток с отверстиями:



В большом лотке с отверстиями хорошо готовить большие объемы овощей и рыбу. Также этот лоток предназначен для выпаривания сока из ягод.

Важно! Всегда устанавливайте противень/лоток без отверстий под лоток с отверстиями. Жидкость будет стекать в него, и духовой шкаф останется чистым.

Лоток без отверстий / противень:



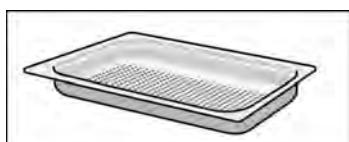
Используйте лоток без отверстий для выпекания пирогов и для сбора вытекающей жидкости.

Решетка:



Устанавливайте посуду на решетку. Положите жаркое на решетку, решетку поставьте в лоток без отверстий и все вместе установите на один уровень в печь.

Маленький лоток с отверстиями:



Идеально подходит для приготовления овощей на пару, выпаривания сока из ягод и размораживания блюд.

Важно! Всегда устанавливайте лоток без отверстий под лоток с отверстиями.

Маленький лоток без отверстий:



Номер один для приготовления риса, бобовых и зерновых.

Вы можете купить принадлежности в Сервисной службе. Там же можно заказать специальные принадлежности. Номер заказа Вы найдете в инструкции по эксплуатации.

Рекомендации и указания

Посуда

Всегда используйте паро- и жаропрочную посуду. Формы из силикона не подходят для комбинированного режима горячего воздуха и пара.

Время приготовления

Время приготовления приведено в рецепте. Если не указано другое, данное значение действительно, если вы ставите блюдо в холодную рабочую камеру.

Уровень установки

При приготовлении на пару уровень установки можно выбрать произвольно. Важно! При использовании лотка с отверстиями необходимо всегда подставлять под него лоток без отверстий или противень. Стекающая жидкость будет собираться в этой ёмкости.

Приготовление блюд с помощью программ автоматического приготовления

Преимущество - вы только устанавливаете программу, остальное выполняет автоматика. Например, вы выкладываете четвертинки картофеля в лоток с отверстиями и устанавливаете группу программ «Картофель» и программу «Отварной картофель». Вот и всё. Таблица со всеми программами находится в руководстве по эксплуатации.

В этой книге вы найдёте некоторые интересные идеи и специально разработанные для автоматических программ рецепты.

С помощью программ автоматического приготовления вы можете готовить следующие блюда:

- Рыба на пару по-азиатски
- Жареный цыпленок
- Салат из фасоли с красным томатным кремом и овечьим сыром
- Тушёная говядина по-французски
- Ньюки с шалфейным маслом (частично)
- Картофельное пюре по-итальянски
- Йогурт
- Картофель в мундире с двумя соусами
- Тыква в кисло-сладком соусе
- Ножка ягнёнка с можжевеловым соусом
- Многозерновые хлебцы
- Мидии в белом вине на пару

- Молочный рис
- Ростбиф в перце
- Запеканка со сливами
- Ревенево-яблочный компот
- Жаркое из свинины с хрустящей корочкой
- Ризotto с цитронеллой

Одновременное приготовление нескольких блюд

На пару можно готовить несколько блюд одновременно, не опасаясь, что они приобретут вкус друг друга. Блюда, которые готовятся дольше, нужно ставить в шкаф первыми.

Пример: лосось (10 минут) с отварным картофелем (25 минут) и брокколи (10 минут). Сначала поставьте в шкаф картофель, так как он готовится дольше всего. Установите время приготовления 25 минут. Через 15 минут поставьте в шкаф лосося и брокколи. Все три блюда будут готовы одновременно.

Бланширование овощей перед замораживанием или консервированием

Минимальное время обработки паром при бланшировании позволяет максимально сохранить цвет, вкус и витамины, содержащиеся в овощах. Вымойте, почистите и нарежьте овощи. Предварительно разогрейте рабочую камеру. Положите овощи в лоток с отверстиями. Под него установите лоток без отверстий. Обработайте овощи паром в течение прим. 1-2 минут. Затем окуните дно лотка в ледяную воду, чтобы остановить процесс термической обработки.

Подогрев блюд

При подогреве на пару блюда очень быстро снова становятся горячими, но при этом не пересыхают и приобретают вкус только что приготовленных. Поставьте тарелку с блюдом на решетку.

Подъём теста

Дрожжевое тесто или тесто на закваске в рабочей камере подходит значительно быстрее, чем при комнатной температуре. Попробуйте!

Свежие и замороженные овощи

В большинстве рецептов используются свежие овощи.

Однако, если нужно приготовить быстрее или в данный момент не сезон для данных свежих овощей, можно приготовить блюдо из овощей глубокой заморозки.

Перед замораживанием овощи обычно бланшируют. Поэтому листовой шпинат, например, достаточно просто разморозить.

Такие овощи, как брокколи или цветная капуста, используются так же, как и свежие. И все же указанное время приготовления блюд может немного измениться.

Свежая зелень

В рецептах в основном используется свежая зелень. Она содержит много витаминов и минеральных веществ. Если под рукой нет свежей зелени, возьмите замороженную. Сушеная зелень имеет более насыщенный вкус, учитывайте это при ее использовании.

Общие установки

В руководстве по эксплуатации вы найдёте нужные установки и информацию о приготовлении многих блюд.

Сокращения и таблица мер и весов

Сокращения

мл	=	миллилитр		пак.	=	пакетик
л	=	литр		щеп.	=	щепотка
г	=	грамм		ломт.	=	ломтик
кг	=	килограмм		б. гор.	=	без горки
см	=	сантиметр		с гор.	=	с горкой
мм	=	миллиметр		мол.	=	молотый
ст. л.	=	столовая ложка		заморож.	=	замороженный
ч. л.	=	чайная ложка		напр.	=	например

Пересчет единиц измерения в разных системах

1 кг	=	1000 г	=	100 дг	=	2,22 фунта
1 л	=	1000 мл	=	100 мл	=	10 дл

Меры	Чайная ложка без горки	Столовая ложка без горки	Чайная ложка с горкой	Столовая ложка с горкой
Пекарский порошок	3 г	6 г	7 г	13 г
Сливочное масло	3 г	8 г	10 г	18 г
Мёд	6 г	13 г	12 г	26 г
Конфитюр	6 г	18 г	14 г	36 г
Мука	3 г	7 г	5 г	15 г
Растительное масло	3 г	12 г	—	—
Соль	5 г	13 г	8 г	24 г
Горчица	4 г	12 г	11 г	26 г
Панировочные сухари	2 г	8 г	4 г	14 г
Вода/молоко	5 г	15 г	—	—
Корица	2 г	3 г	4 г	11 г
Сахар	3 г	9 г	6 г	17 г

Заправка для супа - Клецки из манной крупы

На 4 порции

Ингредиенты:

1/4 л молока

1 ст.л. сливочного масла

соль, белый перец

мускатный орех

100 г твердой манной
крупы

1 яйцо

На порцию прим.

158 ккал, 7 г жиров,
19 г углеводов,
5 г белков

1 Вылить молоко в кастрюлю, ополоснутую
холодной водой. Добавить масло, соль, перец
и третий мускатный орех. Довести молоко
до кипения, непрерывно помешивая.
Установить минимальную ступень нагрева
конфорки.

2 Тонкой струйкой всыпать манную крупу в
молоко, непрерывно помешивая поварешкой,
чтобы получился один большой ком теста,
легко отстающий от дна. Снять кастрюлю с
конфорки. Яйцо взбить венчиком и вбить в
тесто.

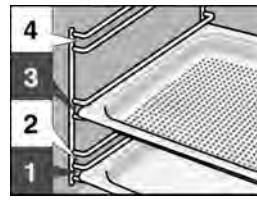
3 Смазать маслом лоток с отверстиями.

4 Постоянно смачивая две чайные ложки в
холодной воде, разделить тесто на
маленькие клецки. Выложить в лоток с
отверстиями и готовить на пару в
соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на
пару, 95 °C

7 мин







Овощная миска

Суповая миска с крышкой 1,2 л, 8 порций

Ингредиенты:

300 г моркови

300 г клубневого
сельдерей

300 г брокколи

3 яйца

6 яичных желтков

150 мл сливок

мускатный орех

соль и/или гранулы
овощного бульона

сливочное масло для
смазывания

На порцию прим.

162 ккал, 13 г жиров,
4 г углеводов,
8 г белков

1 Овощи помыть, почистить и порезать мелкими кубиками. Брокколи разделить на маленькие соцветия, стебли почистить и мелко порезать.

2 Морковь и сельдерей выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Затем выложить туда же брокколи и готовить на пару еще 10 мин. Время приготовления зависит от размера овощных кубиков. Овощи должны стать очень мягкими, чтобы получилось пюреобразная масса однородной консистенции.

3 Дать овощам стечь. Сделать в миксере пюре из каждого овоща в отдельности. В каждое пюре добавить 1 яйцо, 2 яичных желтка, 50 мл сливок и немного мускатного ореха. Еще раз перемешать, добавить по вкусу соль и бульонные гранулы.

4 Выложить миску прозрачной пленкой и смазать жиром.

5 В миску ложкой выложить слоями различное пюре. Накрыть пленкой и крышкой. Заново наполнить резервуар водой. Поставить миску на решетку и готовить в соответствии с указаниями.

Установка

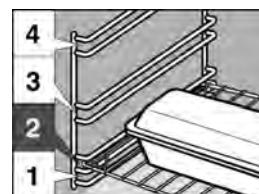
Приготовление на
пару, 100 °C

Овощи:

15 мин и еще 10 мин

Миска:

40 мин



Пикантный кокосово-тыквенный суп

На 4 порции

Ингредиенты:

500 г тыквы Хоккайдо

1 пучок суповой зелени

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 корень имбиря, 2-3 см

1 ст. л. оливкового

масла

250 мл крепкого

овощного бульона

1-2 ч.л. красной пасты
карри

400 мл кокосового

молока

соль

½ пучка петрушки или
кинзы, крупно порубить

На порцию прим.

133 ккал, 4 г жиров,

18 г углеводов,

5 г белков

1 Тыкву разделить на четыре части. Ложкой вынуть сердцевину с семечками. Порезать тыкву с коркой крупными кубиками.

Почистить и порезать кубиками суповую зелень. Выложить все в лоток с отверстиями и готовить на пару в соответствии с указаниями.

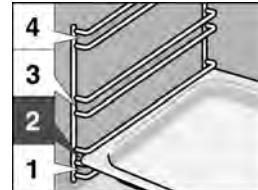
2 Почистить и порубить лук и чеснок. Имбирь почистить и потереть. Подрумянить в кастрюле на оливковом масле и залить бульоном. Добавить красной пасты карри.

3 Тыквенную смесь добавить в бульон и сделать пюре. Добавить кокосовое молоко и все вместе немного подогреть. Добавить соль по вкусу. Подавать с рубленой зеленью.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

20 мин



Рекомендации:

Маленькие тыквы можно разрезать пополам и затем вынуть мякоть с семечками.

Заправка для супа - Красная яичная заправка

На 4 порции
Стеклянная
форма 0,5 л

Ингредиенты:

2 яйца

1 ст.л. томат-пасты

65 мл бульона

65 мл молока

соль, белый перец

1 ч. л. сл. масла

листочки базилика

На порцию прим.

54 ккал, 4 г жиров,

1 г углеводов,

3 г белков

1 Взбить венчиком яйца с томатной пастой, добавить бульон, молоко и еще раз перемешать. Посолить, поперчить.

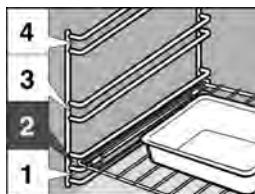
2 Вылить в хорошо смазанную жиром форму и готовить на пару в течение прим. 5 минут. Добавить мелко порубленные листочки базилика и готовить на пару еще 10 мин.

3 Дать остить, откинуть на тарелку. По желанию нарезать полосками или кубиками. Подавать как заправку для супа.

Установка

Приготовление на
пару, 80 °C

ок. 15 мин



Рекомендации:

Яичная заправка для супа отлично подходит для заправки бульонов или крем-супов из купыря или шпината. Чтобы яичная заправка было легко вынуть из формы, выложите дно смазанной жиром формы пергаментной бумагой.

Пикантные рулетики из мяса птицы

На 4 порции

Ингредиенты:

4 больших или 8 маленьких рисовых пластин, прим. по 80 г
16 красивых листьев шпината
150 г куриного филе
2 ч.л. кунжутного масла
1-2 ч.л. светлого соевого соуса
соль
свежемолотый черный перец
1 ч.л. рубленого имбиря
1 зубчик чеснока
1 тертый стручок красного перца чили

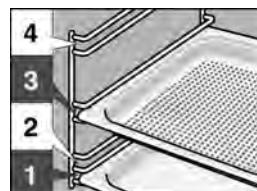
На порцию прим.

140 ккал, 2 г жиров,
16 г углеводов,
13 г белков

- 1 Рисовые пластины размочить между влажными кухонными полотенцами и разрезать на две или четыре части. Вымыть шпинат.
- 2 Хорошо охлажденное куриное филе нарезать крупными кубиками. Перемолоть до пюреобразного состояния с 1 ч.л. кунжутного масла, соевым соусом и пряностями.
- 3 Положить один лист шпината на рисовую пластину. Чайной ложкой выложить начинку на пластины с листьями и свернуть рулетики. Края можно защипнуть, чтобы начинка не вытекала.
- 4 Смазать оставшимся кунжутным маслом лоток с отверстиями. Выложить рулетики швом вниз и готовить на пару в соответствии с указаниями.
- 5 Выложить рулетики на тарелку и подавать на стол.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
5 мин



Рекомендации:

Подавайте рулетики на стол с палочками и соусом из соевого соуса, соуса чили и нескольких капель лимонного сока.

Артишковые фланы с помидорами

На 4 порции

Ингредиенты:

200 г консервированных донышек артишоков

150 г нежирного творога

2 яйца

1 ч.л. свеженатертой цедры лимона

соль, белый перец

мускатный орех

50 г помидоров в масле

2 веточки базилика

200 мл овощного бульона

50 г сливочного масла

жир для формочек

На порцию прим.

187 ккал, 15 г жиров,

3 г углеводов,

11 г белков

1 Дать артишокам стечь и смешать в миксере до консистенции пюре. Добавить творог и яйцо, еще раз перемешать. Приправить цедрой лимона, солью, перцем и мускатом.

2 Четыре формочки (125 мл) хорошо смазать жиром и заполнить массой. Поставить формочки на мягкую подложку, чтобы не было воздушного зазора. Накрыть жаропрочной пленкой и готовить в соответствии с указаниями. Фланы готовы, когда поверхность станет твердой.

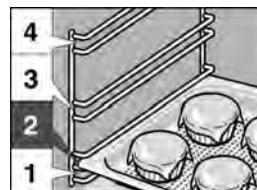
3 За 15 минут до подачи на стол помидоры обсушить бумажными полотенцами и нарезать мелкими кубиками. Зелень базилика также мелко порубить. Налить овощной бульон в кастрюлю, добавить кубики помидоров и варить на средней ступени нагрева 5-7 минут. Построгать сливочное масло и добавить в бульон. Добавить базилик и соль с перцем по вкусу.

4 Ножом отсоединить фланы от стенок формочек и откинуть на большое блюдо. Полить соусом и немедленно подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару 90 °C

30 мин



Брокколи и цветная капуста с заправкой из анчоусов

На 4 порции

Ингредиенты:

400 г брокколи

400 г цветной капусты

2 яйца

1-2 зубчика чеснока

6 ст.л. оливкового масла

2-3 анчоуса

3 ст.л. красного винного уксуса

черный перец, соль

1/2 пучка зеленого лука

На порцию прим.

271 ккал, 23 г жиров,

6 г углеводов,

11 г белков

1 Разделить брокколи на средние, а цветную капусту на маленькие соцветия. Так они приготовятся одновременно.

2 Выложить овощи в лоток с отверстиями. Положить яйца в лоток без отверстий. Овощи и яйца готовить одновременно в соответствии с указаниями.

3 Осторожно вынуть яйца и обдать их холодной водой.

4 Для заправки почистить чеснок, добавить к оливковому маслу и анчоусам и сделать пюре. Приправить уксусом, солью и перцем.

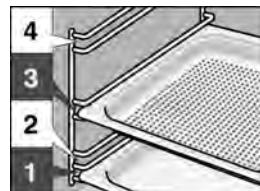
5 Яйца почистить и крупно порубить.

6 Теплые овощи выложить на тарелку и полить заправкой. Дать постоять мин. 10 минут. Лук тонко порезать, смешать с яйцами и посыпать этой смесью овощи.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

8-9 мин



Вариант:

Вместо оливкового масла можно взять растительное или подсолнечное. Вкус будет нейтральнее.

Вместо красного винного уксуса можно добавить лимонный сок.





Чечевичный салат по-тайски

На 4 порции

Ингредиенты:

1 красная луковица

1 зубчик чеснока

1 корень имбиря,
прим. 2 см

1 маленький стручок
перца чили

1 ст.л. растительного
масла

1 ст.л. красной пасты
карри

1 ст.л. рыбного соуса

1 ч.л. гранул овощного
бульона

250 мл воды

200 г красной чечевицы

250 г мякоти ананаса

1 желтый сладкий перец

½ пучка зеленого лука

5 ст.л. томатов кубиками

соль

На порцию прим.

268 ккал, 5 г жиров,

41 г углеводов,

14 г белков

1 Лук и чеснок почистить. Имбирь почистить и все мелко порубить. Чили разрезать на две части, удалить зернышки и мелко порезать.

2 Налить в сковороду масло. Постоянно помешивая, обжарить лук, чеснок, имбирь и чили. Добавить пасту карри, рыбный соус, бульонные гранулы и воду, довести до кипения.

3 Добавить промытую чечевицу. Жидкую смесь перелить в лоток без отверстий и готовить на пару в соответствии с указаниями.

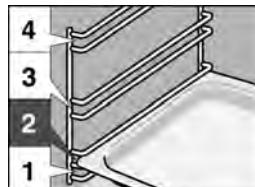
4 В это время почистить ананас, удалить серединку и порезать мякоть мелкими кусочками. Почистить сладкий перец, удалить зернышки и порезать его тонкими полосками. Зеленый лук промыть, обсушить салфеткой и порезать колечками.

5 Смешать чечевицу с томатами, посолить по вкусу. Добавить ананас, сладкий перец и зеленый лук. Выложить на блюдо.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °С

12-14 мин



Рекомендации:

На пару чечевица становится особенно
мягкой.

Рисовый салат по-апулийски

На 4 порции

Ингредиенты:

2 моркови

1 небольшой стебель лука-порея

50 мл воды

4-5 ст.л. белого бальзамического уксуса

1 ч.л. сахара

1 желтый сладкий перец

100 г заморож. горошка

200 г пропаренного длиннозерного риса

300 мл воды или бульона

соль

40 г зеленых и черных оливок без косточек

1 банка тунца в собственном соку (в сухом виде 150 г)

1 ст. л. лимонного сока

2-3 ст. л. оливкового масла

листочки петрушки

25 г каперсов без жидкости

На порцию прим.
460 ккал, 19 г жиров,
54 г углеводов,
17 г белков

1 Морковь почистить и порезать мелкими кубиками. Почистить и тонко нарезать лук-порей. Смешать в лотке без отверстий воду, уксус и сахар. Добавить морковь и лук-порей и готовить в соответствии с указаниями.

2 Тем временем почистить сладкий перец, удалить зернышки и порезать его тонкими полосками. Приготовленные с маринадом овощи выложить в миску. Добавить полоски сладкого перца и горошек, все вместе остудить.

3 Всыпать в лоток без отверстий рис. Залить подсоленной водой или бульоном. Рис готовить на пару в соответствии с указаниями, пока не выпарится вся жидкость. Дать готовому рису постоять еще пять минут, затем разрыхлить вилкой.

4 Оливки мелко нарезать. Слить жидкость из тунца и размять его. Сцедить жидкость, в которой готовились овощи. Смешать ее с лимонным соком, солью и оливковым маслом.

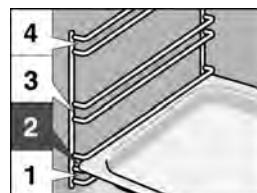
5 Петрушку промыть и мелко порубить. Все смешать с каперсами и лимонным соусом и поставить мариноваться примерно на час.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Овощи: 7 мин

Рис: 15-20 мин



Рыбная запеканка из лосося со шпинатом

**Форма 1,2 л
на 8 порций**

Ингредиенты:

500 г филе судака или другой рыбы

1 ст. л. лимонного сока

соль, белый перец

300 мл сливок

1 яичный белок

100 г листьев шпината

180 г филе лосося, с тонкой хвостовой части или филе озерной форели

1 пучок зеленого лука, мелко порубить

На порцию прим.

198 ккал, 13 г жиров,

2 г углеводов,

18 г белков

1 Порезать кубиками филе судака, приправить лимонным соком, солью и перцем. Порциями смешать в миксере до консистенции пюре со сливками и яичным белком. Поставить рыбный фарш на холод.

2 Шпинат промыть, залить кипящей водой, разложить на кухонном полотенце и обсушить салфетками.

3 Филе лосося нарезать вдоль на две части и приправить. Завернуть половинки филе в листья шпината. Оставшийся шпинат мелко порубить.

4 Добавить рубленые зеленый лук и шпинат в рыбный фарш и тщательно перемешать. Половину фарша выложить в форму 1,2 л. Уложить на него завернутое филе лосося. Слегка вдавить филе в фарш.

5 Накрыть второй половиной фарша. Накрыть форму крышкой и готовить в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

40 мин



Долма

Прим. на 30 шт.

Ингредиенты:

200 г виноградных листьев из банки

250 г круглого риса

соль

40 г семян пинии

1 маленькая луковица (50 г)

40 г изюма

2 ст.л. зелени петрушки, мелко порубленной

2 ст.л. мяты, мелко порубленной

4 ст. л. лимонного сока

6 ст.л. оливкового масла

черный перец

250 мл крепкого куриного бульона

1 лимон

На порцию прим.

615 ккал, 24 г жиров,

87 г углеводов,

12 г белков

1 Раскатать виноградные листья и выложить 30 красивых листьев в лоток с отверстиями. Поставить лоток в печь, подставив под него лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

2 Высыпать рис в лоток без отверстий, посолить, залить 750 мл воды и готовить в соответствии с указаниями. Откинуть на дуршлаг и дать стечь.

3 Обжарить семена пинии без масла до золотисто-желтого цвета.

4 Лук почистить и мелко порезать. Хорошо перемешать рис, семена пинии, лук, изюм, петрушку, мяту, лимонный сок и 3 ст. л. оливкового масла. Посолить, поперчить.

5 Разложить листья на столе и обсушить салфеткой. В центр каждого листа положить по ложке рисовой начинки. Завернув края, скатать плотные рулетики от черенка к вершине. Плотно уложить в лоток без отверстий. Смазать листья оставшимся маслом и залить бульоном. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

6 Аккуратно выложить долму на тарелки и подавать на стол. Подавать горячими или холодными с лимонным соком.

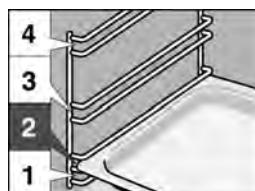
Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Виноградные листья:
1-2 мин

Рис: 12-14 мин

Фаршированные виноградные листья:
40-45 мин



Салат из фасоли с красным томатным кремом и овечьим сыром

На 4 порции

Ингредиенты:

700 г стручковой фасоли
3 веточки чаберя
150 г помидоров
2 сушеных томата
1-2 зубчика чеснока
1-2 ст.л. бальзамического уксуса
2-3 ст.л. оливкового масла
соль, черный перец
100 г овечьего сыра

На порцию прим.

195 ккал, 14 г жиров,
7 г углеводов,
9 г белков

1 Фасоль промыть и перебрать. Выложить в лоток с отверстиями, добавить чабер. Фасоль готовить на пару в соответствии с указаниями.

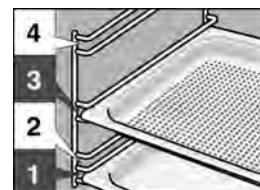
2 Тем временем разрезать пополам свежие помидоры, вырезать плодоножку, удалить зернышки и порезать мякоть кусочками. Сделать крем из кусочков помидоров, сушеных томатов, чеснока, уксуса и оливкового масла. Добавить соль и перец по вкусу.

3 Выложить фасоль в неглубокую миску или на тарелку, и, пока она не остывала, смазать томатным кремом. Дать постоять минимум 10 минут.

4 Порезать овечий сыр мелкими кубиками. Перед подачей на стол половину сыра смешать с салатом, а второй половиной украсить блюдо.

Установка

Программа
автоматического
приготовления:
«Овощи»
«Стручковая фасоль,
приготовление на
пару»
ок. 27 минут



Рекомендации:

Томатный крем прекрасно подходит к салатам из средиземноморских овощей или к салатам с макаронами. Чтобы крем стал более жидким, добавьте оливкового масла.

Салат из спаржи

На 4 порции

Ингредиенты:

500 г белой спаржи

500 г зеленой спаржи

соль

Салатная заправка:

1 ч.л. медовой горчицы

2 ст.л. белого винного
укуса

3 ст. л. оливкового
масла

1 ст.л. масла из семян
тыквы

черный перец

1 пучок руколы

200 г маленьких
помидоров

40 г сыра пармезан

На порцию прим.

293 ккал, 24 г жиров,

7 г углеводов,

12 г белков

1 Белую спаржу почистить, нижнюю задеревеневшую четверть отрезать. Кожуру положить в лоток без отверстий. У зеленой спаржи отрезать нижнюю треть.

2 Разогреть печь.

3 Белую и зеленую спаржу разрезать по косой на три части. Выложить белую спаржу в лоток с отверстиями и установить в печь. Подставить под него лоток без отверстий с кожурой. Готовить в соответствии с указаниями. Через 3-5 минут положить к белой спарже зеленую и готовить в соответствии с указаниями.

4 Для салатной заправки смешать горчицу, уксус и растительное масло. Посолить и поперчить по вкусу.

5 Руколу промыть и обсушить. Маленькие помидоры разрезать на две или четыре части.

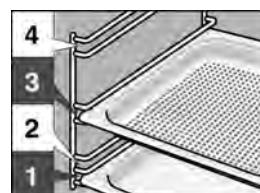
6 Приготовленную на пару спаржу переложить в неглубокую миску. Добавить в салатную заправку две столовые ложки сока спаржи и сбрызнуть спаржу заправкой. Распределить по тарелкам руколу и помидоры. Разложить спаржу по тарелкам и еще раз сбрызнуть салатной заправкой. Сырным ножом или овощечисткой нарезать сыр пармезан. Разложить на салате и подавать на стол.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
предварительно
разогреть

Белая спаржа:
10-15 мин

Зеленая спаржа: 7-10 мин



Цикорий, запеченный с моцареллой

На 4 порции

Ингредиенты:

- 4 цикория средней величины
- 4 помидора
- оливковое масло для формы
- 3 веточки тимьяна
- 3 веточки розмарина
- соль, перец
- 125 мл овощного бульона или белого вина
- сок половины лимона
- 8 ломтиков моцареллы, прим. $\frac{1}{2}$ см толщиной
- тимьян для украшения

На порцию прим.

139 ккал, 9 г жиров,
4 г углеводов,
10 г белков

1 Разогреть печь. Цикорий почистить и вырезать клинышком горькую серединку. Клинышек должен быть не очень большим, современные сорта цикория не очень горькие.

2 Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Подставить снизу лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Удалить косточки из помидоров и разрезать помидоры на четвертинки.

3 Смазать форму оливковым маслом и положить в нее цикорий.

4 Положить туда же помидоры, тимьян и розмарин, посолить и поперчить. Залить овощным бульоном.

5 Выложить ломтики моцареллы на цикорий и запекать в предварительно разогретом шкафу в соответствии с указаниями. Сыр должен слегка поддумяниться. Вынуть цикорий из формы и вместе с помидорами разложить по тарелкам. Украсть веточками тимьяна.

Установка

Приготовление на пару,

100 °C

предварительно

разогреть

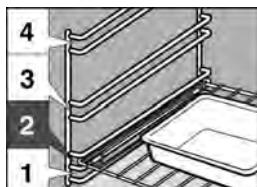
Помидоры: 2-3 мин

Горячий воздух +
приготовление на пару
220 °C

предварительно

разогреть

Запекание: 10 мин



Салат из лососины с шампиньонами

На 4 порции

Ингредиенты:

2 моркови

200 г шампиньонов

200 г филе лососины, порезанного тонкими ломтиками

100 г лососины пряного посола ломтиками

100 г кресс-салата

Для заправки:

4 ст.л. сливок

1 ст.л. тертого хрена

соль, белый перец

сок одного лимона

2 ст. л. растительного масла

На порцию прим.

241 ккал, 16 г жиров,

7 г углеводов,

18 г белков

1 Нарезать морковь овощечисткой. Порезать шампиньоны на очень тонкие ломтики. Все вместе выложить в лоток с отверстиями. Разложить поверх лососину, нарезанную тонкими ломтиками, готовить на пару в соответствии с указаниями.

2 Тем временем промыть и обсушить кресс-салат.

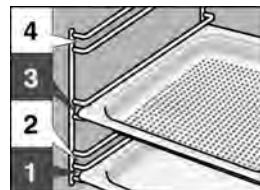
3 Смешать ингредиенты для заправки салата. Разделить по четырем тарелкам грибы, морковь и лососину и сбрызнуть заправкой.

4 Положить сверху лососину пряного посола и посыпать кресс-салатом.

Установка

Приготовление на пару, 80 °C

1½-2 мин



Вариант:

Вместо кресс-салата можно взять 1 пучок мытой руколы.

Распределить по четырем тарелкам и залить

$\frac{2}{3}$ заправки. Разложить лососину, овощи и грибы. Сбрызнуть оставшейся заправкой.



A black and white striped napkin is visible on the left side of the plate.





Азиатские листовые овощи с соусом из кинзы

На 4 порции

Ингредиенты:

8 маленьких кочанов пак-чой

1 пучок кинзы

50 г кешью

100 мл оливкового масла

60 г свеженатертого сыра пармезан

соль, черный перец

На порцию прим.

381 ккал, 37 г жиров,

5 г углеводов,

9 г белков

1 Пак-чой почистить, помыть и высушить. Выложить в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями.

2 Кинзу промыть, стряхнуть воду и ошпарить зелень. Кешью обжарить на сковороде без масла до появления аромата. Пересыпать со сковороды и охладить.

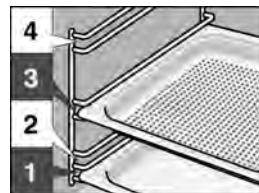
3 Кешью, кинзу, оливковое масло и сыр пармезан измельчить до консистенции пюре. Добавить соль и перец по вкусу.

4 Готовую пак-чой обсушить и разложить на блюде. Полить соусом из кинзы и сразу же подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

5-7 минут, в зависимости от размеров кочанов



Рекомендации:

Оставшийся соус очень хорошо подходит к креветкам или горячим макаронам.

Картофель в мундире с двумя соусами

На 4 порции

Ингредиенты:

1 кг нерассыпчатого картофеля средней величины (по возможности одинаковый)

Соус с салом:

100 г бекона в нарезке
150 г сыра с плесенью
250 г сметаны
 $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука

Соус с авокадо:

1 спелый авокадо
2 ст.л. лимонного сока
250 г сметаны
1 маленький стручок перца чили
 $\frac{1}{2}$ пучка кинзы или укропа
соль, черный перец

На порцию прим.
909 ккал, 73 г жиров,
42 г углеводов,
20 г белков

1 Картофель вымыть, почистить щеткой и выложить в лоток с отверстиями. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

2 Соус с салом: нарезать сало полосками толщиной 1 см. Зажарить его на сковороде на среднем жаре до хрустящих шкварок. Дать стечь на салфетке. Сделать пюре из сыра с плесенью и перемешать со сметаной. Порезать колечками зеленый лук, смешать со шкварками и добавить в сырно-сметанную массу.

3 Соус с авокадо: авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Сделать пюре из мякоти авокадо и лимонного сока, перемешать со сметаной. Стручок перца чили разрезать вдоль и удалить зернышки. Мелко порубить перец чили и кинзу, добавить в массу с авокадо. Добавить соль и перец по вкусу.

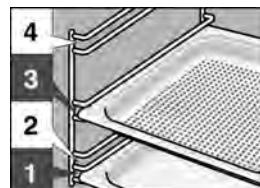
4 Подавать соусы к картофелю.

Установка

Программа автоматического приготовления:

«Картофель»
«Картофель в мундире»

ок. 47 минут



Свекла с луковым творогом

На 4 порции

Ингредиенты:

3 тонких стебля
лука-порея

900 г свеклы,
прим. 8 маленьких

Творожная масса:

250 г нежирного творога

200 г маскарпоне

250 мл сметаны

соль

черный перец

1 щеп. сахара

2 ст.л. тыквенных семян

3 ст. л. оливкового
масла

На порцию прим.

446 ккал, 28 г жиров,
28 г углеводов,
20 г белков

1 Почистить лук-порей и нарезать его тонкими кольцами. Выложить в лоток с отверстием и готовить на пару в соответствии с указаниями. Охладить, обмыть, дать стечь и отложить в сторону.

2 Свеклу помыть, срезать хвостик и ботву. Положить свеклу в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями.

3 Смешать нежирный творог, маскарпоне и сметану. Отложить 4 столовые ложки лука-порея, а оставшуюся часть смешать с творожной массой. Добавить по вкусу соль, перец и сахар.

4 Слегка обжарить тыквенные семена на сковороде без масла. Смешать с оливковым маслом.

5 Свеклу почистить, разрезать на две или четыре части и разложить по тарелкам.

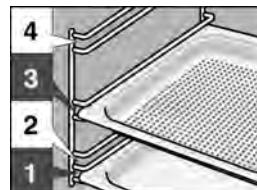
6 Разложить по тарелкам творожную массу. Посыпать творожную массу отложенным луком-пореем и тыквенными семечками.

Установка

Приготовление на
пару 100 °C

Лук-порей: 1-2 мин

Свекла: 35-40 мин



Вариант:

Творожная масса будет вкуснее, если вы замените 1 стебель лука-порея на 2 головки шнитт-лука и добавите немного чили.

Рекомендации:

Выбирайте свеклу поменьше и потоньше. Большие свеклы готовятся ок. 50 минут. При приготовлении свеклы надевайте перчатки, так как свекла окрашивает кожу рук.

Шпинат с изюмом и семенами пинии

На 4 порции

Ингредиенты:

40 г изюма

вино Vin Santo или
другое десертное вино

750 г шпината

соль

1 ч.л. оливкового масла

2 ст.л. семян пинии

На порцию прим.

112 ккал, 4 г жиров,

9 г углеводов,

6 г белков

1 Замочить изюм в вине минимум на 2 часа.

2 Разогреть печь. Шпинат почистить, срезать стебли и помыть. Выложить в лоток с отверстиями, слегка посолить и сбрызнуть оливковым маслом. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

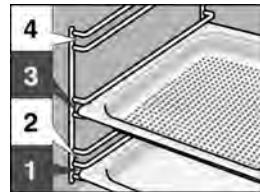
3 Семена пинии обжарить на сковороде без масла до светло-коричневого цвета. Вынуть из сковороды.

4 Шпинат вынуть щипцами, слегка отжать и положить в подогретую миску. Смешать с размоченным и обсушенным изюмом и семенами пинии. Подавать теплым или холодным.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
предварительно
разогреть

Шпинат: 3-5 мин



Рекомендации:

Шпинат очень хорошо подходит к ростбифу.

Картофельное пюре с кореньями петрушки

На 4 порции

Ингредиенты:

6 картофелин среднего размера

3 корня петрушки

½ репчатого лука

3 ст. л. сливочного масла

¼ л молока

соль

мускатный орех

На порцию прим.

212 ккал, 3 г жиров,

36 г углеводов,

9 г белков

1 Картофель почистить и порезать мелкими кубиками. Выложить в лоток с отверстиями.

2 Коренья петрушки и лук почистить, порезать мелкими кубиками и слегка подрумянить в горячем сливочном масле. Переложить в лоток без отверстий и залить молоком. Готовить с картофелем до мягкости в соответствии с указаниями.

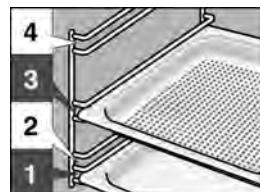
3 Растирать толкункой горячий картофель и массу с петрушкой, сбить венчиком в однородную массу. Добавить по вкусу соль и тертый мускатный орех и подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Картофель: 25-30 мин

Коренья петрушки:
20-25 мин



Ризотто с цитронеллой

На 4 порции

Ингредиенты:

1 головка лука-шалот
1-2 зубчика чеснока
3 ст.л. оливкового масла
250 г риса для ризотто
50 г цитронеллы, нарезанной кусочками
100 мл белого вина
500-600 мл горячего овощного бульона
20 г сливочного масла
50 г сыра пармезан
соль, белый перец

На порцию прим.

417 ккал, 18 г жиров,
50 г углеводов,
9 г белков

1 Почистить и мелко порубить лук-шалот и чеснок.

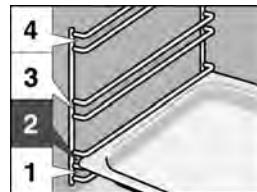
2 В горячий овощной бульон положить нарезанный кубиками лук-шалот, чеснок, оливковое масло, рис для ризотто, цитронеллу, белое вино и всё вместе налить в лоток без отверстий. Всё хорошо перемешать и готовить в соответствии с указаниями.

3 По истечении половины времени приготовления один раз перемешать.

4 По окончании приготовления добавить сливочное масло и третий сыр пармезан. Посолить и поперчить по вкусу, сразу подавать на стол.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
30-35 минут



Вариант:

Вместо цитронеллы можно использовать мелко нарезанные овощи (морковь, сельдерей, зелёный лук), сушёные белые грибы, мелко нарезанный цикорий или сушёные помидоры.

Рекомендации:

Можно приготовить ризотто, используя программу «Крупяные изделия» «Ризотто». В этом случае установите общий вес.

Овощной плов

На 4 порции

Ингредиенты:

50 г турецкого гороха

1 луковица

2 зубчика чеснока

350 г натурального
длиннозерного риса

5 ст. л. растительного
масла

1 л овощного бульона

1 баклажан

1 цуккини

1 большая морковь

соль с травами, черный
перец

2 ст. л. рубленой
петрушки

На порцию прим.

510 ккал, 18 г жиров,

75 г углеводов,

11 г белков

1 Турецкий горох замочить на ночь в холодной воде. Утром воду слить, горох обсушить.

2 Почистить и мелко порубить лук и чеснок.

3 Промыть рис холодной проточной водой, обсушить, перемешать со столовой ложкой растительного масла и обжарить. Горох смешать с порезанным луком и чесноком и, помешивая, также слегка обжарить.

4 Выложить смесь в лоток без отверстий, залить овощным бульоном и готовить в соответствии с указаниями.

5 Тем временем вымыть баклажан и цуккини, срезать плодоножки и порезать кубиками. Вычистить и нарезать морковь крупными кубиками. Разогреть оставшееся масло. Обжарить на сильном огне сначала кубики баклажана, а затем и все остальные овощи.

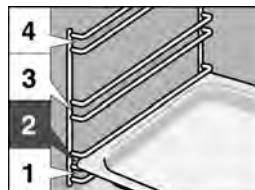
6 Приправить овощи солью с травами и аккуратно перемешать с рисом. Готовить в соответствии с указаниями еще 5 минут. Посыпать плов порубленной петрушкой.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

Рис:
45-50 мин

с овощами:
еще 5 мин



Фаршированные баклажаны

На 4 порции

Ингредиенты:

4 баклажана средней величины, прим. 1 кг

5 ст.л. оливкового масла

5 помидоров средней величины, прим. 500 г

300 г говяжьего фарша

200 г лука, мелко порубить

1 ст.л. томат-пасты

100 г овечьего сыра, тертого

соль, черный перец

1 пучок петрушки, оцишать и мелко порубить

2 стручка острого красного перца

100 мл красного вина или овощного бульона

На порцию прим.

433 ккал, 31 г жиров,

12 г углеводов,

24 г белков

1 Вымыть баклажаны. Аккуратно срезать зелень вокруг плодоножки, но плодоножку не срезать. Снять кожуру полосками в 1 см шириной через 1,5 см друг от друга. В одной из полосок сделать глубокий надрез - будущий кармашек. Овощи обсушить.

Разогреть в сковороде 3 ст.л. оливкового масла. 5 минут обжаривать баклажаны на сильном огне до светло-коричневого цвета, затем вынуть из сковороды.

2 Разогреть печь. 4 помидора надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить в соответствии с указаниями. У этих помидоров снять кожице и порезать их кубиками. 1 помидор разрезать на четыре кружка.

3 Сильно разогреть 2 ст.л. оливкового масла. Обжарить фарш. Спассеровать лук, добавить томатные кубики и томатную пасту и тушить на слабом огне 1 минуту. Добавить сыр, петрушку, посолить и поперчить.

4 Положить баклажаны надрезом вверх в лоток без отверстий. Заполнить кармашки фаршем, оставшийся фарш распределить по баклажанам. Острый перец разрезать вдоль и удалить зернышки. На каждый баклажан положить по половинке перца и по кружку помидора. Залить красным вином и запекать в соответствии с указаниями.

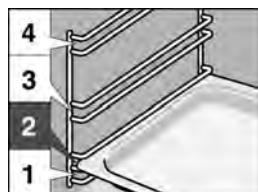
Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Помидоры: ок. 2 мин

Выпекание:

Горячий воздух + приготовление на пару 180°C, 25-30 мин







Полента с травами

На 4 порции

Ингредиенты:

1 ч.л. оливкового масла
для формы

250 мл овощного бульона

250 мл молока

150 г кукурузной крупы

1 ч.л. рубленой зелени
(тимьян, шалфей или
розмарин)

100 мл сливок

60 г тертого сыра

Пармезан

На порцию прим.

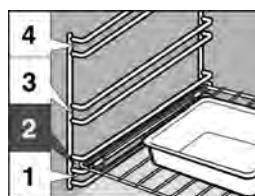
331 ккал, 18 г жиров,
32 г углеводов,
11 г белков

1 Жаропрочную форму 20 x 22 см смазать маслом. Налить в нее овощной бульон и молоко и высыпать кукурузную крупу. Добавить рубленую зелень. Готовить в соответствии с указаниями.

2 Смешать поленту со сливками и сыром пармезан и поставить в печь на 10 минут.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 130 °C
30 мин



Рекомендации:

Полента отлично подходит к утке с медово-бальзамическим соусом или кролику с паприкой.

Овощи на огне

На 4 порции

Ингредиенты:

2 мясистых помидора
(прим. 300 г)

1 ст.л. оливкового масла

500 г нерассыпчатого
картофеля

3 зубчика чеснока

1 веточка орегано

соль, перец

2 веточки розмарина

1 стручок красного
сладкого перца
(ок. 150 г)

2 цуккини (прим. 400 г)

1 большой клубень
фенхеля (прим. 150 г)

3 ст. л. оливкового
масла

На порцию прим.

247 ккал, 13 г жиров,
25 г углеводов,
6 г белков

1 Разогреть печь. Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Снять кожице и нарезать помидоры кружками.

2 Лоток без отверстий или стеклянную форму для запеканки смазать одной столовой ложкой оливкового масла.

3 Картофель почистить, нарезать кружками и положить в лоток.

4 Зубчик чеснока почистить и порезать ломтиками. Ошпарить зелень орегано, крупно порубить, посыпать картофель орегано с чесноком. Посолить, поперчить. Положить веточки розмарина.

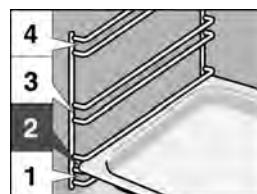
5 Нарезать сладкий перец кусочками, неочищенный цуккини кружками, а фенхель тонкими полосками. Все смешать, посолить и выложить на картофель.

6 Накрыть овощи кружками помидора, посолить и сбрызнуть маслом. Выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
предварительно
разогреть
Помидоры: 1-2 мин

Выпекание:
Горячий воздух +
приготовление на
пару 200 °C, 30 мин



Рекомендации:

К блюду подходит крем из домашнего сыра с оливковой пастой, песто или просто тертый сыр пармезан.

Запеченные кабачки цуккини

На 4 порции

Ингредиенты:

2 помидора, прим. 300 г

3-4 цуккини, прим. 600 г

Для начинки:

4 луковицы шнитт-лука

2 моркови, прим. 200 г

200 г козьего сыра

1 зубчик чеснока

4 веточки свежего

тимьяна

соль, перец

1-2 ст. л. лимонного

сока

30 г тертого сыра

пармезан

2-3 ст. л. оливкового

масла

На порцию прим.

337 ккал, 28 г жиров,

9 г углеводов,

12 г белков

1 Разогреть печь. Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Затем помидоры очистить от кожицы и порезать кубиками.

2 Цуккини разрезать вдоль пополам, кофейной ложечкой вынуть сердцевину. Смазать лоток без отверстий растительным маслом. Мелко порезать мякоть цуккини, смешать с кубиками помидоров и выложить в лоток. Посолить, поперчить.

3 Для начинки порезать тонкими кольцами шнитт-лук, потереть морковь на крупной терке, раздавить сыр, все смешать с давленым чесноком и зеленью тимьяна. Посолить, поперчить и заправить лимонным соком.

4 Заполнить половинки цуккини и выложить на помидоровую смесь. Посыпать сыром пармезан и сбрызнуть оставшимся маслом. Запекать в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на

пару, 100 °C

предварительно

разогреть

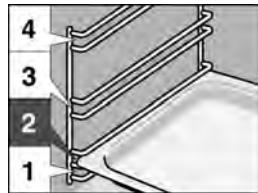
Помидоры: 2-3 мин

Запекание:

Горячий воздух +

приготовление на

пару, 180 °C, 20 мин



Фаршированный картофель

На 4 порции

Ингредиенты:

4 большие картофелины

Для начинки:

1 ч. л. сл. масла

125 г сыра с плесенью

рубленая зелень

петрушки

соль

черный перец

На порцию прим.

259 ккал, 14 г жиров,

24 г углеводов,

9 г белков

1 Картофель вымыть, почистить щеткой и уложить неочищенным в лоток без отверстий. Готовить в соответствии с указаниями.

2 Разрезать готовый картофель на половинки и аккуратно вынуть середину. Выложить вынутые середины картофеля в миску и смешать с маслом, сыром и приправами. Заполнить полученной массой пустые половинки картофеля.

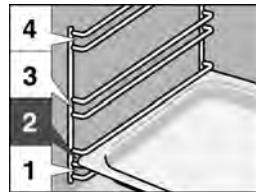
3 Снова выложить в лоток и запекать в соответствии с указаниями еще 8 минут.

Установка

Горячий воздух,
150-160 °C

Картофель:
55-60 мин

Картофель с
начинкой:
8 мин



Печеный сладкий картофель

На 4 порции

Ингредиенты:

1 кг сладкого картофеля

½ ч.л. порошка паприки

½ ч.л. порошка карри

2 ст. л. оливкового масла

соль

2 спелых авокадо

1 стручок красного перца чили

сок одного лайма

черный перец

На порцию прим.

405 ккал, 14 г жиров,

63 г углеводов,

5 г белков

1 Разогреть печь.

2 Сладкий картофель помыть, почистить, разрезать вдоль пополам и разрезать на небольшие треугольнички. Выложить в лоток без отверстий.

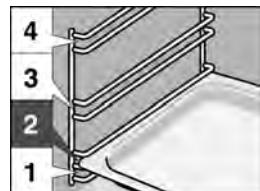
3 Смешать паприку и карри с растительным маслом, приправить этой смесью сладкий картофель. Запекать в соответствии с указаниями, затем посолить.

4 Тем временем авокадо вымыть, почистить и удалить косточку. Порезать авокадо мелкими кубиками и размять вилкой. Стручок перца чили разрезать на две части, удалять зернышки порезать тонкими кольцами. Смешать с кремом из авокадо.

5 Посолить, поперчить, добавить по вкусу сок лайма. Подавать со сладким картофелем.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на пару, 180 °С
предварительно разогреть
15-20 мин



Жаркое из полбы со сливочным соусом

На 4 порции

Ингредиенты:

- 1 луковица, 2 моркови,
- 1 стебель лука-порея
- 40 г сливочного масла
- 200 г дробленой полбы
- 400 мл овощного бульона
- 80 г тертых орехов
- 2 яйца, 40 г тертого сыра "Эмменталь"
- 80 г панировочных сухарей
- морская соль, перец
- мускатный орех
- по веточек тимьяна и эстрагона

Сливочный соус:

- 1 луковица
 - ½ пучка петрушки
 - 1 ч.л. растительного масла
 - ¼ л овощного бульона
 - 1 ст.л. холодного сл. масла
 - 1 ст.л. пшеничной муки
 - ¼ л сливок
 - соль с травами, перец
 - сок половины лимона
- На порцию прим.
792 ккал, 53 г жиров,
59 г углеводов,
21 г белков

1 Лук и морковь почистить и порезать на очень мелкие кубики. Почистить лук-порей и нарезать его тонкими кольцами.

2 Разогреть сливочное масло в кастрюле и припустить в нем дробленую полбу. Добавить овощи и овощной бульон, довести до кипения. Варить на медленном огне 15 минут, временами помешивая. Выключить конфорку и оставить под крышкой кипеть еще на 15 минут.

3 Добавить к полбе орехи, яйца, сыр и панировочные сухари. Добавить по вкусу пряности и мелко порубленную зелень.

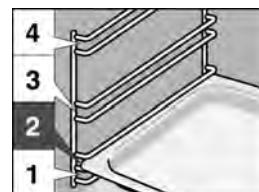
4 Смазать лоток без отверстий жиром. Сформовать массу из полбы, выложить в лоток и запекать в соответствии с указаниями. Жаркое оставить на некоторое время, перед тем как нарезать.

5 Для соуса лук почистить и порезать мелкими кубиками. Ощипать зелень петрушки и крупно порубить. Все вместе обжарить в растительном масле. Добавить овощной бульон, закрыть крышкой и оставить готовиться на 15 мин.

6 Протереть соус через сито. Замешать холодное масло с мукою и добавить в соус. Добавить сливки, заправить пряностями и лимонным соком для пикантного вкуса.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 170 °C
35-40 мин



Пропаренная пшеница с морковью и лесными орехами

На 4 порции

Ингредиенты:

300 г моркови

1 луковица

1 ст.л. масла из лесных орехов

300 г пропаренной пшеницей (Ebly)

0,5 л горячего овощного бульона

70 г лесных орехов

125 г домашнего сыра

1 ст.л. тертого хрена

соль, черный перец

На порцию прим.

539 ккал, 25 г жиров,

62 г углеводов,

16 г белков

1 Разогреть печь. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук почистить и порезать мелкими кубиками.

2 Тертую морковь, нарезанный лук и растительное масло выложить в лоток без отверстий и припустить 5 минут в соответствии с указаниями. Добавить кипящий овощной бульон.

3 Добавить в горячую жидкость пропаренную пшеницу и готовить в соответствии с указаниями. По окончании времени приготовления при необходимости можно добавить еще немного бульона.

4 Мелко порубить лесные орехи.

5 Домашний сыр смешать с хреном, рублеными лесными орехами и пропаренной пшеницей. Добавить соль и перец по вкусу и поставить ненадолго пропитываться.

Установка

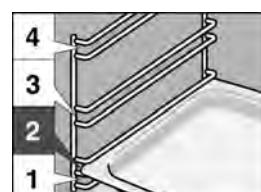
Подогрев 130 °C
предварительно разогреть

Морковь: 5 мин

Приготовление на пару, 100 °C

Пшеничка:

16-18 мин



Рекомендации:

Вместо масла из лесных орехов можно использовать масло из грецких орехов.

Овощное рагу с лимонно-творожным кремом

На 4 порции

Ингредиенты:

По 200 г моркови,
кольраби, цуккини,
капусты Романеско

Крем:

250 г домашнего сыра
50 г сл. масла
 $\frac{1}{8}$ л овощного бульона
соль, белый перец
сок и цедра половины
лимина
1 веточка базилика

На порцию прим.

356 ккал, 31 г жиров,
9 г углеводов,
11 г белков

Вариант:

Можно приготовить
другие овощи и вместо
домашнего сыра взять
сыр маскарпоне.

1 Морковь и кольраби почистить. Морковь порезать тонкими кружочками, а кольраби - маленькими кубиками.

2 Цуккини разрезать вдоль на половинки, а затем по диагонали на треугольники средней величины. Капусту Романеско разделить на кочешки.

3 Выложить овощи в лоток с отверстиями и готовить на пару в соответствии с указаниями.

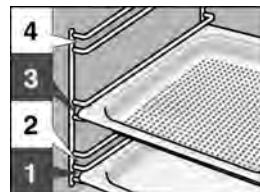
4 Для приготовления крема разогреть в кастрюле масло и по ложке добавить домашний сыр. Долить овощной бульон. Добавить по вкусу лимонный сок и цедру. Посолить и поперчить. Перед подачей смешать с рублеными листиками базилика.

5 Разложить овощи по тарелкам и залить кремом.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

7-10 мин



Рекомендации:

Чтобы все овощи приготовились примерно за одинаковое время, овощи, готовящиеся медленнее - здесь морковь и кольраби - следует порезать более мелко, овощи, готовящиеся быстрее - здесь цуккини - более крупно. Всегда устанавливайте под лоток с отверстиями лоток без отверстий. Вытекающая в процессе приготовления жидкость является прекрасным овощным бульоном.





Ньюкки с шалфейным маслом

На 4 порции

Ингредиенты:

800 г рассыпчатого картофеля

120 г муки

2 яйца

соль, белый перец

мускатный орех

1 ч.л. растительного масла

50 г сливочного масла

12 листиков шалфея

30 г свеженатёртого сыра пармезан

На порцию прим.

315 ккал, 17 г жиров,

29 г углеводов,

10 г белков

1 Картофель почистить, разрезать на четыре части, выложить в лоток с отверстиями и готовить на пару в соответствии с указаниями. Растолочь еще горячий картофель. Добавить муку и яйца. Добавить соль, перец, мускат и замесить в тесто.

2 Разделить тесто на колбаски с палец толщиной и 3 см длиной. Нажать сверху вилкой, чтобы получился узор. Смазать лоток с отверстиями растительным маслом. Распределить ньюкки по лотку и готовить на пару в соответствии с указаниями.

3 Растирать сливочное масло в глубокой сковороде и добавить рубленые листочки шалфея.

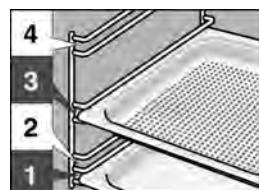
4 Обсущенные ньюкки окунуть в шалфейное масло, перед подачей на стол посыпать тертым пармезаном.

Установка

Программа автоматического приготовления:
«Картофель»

«Отварной картофель»
прим. 34 минуты

Приготовление на пару, 100 °С, ньюкки:
6-8 мин



Козелец в горчичном соусе

На 4 порции

Ингредиенты:

3 ст.л. белого винного
уксуса

1 кг козельца

1 луковица

30 г сливочного масла

2 ст.л. горчичных семян

3 ст.л. горчицы

125 мл овощного бульона

250 мл сливок

соль, белый перец

мускатный орех

1-2 ст. л. загустителя

для соуса, светлого

На порцию прим.

315 ккал, 27 г жиров,

12 г углеводов,

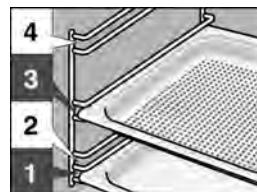
6 г белков

- 1** Добавить уксус в 1 литр холодной воды.
- 2** Почистить козелец под проточной водой, еще раз обмыть и сразу же положить в воду с уксусом. Отдельные корни порезать кусочками по 3 см длиной. Снова положить в воду с уксусом, чтобы они не окрасились.
- 3** Козелец положить в лоток с отверстиями и готовить на пару в соответствии с указаниями.
- 4** Лук почистить, порезать мелкими кубиками и спассеровать в масле. Горчичные семена, горчицу и бульон смешать и оставить на 5 минут.
- 5** Налить сливки, соль, перец и свеженатертый мускатный орех. Добавить загуститель для соуса.
- 6** Положить козелец в соус.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

10-15 мин



Рекомендации:

К блюду очень подходить отварной картофель и фарш в оболочке.

Кус-кус с овощным соусом

На 4 порции

Ингредиенты:

200 г помидоров

300 г картофеля

3 моркови

1 маленький клубень
фенхеля

1 луковица

1 зубчик чеснока

2 стебля сельдерея

150 г стручковой фасоли

2 ст. л. оливкового
масла

соль, черный перец

¾ л томатного сока

160 г консервированного
турецкого гороха
(в обсушенном виде)

250 г кус-куса

400 мл горячего
куриного бульона

2 ст. л. оливкового
масла

по ½ чл. тертого
ямайского перца и
кардамона

½ пучка кинзы или
петрушки

На порцию прим.

388 ккал, 19 г жиров,

37 г углеводов,

17 г белков

1 Разогреть печь. Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Затем помидоры очистить от кожицы, разрезать на четвертинки и удалить зернышки. Картофель, морковь, фенхель, лук и чеснок почистить и порезать крупными кубиками. Стебли сельдерея промыть и порезать. Фасоль почистить и поломать пополам.

2 Разогреть растительное масло в большой кастрюле. Лук, чеснок, картофель и фенхель хорошо обжарить, поперчить и посолить. Добавить морковь, сельдерей, фасоль и томатный сок, варить все вместе 10–15 минут на слабом огне.

3 Турецкий горох высыпать в сито и промыть. За пять минут до окончания приготовления положить к овощам четвертинки помидора и гороха.

4 Насыпать кус-кус в лоток без отверстий и залить горячим бульоном. Добавить оливковое масло и готовить на пару в соответствии с указаниями, чтобы кус-кус стал горячим.

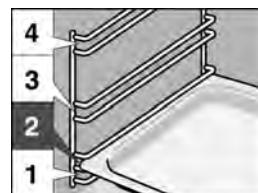
5 Добавить в овощной соус по вкусу соль, перец, ямайский перец, кардамон и рубленую кинзу. Разрыхлить кус-кус вилкой и выложить на тарелку. Залить овощным соусом.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C
предварительно
разогреть

Помидоры: 2-3 мин

Кускус: 5-7 мин



Картофельные клецки

На 12 шт.

Ингредиенты:

750 г рассыпчатого картофеля

125 г муки

2 маленьких яйца

соль

мускатный орех

1 ч.л. растительного масла

40 г сливочного масла

½ пучка петрушки

На порцию прим.

124 ккал, жиры 4 г,
углеводы 17 г, белки 4 г

1 Картофель помыть, положить в миску и готовить на пару в соответствии с указаниями. Дать чуть-чуть постоять и снять кожицу с еще горячего картофеля.

2 Размять картофель толкушкой. Добавить в картофельное пюре муку, яйцо, соль и немного свеженатертого мускатного ореха. Сначала ложкой, а затем руками замесить однородное тесто. Из теста влажными руками сформовать 12 клецок.

3 Смазать лоток с отверстиями растительным маслом. Выложить аккуратно клецки и приготовить в соответствии с указаниями.

4 Растиопить масло. Петрушку помыть, стряхнуть воду и крупно порубить. Вложить клецки в предварительно подогретую миску. Полить маслом и посыпать рубленой петрушкой.

Установка

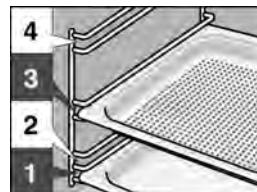
Приготовление на пару

Картофель:

100 °C, 30-40 мин

Клещки:

95 °C, 20-25 мин



Овощи с карри и тофу

На 4 порции

Ингредиенты:

60 г изюма "кишмиш"

250 г тофу

соевый соус

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 корень имбиря,

прим. 3 см

2 ст. л. растительного масла

2 ч.л. карри

1 ч.л. тмина

1 ч.л. кориандра,
молотого

1 ч.л. куркумы

1 ч. л. соли

250 г моркови

1 стручок перца чили

250 г брокколи

250 г цветной капусты

400 мл кокосового
молока

сок одного лимона

1 ч.л. жженого сахара

60 г кешью

На порцию прим.
384 ккал, 20 г жиров,
33 г углеводов, 18 г
белков

1 Размочить кишмиш в теплой воде в течение 15 минут. Тофу полить соевым соусом, накрыть и оставить на 10 минут.

2 Почистить и мелко порубить лук и чеснок. Имбирь почистить и потереть на мелкой терке.

3 Нарезать тофу кубиками, смазать сковороду одной ст. л. растительного масла и, обжарить в нем тофу. Полить соевым соусом, выложить на тарелку и отставить в сторону.

4 Разогреть оставшееся масло на сковороде, выложить лук, чеснок и имбирь обжаривать 5 минут на среднем огне. Добавить пряности. Готовить еще 5 минут, постоянно помешивая. Смесь положить в лоток без отверстий.

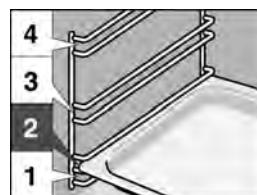
5 Изюм "кишмиш" слить и обсушить. Почистить овощи. Морковь порезать кубиками, перец чили мелко нарезать. Брокколи и цветную капусту разобрать на маленькие кочешки. Добавить овощи и тофу в смесь лука и пряностей. Залить кокосовым молоком. Готовить в соответствии с указаниями до готовности овощей.

6 Добавить по вкусу карри, лимонный сок и жженый сахар. Кешью обжарить на сковороде без масла, посыпать ими овощи с карри и сразу подавать.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

15 мин



Фаршированная кольраби

На 4 порции

Ингредиенты:

4 кольраби

400 г свежего шпината

соль, белый перец

25 г сыра пармезан

100 г творога рикотта или
отжатого нежирного

творога

1 яичный желток

1 небольшой зубчик
чеснока

СОК ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА

На порцию прим.

107 ккал, 6 г жиров,

3 г углеводов,

9 г белков

1 Кольраби почистить, выложить в лоток с отверстиями и готовить на пару в соответствии с указаниями. При этом подставить под лоток с отверстиями лоток без отверстий.

2 Тем временем почистить шпинат, срезать стебли, помыть листья. Достать приготовленные на пару кольраби, готовить на пару шпинат в течение 3-4 минут в лотке с отверстиями.

3 Срезать верхнюю треть кольраби, чтобы сделать из нее крышечку. Кофейной ложечкой вынуть из кольраби середину.

4 Шпинат отжать, крупно порубить и смешать с икотой, сыром пармезан, яйцом и мелко порубленным чесноком. Заправить лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

5 Заполнить кольраби смесью и закрыть срезанными крышечками. Готовить в лотке без отверстий еще 10 минут в соответствии с указаниями.

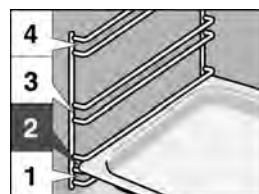
Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

Кольраби: 30 мин

Шпинат: 3-4 мин

Фаршированные
кольраби: 10 мин



Рекомендации:

Вкус отлично дополнят маленькие помидоры: 250 г помидоров разрезать пополам, вместе с 2 головками шнитт-лука обжарить в небольшом количестве оливкового масла, посолить и поперчить. Подавать к кольраби с зеленью базилика.





Осенний грибной флан

На 4 порции

Ингредиенты:

5 г сушеных грибов
(напр., белые грибы)

150 г лисичек или
шампиньонов

1 небольшая
луковица-шалот

1 ст.л. сливочного масла

100 мл молока

100 г маскарпоне

2 яйца

соль, черный перец

1 щеп. мускатного ореха

2 веточки майорана

немного масла и
панировочных сухарей
для формочек

На порцию прим.

188 ккал, 16 г жиров,
2 г углеводов,
9 г белков

1 Замочить сушеные грибы на 20 минут в большом количестве воды. Хорошо отжать и крупно порубить. Свежие грибы порезать маленькими кубиками.

2 Лук-шалот мелко порубить и обжарить на среднем огне в горячем масле до золотистого цвета. Установить больший нагрев. Выложить грибы и хорошо обжарить. Слить оставшуюся жидкость, если она не полностью испарилась. Поставить грибы на холод.

3 В миске взбить венчиком молоко, маскарпоне и яйца. Приправить солью, перцем и мускатом. Добавить мелко рубленый майоран и охлажденные грибы.

4 Смазать жиром четыре формочки или небольшие мисочки (150 мл), обсыпать толчеными сухарями. Заполнить грибной массой на $\frac{1}{2}$ см от края формочки. Поставить в лоток с отверстиями. Готовить в соответствии с указаниями до готовности грибной массы.

5 Дать постоять еще 10 минут, затем сразу же подавать на стол. Ножом отсоединить фланы от стенок формочек и осторожно откинуть на тарелку.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

15 мин



Рекомендации:

Украсьте фланы жареными грибами или листьями салата.

Картофельное пюре по-итальянски

На 4 порции

Ингредиенты:

750 г рассыпчатого картофеля

3 головки лука-шалот

2 зубчика чеснока

25 г семян пинии

50 г черных оливок без косточки в масле

1 пучок базилика

25 мл оливкового масла

25 г сливочного масла

50-70 мл молока

соль, черный перец

На порцию прим.

333 ккал, 20 г жиров,

31 г углеводов,

6 г белков

1 Картофель почистить, разрезать большие картофелины на половинки или четвертинки. Кольраби почистить, выложить в лоток с отверстием и готовить на пару в соответствии с указаниями до мягкости.

2 Тем временем почистить лук-шалот и чеснок, мелко порубить. Обжарить семена пинии на сковороде без масла. Оливки обсушить на кухонном полотенце, крупно порубить. Общипать зелень базилика с веточек, порезать тонкими полосками. Разогреть оливковое масло. Обжарить в нем лук-шалот и чеснок. Положить оливки и семена пинии, все вместе обжарить. Добавить сливочное масло и молоко и снова разогреть.

3 Приготовленный на пару картофель размять в миске толкушкой или вилкой. Смешать со смесью оливок, семян пинии и базиликом. Добавить соль и перец по вкусу.

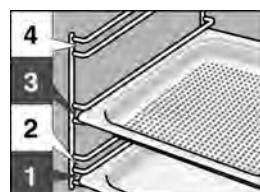
Установка

Программа автоматического приготовления:

«Картофель»

«Отварной картофель»

ок. 34 минут



Рекомендации:

Пюре не должно быть слишком однородным, а скорее деревенским, достаточно грубым. Очень хорошо подходит к грудке утки в медово-бальзамическом соусе.

Фасоль с лисичками

На 4 порции

Ингредиенты:

200 г белой сушеної
фасолі

6 ст.л. оливкового масла

4 зубчика чеснока

1 веточка розмарина

2 веточки тимьяна

2 лавровых листа

200 г помидоров

250 г лисичек

150 г стебля сельдерея

100 г лука-шалота

соль, черный перец

1 ст.л. томат-пасты

30 рубленого овечьего
сыра пекорино

1 маленький пучок

базилика

На порцию прим.

389 ккал, 22 г жиров,

28 г углеводов,

19 г белков

1 К фасоли, замоченной на ночь в 1,5 литрах воды, добавить 2 ст.л. растит. масла, 2 давленых зубчика чеснока, розмарин, тимьян и лавровый лист, готовить в лотке без отверстий в соответствии с указаниями, пока фасоль не станет мягкой.

2 Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями. Лоток на 2 мин установить в печь к фасоли на уровень 3. Затем очистить помидоры от кожицы и крупно порезать. Откинуть готовую фасоль на сито, собрать жидкость из-под фасоли. Удалить зелень и чеснок.

3 Лисички почистить, помыть и высушить. Стебли сельдерея почистить и порезать наискосок полосками по 0,5 см. Оставшийся чеснок и лук-шалот почистить и порезать мелкими кубиками. Лисички пожарить в 3 ст.л. растительного масла на сильном огне, посолить и поперчить. Слегка обжарить вместе лук-шалот, чеснок и сельдерей и смешать с томатной пастой.

4 Выложить фасоль и смесь овощей и грибов в лоток без отверстий, залить 700 мл фасолового бульона. Готовить на пару в соответствии с указаниями еще 30 минут.

5 На последние 10 минут добавить помидоры, посолить и поперчить. Посыпать сыром пекорино с базиликом и сбрызнуть оливковым маслом.

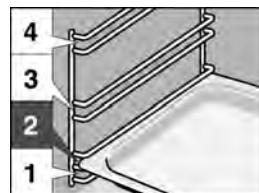
Установка

Приготовление на
пару, 100 °С

Фасоль: 65-75 мин

Помидоры: 2-3 мин

Рагу: 30 мин



Экзотическая чечевица с карри

На 4 порции

Ингредиенты:

250 г красной чечевицы

400 мл овощного бульона

1 лавровый лист

1 пучок шнитт-лука

½-1 стручок красного перца чили

1 красный сладкий перец

2 зубчика чеснока

2 ст.л. топленого масла

2-3 ст.л. карри

соль, черный перец

На порцию прим.

304 ккал, 10 г жиров,

36 г углеводов,

16 г белков

1 Чечевицу промыть и выложить в лоток без отверстий. Залить овощным бульоном. Добавить лавровый лист и готовить в соответствии с указаниями, но чтобы чечевица не стала очень мягкой.

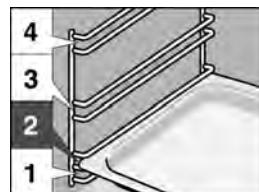
2 Тем временем очистить шнитт-лук и порезать его тонкими кольцами. Стручок перца чили помыть, разрезать вдоль на половинки, удалить зернышки, порезать очень тонкими колечками. Порезать сладкий перец мелкими кубиками. Чеснок порубить.

3 Разогреть в кастрюле топленое масло, 2 минуты обжаривать в нем шнитт-лук, чили, кубики сладкого перца и чеснок, постоянно перемешивая. Добавить карри и подрумянить, затем смешать с приготовленной чечевицей. Все еще раз перемешать и разогреть. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать чечевицу с карри горячими.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

8-10 мин



Маленькие макаронные запеканки со шпинатом

На 4 порции

Ингредиенты:

400 г шпината

1 луковица

1 зубчик чеснока

20 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

соль, черный перец, мускатный орех

50 г сыра "Гауда" средней выдержки

30 г сыра пармезан

4 яйца

175 мл сливок

75 г отваренных спагетти

На порцию прим.

409 ккал, 33 г жиров,

9 г углеводов,

18 г белков

1 Слегка смазать маслом жаропрочные формочки или мисочки (150 мл). Выложить дно формочек пергаментной бумагой.

2 Разогреть печь. Шпинат почистить, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Подставить снизу лоток без отверстий. Бланшировать на пару в соответствии с указаниями. Хорошо отжать шпинат.

3 Лук и чеснок мелко порубить. Спассеровать в сливочном и растительном масле. Выложить шпинат, добавить соль, перец и мускатный орех по вкусу. Остудить шпинат.

4 Потереть сыр. В миске взбить венчиком яйца и сливки. Смешать тертый сыр и отваренные спагетти, добавить по вкусу соль и перец.

5 Смешать шпинат с яичной массой. Распределить по формочкам, накрыть плотно крышками или фольгой. Поставить в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями.

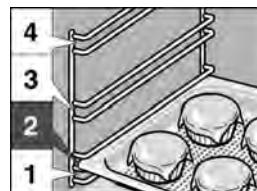
6 Вынуть формочки и слегка охладить. Ножом отсоединить запеканки от стенок формочек и откинуть на большое блюдо.

Установка

Приготовление на пару, 100 °С предварительно разогреть

Шпинат: 3-4 мин

Запеканки: 30-35 мин



Пикантная тыквенная запеканка

На 4 порции

Ингредиенты:

200 г булгур

600 г тыквы Хоккайдо

3 луковицы

1 зубчик чеснока

2-3 ст. л. оливкового масла

300 г бараньего фарша

соль, черный перец

2 ст.л. муки

1 ч.л. смеси из пяти пряностей (анис

звездчатый, белый перец, фенхель, корица и гвоздика)

½ пучка петрушки

На порцию прим.

416 ккал, 15 г жиров,

47 г углеводов,

22 г белков

1 Замочить булгур в большом количестве воды.

2 Тыкву помыть, почистить и порезать кубиками прим. 2 см толщиной. Положить в лоток с отверстиями и установить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

3 Лук и зубчик чеснока почистить и порезать очень мелкими кубиками. В сковороде разогреть 1 столовую ложку растительного масла и обжарить в нем лук и чеснок. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и добавить по вкусу смесь из пяти пряностей. Поджаривать еще 5 минут, добавить петрушку.

4 Слить булгур. Смешать булгур, тыкву, соль и перец, добавить муку и замешать тесто. Смазать маслом жаропрочную форму 20x20 см и распределить по ней половину теста.

5 Выложить мясной фарш. Накрыть тестом. Смазать запеканку оставшимся растительным маслом и запекать в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на

пару, 100 °C

Тыква: 15 мин

Выпекание:

Горячий воздух +

приготовление на
пару, 175 °C, 20 мин



Картофельная запеканка с белыми грибами

На 4 порции

Ингредиенты:

20 г сушеных белых грибов

1 кг нерассыпчатого картофеля

1 зубчик чеснока

1 ст.л. сливочного масла

200 мл сливок

200-250 мл молока

соль, черный перец

мускатный орех

1-2 ст.л. тертого сыра
parmезан или сбринц

На порцию прим.

435 ккал, 24 г жиров,
42 г углеводов,
12 г белков

1 Замочить грибы на час в теплой воде. Грибы отжать и крупно порубить.

2 Картофель почистить, порезать на одинаковые ломтики толщиной ок. 2 мм и вымыть. Это очень удобно делать на кухонном комбайне или овощерезкой.

3 Зубчик чеснока разрезать на две части и смазать им жаропрочную форму Ø 26 см. Это придаст запеканке легкий вкус чеснока.

4 Затем смазать форму маслом и выложить в нее слоем половину картофеля. Выложить грибы и закрыть слоем оставшегося картофеля.

5 Смешать молоко и сливки, добавить соль, перец и мускат, залить этой смесью картофель.

6 Посыпать запеканку сыром. Выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Горячий воздух,
170 °C
40-45 мин



Лазанья со шпинатом и баклажанами

На 4 порции

Ингредиенты:

1 баклажан, прим. 300 г

200 г рикоты

300 г шпината

соль

Для соуса:

1 зубчик чеснока

60 г муки

45 г сл. масла или маргарина

½ л овощного бульона

¼ л молока

черный перец

1 ч.л. лимонного сока

жир для формы

8 светлых пластин теста для лазании, не отваривать, 125 г

300 г помидоров

5 веточек тимьяна

80 г тертого сыра пармезан

3 веточки базилика

На порцию прим.

495 ккал, 24 г жиров,

45 г углеводов,

24 г белков

1 Баклажан обмыть, срезать плодоножку, и разрезать вдоль на ломтики. Выложить в лоток с отверстиями, подставить в печь над лотком без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

2 Дать ломтикам стечь. Промокнуть полотенцем и посыпать рикотой.

3 Шпинат почистить, помыть, выложить в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями. Затем хорошо отжать.

4 Для соуса слегка обжарить рубленый чеснок с мукою в горячем жире. Смешать бульон и молоко и, помешивая, струйкой вылить в муку. Продолжая помешивать, довести соус до кипения. Заправить лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

5 Смазать жаропрочную форму жиром. Налить немного соуса. Затем выложить слоями пластины лазании, шпинат, баклажан, кружки помидоров, соус, тимьян и половину сыра. Последний слой - лазани и соус.

6 Посыпать остатками пармезана и запекать в соответствии с указаниями. Украсить полосками базилика, подавать горячей.

Установка

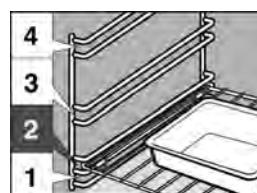
Приготовление на пару, 100 °C

Баклажаны: 5-7 мин

Шпинат: 3 мин

Запекание:

Горячий воздух +
приготовление на пару 180 °C, 30-40 мин





thyme



Судак с салом, картофелем и чечевицей

На 4 порции

Ингредиенты:

2 луковицы

1 зубчик чеснока

300 г кореньев петрушки

4 ст. л. оливкового масла

200 г коричневой чечевицы

3 ст.л. Перно или апельсинового сока

2 лавровых листа

3 гвоздики

2 ст.л. бальзамического уксуса

¾ л овощного бульона

1 потрошеный судак, 1,1 кг

2 лимона

соль

100 г тонконарезанного сала

3 веточки шалфея

500 г мелкого картофеля

1 пучок петрушки

20 г сливочного масла

На порцию прим.

723 ккал, 22 г жиров,

52 г углеводов,

76 г белков

1 Лук, чеснок и коренья петрушки почистить, разрезать на половинки, а затем порезать полосками. Разогреть в кастрюле 1 ст.л. растительного масла и потушить в нем овощи.

2 Промыть чечевицу, добавить Перно, лавровый лист и гвоздику. Залить бульоном, все вместе готовить на среднем огне прим. 30 минут. Затем добавить уксус.

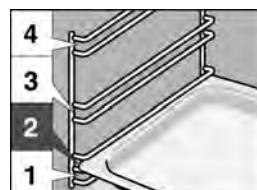
3 Тем временем помыть судака изнутри и снаружи, обсушить салфеткой и сделать несколько надрезов наискосок с обеих сторон. Сбрзнуть соком одного лимона и столовой ложкой растительного масла, посолить. Завернуть рыбу в полоски сала. Под полоски сала уложить листики шалфея.

4 Разогреть печь. Картофель почистить и разрезать вдоль на 4 части, перемешать с двумя столовыми ложками растительного масла, посолить. Четвертинки картофеля выложить в смазанный маслом лоток без отверстий. Слегка обжарить рыбу с одной стороны, выложить к картофелю и готовить в соответствии с указаниями.

5 Петрушку помыть, стряхнуть воду и крупно порубить зелень. Смешать оставшийся лимонный сок, петрушку и нарезанное сливочное масло с чечевицей. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать к рыбе.

Установка

Горячий воздух + приготовление на пару 200 °C предварительно разогреть 20-30 мин



Форель в белом вине

На 4 порции

Ингредиенты:

4 потрошеные форели,
по 300 г

сок половины лимона

соль, белый перец

1 пучок суповой зелени

1 луковица

1 неочищенный лимон

1 ч. л. соли

5 ягод можжевельника

листочки шалфея

1/8 л сухого белого вина

5 горошин белого перца

Подлива:

200 мл сливок

1 кислое яблоко

прим. 2 см. свежего
корня хрена

2-3 ст.л. апельсинового
сока

соль, черный перец

1 щеп. сахара

1 лимон

1 упаковка кресс-салата

На порцию прим.

608 ккал, 26 г жиров,
17 г углеводов,
67 г белков

1 Форель помыть под проточной холодной водой и обсушить салфеткой. Сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить внутри и снаружи.

2 Суповую зелень почистить и порезать на мелкие кубики. Почистить лук. Лимон обдать горячей водой и обсушить. Порезать кружками лук и лимон. Выложить суповую зелень, лук, лимон, соль, можжевельник, шалфей, белое вино в лоток без отверстий, залить $1/8$ л воды, готовить на пару в соответствии с указаниями 15 минут. Затем добавить в соус крупно молотые горошины перца.

3 Опустить форель в теплый соус, готовить на пару в соответствии с указаниями.

4 Для приготовления подливы крепко взбить сливки. Почистить яблоко и хрен, мелко потереть, смешать с апельсиновым соком. Вбить в сливки, добавить по вкусу соль, перец и сахар. Лимон обдать горячей водой, обсушить и порезать кружками. Срезать зелень кресс-салата.

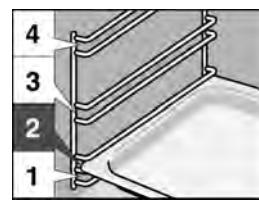
5 Аккуратно вынуть форель из соуса и разложить на предварительно разогретой тарелке. Залить еще кипящим соусом, разложить на рыбах кружки лимона и кресс-салат. К блюду в отдельной посуде подавать сливочную подливу.

Установка

Приготовление на
пару

Соус: 100 °C, 15 мин

Форель: 90 °C
15-20 мин



Мидии в соусе из белого вина

На 4 порции

Ингредиенты:

1,5 кг мидий

1 луковица (прим. 100 г)

1-2 зубчика чеснока

120 г моркови

60 г корня петрушки

100 г стеблевого

сельдерея

цедра и сок одного лимона

3 ст.л. оливкового масла

200 мл белого сухого вина

2 ст.л. рубленой зелени (петрушка, зелень сельдерея)

соль, черный перец

На порцию прим.

483 ккал, 16 г жиров,

24 г углеводов,

51 г белков

1 Мидии тщательно помыть под проточной холодной водой. При необходимости почистить щеткой, чтобы удалить отложения песка и кальция. Общипать биссусные нити пальцами. Если открытые моллюски при постукивании не захлопывают раковины с характерным звуком, они могут быть испорченными. Переложить моллюсков в сито, еще раз промыть и хорошо обсушить.

2 Почистить и мелко порубить лук и чеснок. Морковь, корень петрушки и стебли сельдерея помыть, почистить и порезать кубиками размером прим. 1 см. Лимон помыть, снять тонкую цедру, выжать сок.

3 Разогреть в кастрюле оливковое масло. Обжарить лук и чеснок. Добавить овощные кубики и обжарить в течение 4-5 минут, постоянно помешивая. Смешать белое вино с лимонным соком, добавить травы, посолить и поперчить.

4 Моллюсков выложить в лоток без отверстий. Залить смесью вина и овощей, добавить цедру лимона. Готовить в соответствии с указаниями. Через 6 минут времени приготовления перемешать моллюсков большой лопаточкой или ненадолго вынуть лоток и встряхнуть его.

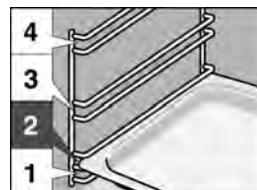
Установка

Программа автоматического приготовления:

«Рыба»

«Мидии»

ок. 20 минут



Морской окунь с овощами по-средиземноморски

На 4 порции

Ингредиенты:

250 г коктейльных помидоров

1 цуккини средней величины

1 банка сердцевин артишоков (в обсущенном виде 180 г)

2-3 ст.л. оливкового масла

6 веточек тимьяна

соль, черный перец

600 г филе морского окуня

1 ч.л. молотого перца чили без горки

На порцию прим.

271 ккал, 15 г жиров,
4 г углеводов,
30 г белков

1 Разрезать помидоры на половинки. У кабачков цуккини срезать кончики, разрезать их сначала пополам, а затем порезать на мелкие кубики. Откинуть артишоки на сито и разрезать на четвертинки.

2 Смешать овощи с оливковым маслом. Общипать листочки с трех веточек тимьяна и добавить в овощи. Посолить, поперчить. Выложить в лоток без отверстий.

3 Рыбу обмыть под струёй холодной воды, обсушить и порезать на 8 кусков одинаковой величины. Посыпать солью.

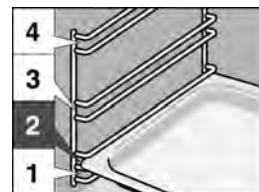
4 Куски рыбы положить к овощам в лоток с отверстиями, посыпать перцем чили. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

5 Выложить филе морского окуня на овощи, посыпать оставшимся тимьяном и подать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 100 °С

10 мин



Рекомендации:

Морского окуня глубокой заморозки можно быстро разморозить с помощью программы «Размораживание», «Рыба/рыбное филе».





Рыба на пару по-азиатски

На 4 порции

Ингредиенты:

8 луковицы шнитт-лука

8 сушеных китайских грибов, напр. шиитаке или Муэр

2 пучка рисовой лапши, отваренной

1 кг басса или группера, целиком, потрошеного

1 корень имбиря, прим. 4 см

3 зубчика чеснока

2 ст.л. арахисового масла

4 ст.л. соевого или рыбного соуса

1-2 ч. л. сахара

4 ст.л. саке или сухого шерри

На порцию прим.

618 ккал, 9 г жиров,

82 г углеводов,

51 г белков

1 Шнитт-лук почистить и порезать вдоль на полоски. Половину лука выложить в лоток с отверстиями и поставить в рабочую камеру. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Бланшировать в соответствии с указаниями и отставить в сторону.

2 Грибы положить в миску, залить кипящей водой и замочить на 15 минут. Сливать воду. Мелко порубить грибы.

3 Имбирь почистить и порезать на очень тонкие кружки. Зубчик чеснока почистить и раздавить в давилке.

4 Выложить отваренную лапшу и грибы в лоток без отверстий. Рыбу почистить и обсушить кухонным полотенцем. Наполнить ее имбирем, чесноком, оставшимся луком и выложить по диагонали на лапшу. Сбрзнуть сверху арахисовым маслом.

5 Смешать соевый соус, сахар и саке, полить смесью рыбу. Готовить рыбу на пару в соответствии с указаниями.

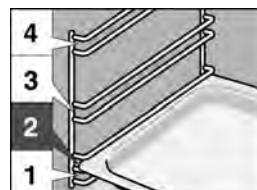
6 Накрыть рыбу бланшированным шнитт-луком, подавать с лапшой и грибами.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Бланширование шнитт-лука: 1-2 мин

Для рыбы: 20-25 мин



Рекомендации:

Можно приготовить рыбу с помощью программы «Рыба» «Свежая рыба, куском, на пару».

Фаршированные шарики из савойской капусты

На 4 порции

Ингредиенты:

500 г филе басса (филе морского языка или камбалы)

150 г филе лосося

2-3 ст.л. вермута

8 больших или
16 маленьких тонких
листьев савойской
капусты

соль, белый перец

400 мл ледяных сливок

1 яичный белок

немного растительного
масла для смазывания

Для соуса:

¼ л рыбного бульона
(из банки)

20 мл вермута

200 мл сливок

1 щеп. молотого
шафрана

соль, белый перец

кориандр

На порцию прим.
647 ккал, 50 г жиров,
9 г углеводов,
39 г белков

1 Рыбное филе помыть и обсушить. Лососину порезать маленькими кубиками, залить вермутом, хорошо перемешать и распределить по тарелке. Кубики и филе рыбы положить на 15 минут в морозильную камеру, чтобы они сильно охладились.

2 С капустных листов плоско срезать толстые жилки. Листья положить в лоток с отверстиями и бланшировать в соответствии с указаниями. Разложить на кухонном полотенце и обсушить.

3 Басса измельчить в комбайне до пюреобразного состояния. Постепенно добавить сливки. Яичные белки взбить и вместе с кубиками лососины ввести в фарш. Посолить, поперчить.

4 Выложить чашку одним большим или двумя маленькими листьями. Положить немного фарша, верхние края листа завернуть и хорошо прижать. Образовавшиеся рулетики перевернуть в слегка смазанный маслом лоток с отверстиями. Готовить шарики в соответствии с указаниями.

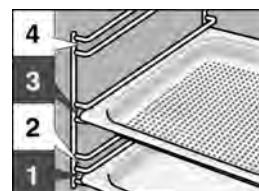
5 Смесь из рыбного бульона, вермута, сливок и шафрана загустить на огне. Приправить солью, перцем и кориандром. Налить немного соуса на тарелку и выложить на нее рулетики из савойской капусты.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

Савойская капуста:
8 мин

Рулетики: 8-10 мин



Рыбное рагу с фенхелем

На 4 порции

Ингредиенты:

500 г филе палтуса

соль, белый перец

сок половины лимона

3 луковицы фенхеля
по 400 г

300 мл рыбного или
овощного бульона

100 мл белого вина

200 мл сливок

2-3 ст.л. загустителя для
соуса, светлого

На порцию прим.

370 ккал, 18 г жиров,
18 г углеводов,
34 г белков

1 Рыбу промыть, обсушить салфеткой и порезать на куски. Посолить, поперчить и сбрызнуть 1-2 ст. л. лимонного сока.

2 Фенхель почистить, обмыть и порезать вдоль на восемь частей. Немного зелени фенхеля отложить.

3 Вылить рыбный бульон, вино и $\frac{1}{4}$ ч. л. соли в лоток без отверстий. Выложить фенхель и готовить на пару в соответствии с указаниями.

4 Сливки и загуститель для соуса смешать и довести до кипения в небольшой кастрюле, влить бульон фенхеля и хорошо перемешать. Заправить лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

5 Выложить рыбное филе к фенхелю, залить соусом и готовить на пару в соответствии с указаниями.

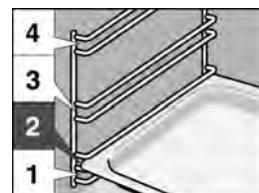
6 Зелень фенхеля мелко порубить и посыпать рагу перед подачей на стол.

Установка

Приготовление на
пару

Фенхель: 100 °C
13-16 мин

Рагу 85 °C, 6-10 мин



Рекомендации:

К блюду очень хорошо подходит лапша или смесь дикого риса.

Рулеты из морского языка и начинкой из лососины с базиликом

На 4 порции

Ингредиенты:

Для начинки:

125 мл сливок

150 г филе лососины или озерной форели

½ пучка базилика

соль, белый перец

Рыба:

8 филе морского языка, прим. 600 г

соль

100 мл белого сухого вина

сл. масло для формы

Для соуса:

150 мл сливок

1 ч. л. сл. масла

соль, перец

На порцию прим.

410 ккал, 27 г жиров,

2 г углеводов,

35 г белков

1 Для начинки уварить наполовину сливки. Отложить несколько листиков базилика для украшения. Сделать пюре из оставшейся зелени базилика, филе лосося и сливок. Добавить по вкусу соль и перец. Поставить на холод

2 Расправить филе морского языка и слегка посолить. Распределить по филе начинку и скатать в рулет. Сколоть зубочистками.

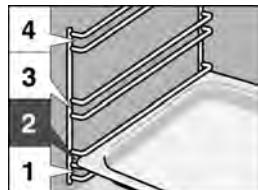
3 Лоток без отверстий смазать жиром и слегка посыпать солью. Уложить в него рулетики и залить вином. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

4 Тем временем уварить наполовину сливки для соуса. Приготовленные на пару рулетики вынуть и перелить сок от приготовления в сливки. Добавить по вкусу сливочное масло, соль и перец. Полить рулетики соусом и сразу подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 80 °C

12-14 мин



Рекомендации:

В качестве гарнира подайте рис, отварной картофель, фенхель или салат.





Маринованные креветки с разноцветными овощами

На 4 порции

Ингредиенты:

400 г свежих очищенных креветок

2 больших цуккини

150 г моркови

1 красный сладкий перец

1 красный стручок перца чили

2 помидора

1 корень имбиря, прим. 3 см

1-2 зубчика чеснока

2 ст.л. оливкового масла

цедра и сок одного лимона

по 1 ч.л. без горки куркумы, молотого кориандра и кумина

75 мл кокосового молока

1-2 ст. л. соевого соуса

соль

250 г китайской яичной лапши

½ пучка кинзы

На порцию прим.
442 ккал, 11 г жиров,
54 г углеводов,
30 г белков

1 Креветки почистить под проточной водой и обсушить салфеткой.

2 Порезать тонкими полосками цуккини, морковь и сладкий перец. Мелко порубить стручок чили. Из помидоров удалить косточки и порезать мелкими кубиками.

3 Креветки и овощи выложить в лоток без отверстий.

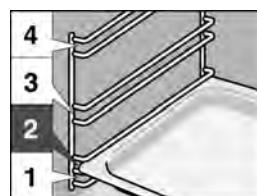
4 Имбирь почистить и потереть. Зубчик чеснока мелко порубить. Смешать растительное масло, имбирь, чеснок, цедру и сок лимона, пряности, кокосовое молоко и соевый соус. Заправить маринад по вкусу солью. Добавить овощи и креветки. Накрыть крышкой и поставить мариноваться в холодильник на один час. Затем несколько раз перемешать.

5 Готовить на пару в соответствии с указаниями.

6 Тем временем приготовить лапшу в соответствии с указаниями на упаковке. Слить воду и откинуть на подогретую тарелку. Выложить на лапшу смесь креветок с овощами. Украсить кинзой и сразу же подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C
8-10 мин



Рыбное филе, запеченное в горчичном соусе

На 4 порции

Ингредиенты:

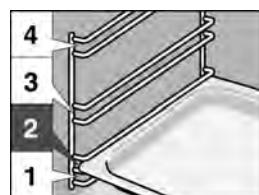
4 рыбных филе по 180 г
(морской окунь, треска или морская щука)
соль, белый перец
сок половины лимона
20 г сливочного масла
200 мл сливок
2 ст.л. сметаны
2 яичных желтка
3 ст.л. дижонской горчицы
1 ст.л. мелко порезанного укропа
2 ст. л. рубленой петрушки
2 ст.л. свежей булки, натертой на терке

На порцию прим.
441 ккал, 29 г жиров,
8 г углеводов,
36 г белков

- 1 Разогреть печь. Филе помыть, обсушить, порезать полосками, посолить и поперчить.
- 2 Смазать лоток без отверстий сливочным маслом и выложить в него филе.
- 3 Остальные ингредиенты смешать, распределить по филе.
- 4 Выпекать в соответствии с указаниями до темно-золотистого цвета.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на пару, 200 °C
предварительно разогреть
12-15 мин



Рекомендации:

Подавайте рыбу на стол с отварным картофелем или диким рисом.

Тушёная говядина по-французски

На 6 порций

Ингредиенты:

1,2 кг говядины для тушения, лопатка

1 ст.л. горчицы средней остроты

соль, черный перец

2 ст.л. топленого масла

2 луковицы

3 моркови

75 г клубневого сельдерей

1 ст.л. томат-пасты

¼ л крепкого красного вина

600 мл говяжьего бульона

3 ягоды можжевельника

2 лавровых листа

10 горошин белого перца

2 ст.л. темного загустителя для соуса

На порцию прим.

478 ккал, 27 г жиров,

9 г углеводов,

42 г белков

1 Обмазать мясо тонким слоем горчицы, посолить и поперчить.

2 Почистить и порезать мелкими кубиками лук, морковь и сельдерей.

3 Разогреть рабочую камеру. Разогреть в посуде для жарения топленое масло. Мясо обжарить со всех сторон на среднем огне и вынуть. Выложить овощи в сок от жарения и обжарить, помешивая. Добавить томатную пасту и обжарить все вместе. Порциями влить красное вино и довести до кипения. Положить мясо, залить говяжьим бульоном. Добавить ягоды можжевельника, лавровый лист и горошины перца, еще раз вскипятить. Переложить мясо и овощи в лоток без отверстий, залить бульоном и тушить в соответствии с указаниями. Мясо несколько раз перевернуть.

4 Вынуть мясо и поддерживать в горячем состоянии. Сок от тушения процедить через мелкое сито перелить в кастрюлю и уварить наполовину. Смешать с загустителем для соуса. Посолить, поперчить.

5 Нарезать мясо ломтями и подавать с соусом.

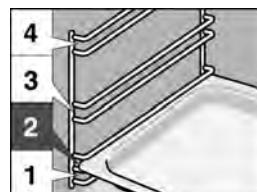
Установка

Горячий воздух +

приготовление на пару 150 °C

предварительный разогрев

Тушение: 1½-2 часа



Жаркое из свинины с хрустящей корочкой

На 8 порций

Ингредиенты:

2 помидора

1,7-1,8 кг свиной вырезки с кожей и без костей

соль, свежемолотый черный перец

½ чл. молотой гвоздики

200 г маленьких луковиц

300 г клубневого сельдерея

300 г моркови

10 ягод можжевельника

3 лавровых листа

2-3 веточки майорана

2-3 веточки тимьяна

1 чл. меда

0,3 л пива

1 чл. гранул овощного бульона

немного загустителя для соуса

На порцию прим.

431 ккал, 23 г жиров,
8 г углеводов,
44 г белков

1 Разогреть рабочую камеру. Помидоры надрезать крестом, выложить в лоток с отверстиями и готовить на пару 2 минуты. После этого охладить, обмыть, снять кожицею и отложить в сторону.

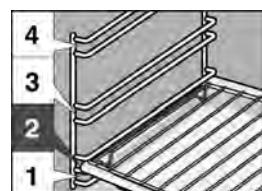
2 Лук почистить, помидоры разрезать на четыре части, сельдерей и морковь порезать крупными кубиками. Положить овощи в лоток без отверстий. Добавить приправы, пряности, мёд с пивом и гранулированный бульон. Заново наполнить резервуар водой.

3 Кожу жаркого надрезать в виде косой клетки, жаркое хорошо посолить и поперчить со всех сторон и натереть молотой гвоздикой. Уложить мясо кожей вверх на решётку и установить вместе с лотком без отверстий в рабочую камеру. Готовить по программе «Жаркое с корочкой».

4 Мясо вынуть, поставить в теплое место и дать постоять 10 минут. Овощи и травы вынуть из сока от жарения. Приправить бульон солью и перцем, по желанию добавить загуститель для соуса. Мясо нарезать ломтями и подавать с соусом.

Установка

Приготовление на пару, 100 °С
предварительно разогреть
Помидоры: 2 мин



Программа автоматического приготовления:
«Свинина» «Жаркое с корочкой», свежие продукты» в зависимости от веса
прим. 100-130 минут





Маринованное филе телятины

На 4 порции

Ингредиенты:

1 корень имбиря,
прим. 20 г

1 зубчик чеснока

75 мл томатного сока

4 ст.л. соуса терияки

1 кусок телячьего филе,
прим. 700 г

1 ст.л. топленого масла

морской соли крупного
помола

На порцию прим.

264 ккал, 12 г жиров,
2 г углеводов,
36 г белков

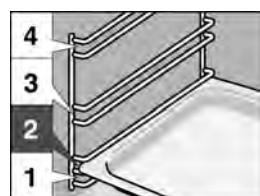
1 Имбирь тонко почистить и потереть на мелкой терке. Чеснок почистить и раздавить. Смешать томатный сок, соус терияки, имбирь и чеснок. Мясо залить маринадом, накрыть и поставить мариноваться примерно на 1 час. Дважды перевернуть.

2 Лоток без отверстий установить в печь и разогреть ее до 80 °С.

3 Промокнуть мясо от маринада кухонным полотенцем. Обжарить филе телятины на среднем огне со всех сторон в топленом масле в течение 5 минут. Переложить в разогретый лоток и готовить прим. 30 минут в щадящем режиме. В самом конце приготовления посыпать морской солью.

Установка

Щадящее
приготовление, 80 °С
предварительно
разогреть
30 мин



Рекомендации:

Можно подать с салатом из спаржи.

Ростбиф в перце

На 4 порции

Ингредиенты:

1,1 кг говядины для ростбифа
по 1 ч.л. белого, черного, сублимированного зеленого и сейчуаньского перца
5 горошин ямайского перца
2 ч.л. соли крупного помола
2 ст.л. топленого масла
1 ст.л. горчицы грубого помола
80 г сливочного масла
свежемолотый черный перец

На порцию прим.

598 ккал, 39 г жиров,
0 г углеводов,
62 г белков

1 Вынуть мясо из холодильника за час до приготовления.

2 Растолочь в ступке смесь перцев. Мясо натереть солью и перечной смесью. Обжарить на среднем огне в течение 10 минут. Мясо вынуть. Сок от жарения развести небольшим количеством воды и отставить в сторону.

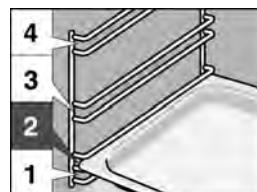
3 Выложить ростбиф в лоток без отверстий и готовить в соответствии с указаниями. По истечении времени приготовления оставить мясо прим. на 10 минут в выключенной рабочей камере.

4 Вынуть ростбиф и собрать сок от жарения. Нарезать мясо на доске с канавкой для жидкости.

5 Смешать с горчицей оба сока от жарения. Вскипятить и загустить наструганным сливочным маслом. Приправить соус перцем и подавать к ростбифу.

Установка

Программа
автоматического
приготовления
«Говядина»
«Ростбиф, свежие
продукты, щадящее
приготовление/
ростбиф,
среднепрожаренный»



прим. 2 часа, в
зависимости от веса

Рекомендации:

Оставшийся ростбиф можно порезать тонкими ломтиками и использовать для сэндвичей или салата.





Огузок с картофелем на бульоне

На 4 порции

Ингредиенты:

800-900 г огузка

1 небольшая сладкая луковица

1 пучок суповой зелени

400 мл горячего мясного бульона

по 3 шт. лаврового листа, гвоздики и ямайского перца

8 нерассыпчатых картофелин среднего размера

1 стебель лука-порея

1 небольшой кочан кольраби

300 г моркови

250 г стебля сельдерея

соль

50 г свежего хрена

На порцию прим.

678 ккал, 30 г жиров,

41 г углеводов,

60 г белков

1 Мясо обмыть, обсушить салфеткой и положить в лоток без отверстий.

2 Нечищеную луковицу разрезать пополам и положить срезами вниз на небольшую сковороду и обжарить без масла до темно-коричневого цвета. Почистить суповую зелень и порезать кубиками. Положить суповую зелень и половинки луковицы к мясу, залить горячим бульоном. Добавить пряности и готовить на пару в соответствии с указаниями. Прим. через час еще раз наполнить водой резервуар.

3 Тем временем почистить картофель и остальные овощи. Порезать все небольшими кусочками.

4 По истечении времени приготовления вынуть мясо, прощедить бульон с суповой зеленью через сито. Выложить картофель и мясо в лоток без отверстий, залить прозрачным бульоном и готовить еще 20 минут. Добавить овощи и готовить на пару еще 10 минут. Посолить по вкусу.

5 Почистить хрен, порезать его соломкой или потереть соломкой на терке.

6 Порезать огузок ломтями, сервировать картофелем, овощами и небольшим количеством бульона. Посыпать мясо хреном и подавать на стол.

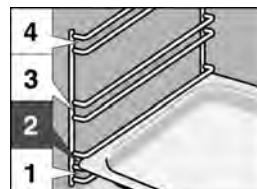
Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Мясо: 90-105 мин

С картофелем:
20 мин

С овощами: 10 мин



Фаршированные капустные рулетики

На 4 порции

Ингредиенты:

1 черствая булочка

50 мл молока

8 листьев белокочанной
капусты

1 головка лука-шалот

1 зубчик чеснока

1 ст.л. топленого масла

50 г нарезанного
кубиками сала

500 г смешанного
мясного фарша

1 яйцо

½ ч.л. мелко
порубленного майорана

соль, черный перец

мускатный орех

250 мл бульона из
телятины

100 мл сливок

1-2 ст. л. загустителя
для соуса, светлого

кухонная нить или
зажимы для голубцов

На порцию прим.

611 ккал, 47 г жиров,

15 г углеводов,

34 г белков

1 Булочку порезать кубиками и замочить в горячем молоке.

2 Капустные листья вымыть, выложить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Под лоток с отверстиями подставить лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Затем листья быстро охладить ледяной водой и обсушить бумажным полотенцем. Удалить крупные листовые жилки.

3 Лук-шалот и чеснок почистить и нарезать кубиками. Обжарить на сковороде лук-шалот и кубики сала в горячем топленом масле. Выложить к кубикам булочки, добавить рубленое мясо, яйцо, чеснок и майоран. Все смешать. Приправить мускатным орехом, солью и перцем по вкусу.

4 Положить внахлест два капустных листа, положить немного начинки, завернуть голубец и стянуть кухонной нитью. Голубцы обжарить в небольшом количестве топленого масла в сотейнике и переложить в лоток без отверстий. Залить бульоном из телятины и готовить на пару в течение прим.
40 минут в соответствии с указаниями.

5 Вынуть голубцы и поставить в теплое место. Сок от приготовления смешать со сливками и довести в кастрюле до кипения, приправить по вкусу и добавить загуститель для соуса.

Установка

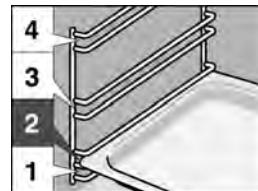
Приготовление на

пару, 100 °C

Капустные листья:

3 мин

Рулеты: 40 мин



Кенигсбергские клопсы

На 4 порции

Ингредиенты:

1 черствая булочка

1 ст.л. сливочного масла

1 луковица, мелко
порубленная

500 г смешанного
мясного фарша

3 анчоуса, мелко
порубленных

1-2 ч.л. горчицы
умеренной остроты

1 яйцо

соль, перец

порошок сладкой паприки

400 мл рыбного или
овощного бульона

Для соуса:

20 г сливочного масла

30 г муки

1 яичный желток

150 мл сливок

2 ст.л. кaperсов

немного лимонного сока

На порцию прим.

602 ккал, 46 г жиров,

17 г углеводов,

32 г белков

Вариант:

Можно сформовать
12 небольших клопсов,
время приготовления
сократится до 12-15 мин.

1 Булочку порезать крупными кубиками и замочить в холодной воде. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить в нем со всех сторон кубики лука. Дать им остить.

2 Отжать булочку и смешать с рубленым мясом, кубиками лука, анчоусами, горчицей, яйцом, солью, перцем и паприкой. Используя специальную насадку, замесить мясное тесто. Из теста влажными руками сформовать восемь клопсов. Выложить в лоток без отверстий, залить бульоном и готовить на пару в соответствии с указаниями.

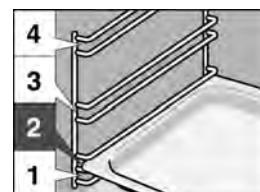
3 Клопсы вынуть, переложить в миску и поддерживать в горячем состоянии. Процедить бульон через сито и отмерить прим. 400 мл.

4 Для соуса подрумянить муку в сливочном масле при постоянном помешивании. Постепенно влить горячий бульон. Помешивая, довести до кипения и кипятить на медленном огне еще 5 минут. Снять соус с конфорки. Взбить венчиком яичный желток и сливки и ввести в соус, помешивая. Соус осторожно нагреть, добавить каперсы, посолить и поперчить по вкусу. Полить клопсы соусом и сразу подавать на стол.

Установка

Приготовление на
пару, 95 °C

20-22 мин



Рекомендации:

К этому блюду прекрасно подходит рис или картофельное пюре и салат.

Рагу из ягненка с капустой

На 4 порции

Ингредиенты:

600 г мяса ягненка для гуляша (шейка, шейно-спинная часть или лопатка)

600 г белокочанной капусты

3 луковицы

3 зубчика чеснока

2 ст.л. мелко рублен. свежей кинзы

1 ч.л. тмина

1 ст.л. мяты, мелко порубленной

½ ч.л. шафрана

1 ст.л. гранулированного овощного бульона

1 ст. л. карри

1 ст. л. сахара

1 ч.л. корицы

1 ст.л. приправы "харисса"

соль, перец

1 стаканчик греческого йогурта

1 ч.л. лимонного сока

На порцию прим.

383 ккал, 18 г жиров,
19 г углеводов,
35 г белков

1 Мясо обмыть, удалить жилки и порезать кубиками. Белокочанную капусту почистить и нашинковать.

2 Лук и чеснок почистить и нарезать кубиками.

3 Мясо, капусту, лук и чеснок смешать со столовой ложкой кинзы и остальными ингредиентами и выложить в лоток без отверстий. Готовить в соответствии с указаниями. Прим. через час еще раз наполнить водой резервуар.

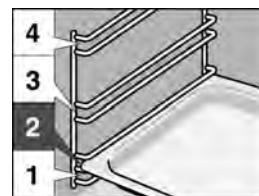
4 После приготовления посолить и поперчить по вкусу, посыпать остальной кинзой.

5 Хорошо смешать йогurt с лимонным соком и подавать к блюду в отдельной посуде.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

1½ часа



Рекомендации:

Очень вкусно с кускусом или лавашем.





Кролик со сладким перцем Coniglio in peperonata

На 4 порции

Ингредиенты:

1,5 кг потрошеного кролика, кусочками,
4 головки лука-шалот
1-2 зубчика чеснока
по 2 желтых и красных садких перца
3-4 ст. л. оливкового масла
1 ч.л. семян фенхеля
соль, белый перец
3 веточки розмарина
100 мл белого сухого вина
100 мл овощного бульона

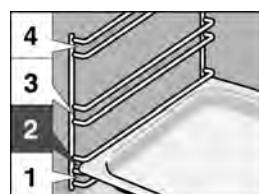
На порцию прим.

732 ккал, 41 г жиров,
10 г углеводов,
75 г белков

- 1 Кусочки кролика обмыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Лук-шалот и чеснок почистить. Лук-шалот разрезать на четыре части, чеснок порезать на тонкие кружочки. Сладкий красный перец вымыть, вычистить и нарезать соломкой.
- 2 Разогреть растительное масло, на среднем огне обжарить в нем со всех сторон мясо. Слегка обжарить вместе лук-шалот и чеснок. Развавить семена фенхеля, положить к мясу вместе с соломкой из сладкого перца. Посолить и поперчить.
- 3 Выложить кусочки кролика со сладким перцем и розмарином в лоток без отверстий. Смешать сок от жарения с вином и овощным бульоном и, помешивая, довести до кипения, посолить и поперчить. Перелить через сито к мясу. Готовить кусочки кролика на пару в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на пару, 100 °С
50-55 мин



Рекомендации:

Можно обжарить в сковороде 80 г кубиков сала и перед подачей на стол разложить на мясе кролика. Подавать с картофельным пюре по-итальянски.

Ножка ягненка с можжевеловым соусом

На 6 порций

Ингредиенты:

1,4 кг ножки ягненка без кости (замариновать на ночь)
3 зубчика чеснока
5 веточек тимьяна
2 веточки розмарина
2 лавровых листа
4 ст.л. оливкового масла
20 мл джина
соль, черный перец
40 г топленого масла

Для соуса:

6 ягод можжевельника
400 мл бараньего бульона (из банки)
200 мл сливок

На порцию прим.

622 ккал, 38 г жиров,
9 г углеводов,
60 г белков

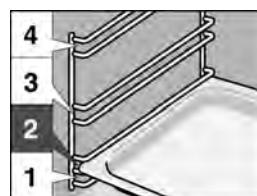
- 1 Ножку обмыть холодной водой и обсушить. На жировом слое сделать ромбовидные надрезы.
- 2 Чеснок почистить и раздавить. Порубить листочки тимьяна и розмарина, раскрошить лавровый лист. Все перемешать с оливковым маслом и джином. Ногу натереть смесью и завернуть в пищевую пленку. Поставить мариноваться в холодильник на ночь.
- 3 На следующий день оставить мясо прим. на 1 час при комнатной температуре.
- 4 Промокнув ножку полотенцем, удалить травы и чеснок. Мясо посолить, поперчить и обжарить в топленом масле.
- 5 Выложить ножку ягненка в лоток без отверстий и готовить в щадящем режиме как указано. Затем на 10 минут оставить блюдо.
- 6 Для соуса раздавить ягоды можжевельника и обжарить в соке от мяса. Влить бараний бульон и уварить до 250 мл, процедить. Вскипятить со сливками и уварить на две трети. Добавить пару капель джина, соль и перец. Тонко нарезать ножку, разложить на блюде и полить соусом.

Установка

Программа автоматического приготовления:

«Баранина»
«Окорочок, свежие продукты, без кости, среднепрожаренный, щадящее приготовление»

прим. 2½ часа (розовая)



Шашлык из мяса курицы

На 4 порции

Ингредиенты:

350 г куриного филе

1 головка лука-шалот

50 мл масло из
тыквенных семечек или
фундука

1 ст.л. белого
бальзамического уксуса
сок половины апельсина

1 ст. л. меда

½ пучка базилика

соль, черный перец

1 желтый сладкий перец

12 шампиньонов

12 маленьких помидоров

1 пучок руколы

Салатная заправка:

2 ст.л. масла из
тыквенных семечек или
фундука

2 ст.л. белого винного
уксуса

1 ч.л. горчицы

1 ст. л. меда

сок половины апельсина

соль, черный перец

На порцию прим.
339 ккал, 20 г жиров,
17 г углеводов,
23 г белков

1 Куриное филе обмыть, снять кожице и обсушить салфеткой. Порезать кубиками по 2,5-3 см и уложить в неглубокую форму.

2 Лук-шалот почистить и порезать мелкими кубиками. Смешать масло из тыквенных семечек, бальзамический уксус, апельсиновый соц, мед, несколько листиков базилика и кубики лука-шалот. Добавить соль и перец. Залить этим маринадом мясо. Мариновать мясо курицы в течение одного часа в холодильнике, в процессе несколько раз перевернуть.

3 Сладкий перец разрезать пополам, удалить зернышки, нарезать кубиками. Грибы почистить, отрезать ножки. Помыть маленькие помидоры.

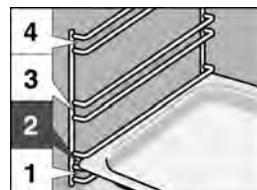
4 Вынуть кусочки курицы из маринада и обернуть по отдельности листиками базилика. Насадить на 4 больших шампуря вместе с кубиками сладкого перца, грибами и маленькими помидорами. Шампуры положить в лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями.

5 Тем временем, помешивая, разогреть в кастрюльке ингредиенты для салатной заправки. Руколу помыть и обсушить. Разложить по тарелкам, выложить сверху шампуры. Полить теплой салатной заправкой. Поперчить свежемолотым черным перцем.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

15 мин



Фаршированные куриные грудки

На 4 порции

Ингредиенты:

4 куриные грудки,
прим. 600 г

8 томатов

1 зубчик чеснока

½ пучка базилика для
 начинки

соль, черный перец

1 ст. л. оливк. масла

50 мл белого сухого
 вина или вермута

50 мл куриного или
 овощного бульона

75 г сыра маскарпоне

75 г сыра горгонзола

½ пучка базилика для
 соуса

1 щепотка кайенского
 перца

немного лимонного сока

На порцию прим.
312 ккал, 15 г жиров,
2 г углеводов,
41 г белков

1 Сделать надрез вдоль куриной грудки, чтобы получился кармашек. Тщательно измельчить в миксере консервированные томаты, чеснок и базилик, посолить и поперчить. Полученной массой заполнить "кармашки" в грудках. Грудки снаружи посолить и поперчить.

2 Дно лотка без отверстий смазать оливковым маслом. Выложить туда куриные грудки, залить белым вином и куриным бульоном. Готовить в соответствии с указаниями.

3 Поддерживать куриные грудки в горячем состоянии.

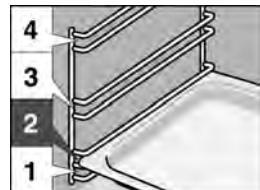
4 Сок, получившийся в процессе приготовления, слить в небольшую кастрюлю и уварить до объема 100 мл. Мелко порубить базилик. Добавить в кастрюлю с уварившейся жидкостью сыр маскарпоне и горгонзолу и дождаться, пока они растопятся. Подмешать рубленый базилик, добавить по вкусу кайенский перец, соль и лимонный сок.

5 Порезать куриные грудки поперек волокон на ломтики. Выложить на предварительно подогретую тарелку и полить соусом.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

14-16 мин



Индейка с тунцом

На 4 порции

Ингредиенты:

1 пучок суповой зелени

1 ч.л. горошин черного перца

2 лавровых листа

½ л куриного бульона

700 г грудки индейки

1 банка тунца в собственном соку (в обсущенном виде 150 г)

3 филе

консервированных анчоусов в рассоле

2 ст.л. маленьких каперсов

2 яичных желтка

3 ст. л. лимонного сока

50 мл оливкового масла

1-2 ст.л. мелко порубленной зелени петрушки

соль, белый перец

тонкие ломтики лимона

для украшения

На порцию прим.

678 ккал, 30 г жиров,

24 г углеводов,

77 г белков

1 Суповую зелень помыть, почистить и крупно порубить. Положить в лоток без отверстий, добавить горошины перца, лавровый лист и бульон, готовить на пару в соответствии с указаниями 10 минут.

2 Туда же положить мясо индейки, готовить все вместе еще 20 минут.

3 Тем временем дать тунцу стечь. Филе анчоусов обмыть холодной водой, обсушить и мелко порезать. Тунца порезать, смешать с анчоусами, яичным желтком, столовой ложкой каперсов и двумя столовыми ложками лимонного сока и сделать пюре, постепенно добавляя растительное масло.

4 Приготовленное мясо индейки вынуть из лотка и дать постоять 5 минут. Порезать тонкими ломтиками по косой и выложить на блюдо.

5 Соус смешать с процеженным бульоном и петрушкой. Посолить, поперчить и добавить лимонного сока по вкусу.

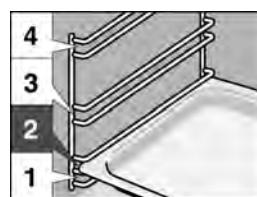
6 Ломтики мяса намазать толстым слоем массы из тунца. Украсить каперсами и ломтиками лимона.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Бульон: 10 мин

Грудка индейки:
20 мин



Филе косули в коньячном соусе

На 4 порции

Ингредиенты:

- 600 г филе косули
- соль и черный перец
- 2 ст.л. топленого масла
- 2 головки лука-шалот
- 250 мл бульона из дичи
- 200 мл коньяку
- 150 мл сливок
- 1 щепотка корицы
- 1 щепотка имбиря
- 1-2 ч.л. лимонного сока
- 50 г шампиньонов или лисичек
- 1 ч.л. топленого масла

На порцию прим.

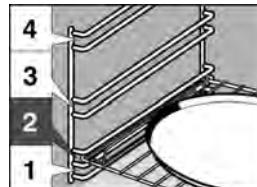
505 ккал, 27 г жиров,
3 г углеводов,
35 г белков

- 1 Разогреть печь и подогреть блюдо.
- 2 Филе косули посолить, поперчить и обжарить в топленом масле в течение 5 минут. Сразу же переложить на подогретое блюдо, поставить в разогретую печь и готовить в щадящем режиме в соответствии с указаниями.
- 3 Для соуса почистить и мелко порубить лук-шалот. Потушить в соке от жарения до светло-желтого цвета. Развести бульоном из дичи и коньяком и выварить. Добавить сливки, варить соус до тех пор, пока он не загустеет.
- 4 Добавить по вкусу соль, корицу, имбирь и лимонный сок. По желанию можно добавить немного коньяку. Шампиньоны почистить и порезать кружочками. Разогреть в сковороде топленое масло, обжарить в нем грибы в течение 2-3 минут.
- 5 Перед подачей на стол нарезать филе косули ломтиками 0,5 см толщиной и разложить на подогретых тарелках. Полить соусом, подавать с грибами.

Установка

Щадящее
приготовление, 80 °C
предварительно
разогреть

Филе: 25-30 мин



Рекомендации:

Вместо мяса косули можно взять оленину.

Бройлерный цыпленок

На 4 порции

Ингредиенты:

2 небольших цыпленка,
по 1 кг

черный перец, соль с
травами

2-3 ст.л. оливкового
масла

соль

порошок сладкой паприки

1 ст.л. мелко рубленного
свежего розмарина

1 ст.л. мелко рубленного
свежего шалфея

На порцию прим.

610 ккал, 40 г жиров,
0 г углеводов,
64 г белков

1 Цыплят быстро обмыть под холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Каждую тушку разрубить на две половинки одинаковой величины.

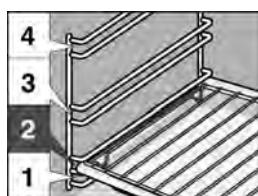
2 Натереть внутреннюю сторону половинок солью с травами и черным перцем.

3 Смешать растительное масло с зеленью и пряностями и смазать половинки снаружи.

4 Положить половинки цыпленка кожей вверх на решетку. Под нее установить лоток без отверстий. Жарить цыплят в соответствии с указаниями.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 175-185 °С
45-55 мин



Рекомендации:

Можно приготовить жареного цыплёнка с помощью программы «Птица» «Цыплёнок, свежие продукты».

Грудка утки в медово-бальзамическом соусе

На 4 порции

Ингредиенты:

3-4 филе грудки утки,
прим. 600 г

2 ст. л. меда

6 ст.л. бальзамического
уксуса

250 г шампиньонов

50 г вяленого сала

3 зубчика чеснока

1 большая веточка
розмарина

соль, черный перец

3 ст.л. оливкового масла

150 мл белого вина

1 ст.л. темного
загустителя для соуса

На порцию прим.

284 ккал, 9 г жиров,

16 г углеводов,

29 г белков

1 Разогреть печь вместе с лотком без отверстий.

2 Удалить кожу и жировой слой с филе, нарезать мясо полосками по 1,5 см шириной. Смешать мед с бальзамическим уксусом. Замариновать в этой смеси полоски утиной грудки на 15 минут.

3 Тем временем шампиньоны почистить и разрезать на две или четыре части. Сало нарезать полосками, а чеснок - тонкими кружками. Общипать листики розмарина.

4 Дать маринаду стечь с утиных грудок, оставшийся маринад отставить в сторону. Промокнуть мясо салфеткой, посолить и поперчить. Порциями обжарить по 1 минуте в оливковом масле. Готовить в разогретом лотке в щадящем режиме в течение 5-7 мин.

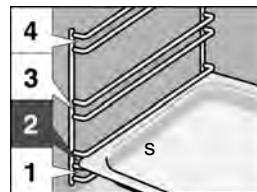
5 Слегка обжарить сало в соке от жарения. Добавить шампиньоны, чеснок и розмарин. Все вместе обжарить. Разбавить маринад белым вином. Уварить прим. до 50 мл.

6 Добавить загуститель в слегка кипящий соус, добавить соль и перец по вкусу. Полить полоски утиной грудки и тотчас же подавать на стол.

Установка

Щадящее
приготовление, 75 °C
предварительно
разогреть

5-7 мин



Рекомендации:

Можно подать с картофельным пюре по-итальянски.





Мексиканские тортильи с курицей и овощами

На две порции

Ингредиенты:

2 ст. л. соевого соуса

¼ ч.л. табаско

2 филе из куриной грудки

1 маленький спелый авокадо

1 ст.л. сока лайма

1 ст.л. лука-шалот колечками

75 мл сметаны

соль, перец

1 красный сладкий перец

салат айсберг или романо или 1 пучок руколы

8 шампиньонов

1 головка красного лука

4 тортильи

прим. 20 см Ø

На порцию прим.

306 ккал, 16 г жиров,

18 г углеводов,

23 г белков

1 Смешать соевый соус с табаско и замариновать в нем под крышкой на 30 минут куриное филе. Один раз перевернуть.

2 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Ложкой вынуть мякоть и сразу же спрыснуть соком лайма. Размять вилкой в массу. В другой миске смешать сметану с зеленым луком. Обе массы посолить и поперчить.

3 Порезать сладкий перец и салат соломкой, а шампиньоны - толстыми кружками. Очистить лук и разрезать на восемь частей.

4 Выложить маринованное куриное филе в лоток без отверстий. Добавить сладкий перец, грибы и лук. Не перемешивать!

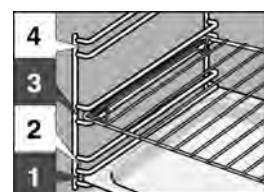
5 Тортильи плотно завернуть в прозрачную пленку. Решетку с тортильями установить на 3 уровень. Под нее установить лоток с куриным филе и овощами. Готовить в соответствии с указаниями.

6 Приготовленное на пару филе нарезать полосками. Тортильи смазать массой авокадо. Сверху выложить салат, шампиньоны, сладкий перец, куриное мясо и лук. Смазать все сметаной. Тортильи скатать и сразу же подавать на стол.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

15 мин



"Бунет", шоколадный крем-карамель

На 6 порций
Стеклянная форма
Ø 26 см/1,5 л

Ингредиенты:

3 ст.л. несладкого какао
300 мл молока
180 г печенья "Амаретти"
120 г сахара
6 яичных желтков
40 мл рома
2 яичных белка

Также:

200 мл сливок

На порцию прим.

441 ккал, 20 г жиров,
52 г углеводов,
10 г белков

- 1 Смешать какао с 6 ст.л. холодного молока. Остальное молоко разогреть.
- 2 150 г печенья "Амаретти" раскрошить и добавить в молоко с какао.
- 3 В кастрюле сделать карамель из 40 г сахара при постоянном помешивании. Добавить 2 ст.л. воды и кипятить до тех пор, пока карамель не растворится. Перелить в разогретую форму и, покачивая форму из стороны в сторону, распределить карамель по стенкам. Осторожно! Карамель очень горячая.
- 4 Сделать крем из яичного желтка, рома и 50 г сахара. Белок с оставшимся сахаром взбить в крепкую пену. Размягченное печенье смешать с кремом, после этого аккуратно ввести взбитые белки.
- 5 Заполнить полученной массой форму, разровнять поверхность, накрыть жаропрочной пленкой или фольгой. Поставить на решетку и готовности в соответствии с указаниями.
- 6 Готовый флан не открывая поставить на холд на несколько часов. Перед подачей на стол окунуть форму в горячую воду, чтобы перевернуть флан на блюдо. Взбить сливки, заправить в кондитерский мешочек с насадкой-звездочкой и украсить флан. Посыпать оставшимся печеньем.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

45-50 мин

Время охлаждения
4 часа



«Пятнистая собака» - английский пудинг

На 4 порции
4 формочки
Ø 8-10 см

Ингредиенты:

100 г сушеных абрикосов
100 г муки
3 г пекарского порошка
1 щепотка соли
75 г мягкого топленого масла
75 г панировочных сухарей
50 г сахара
75 г изюма, напр., «кишмиш»
¼ ч.л. мускатного ореха
2 ч.л. свеженатертого имбиря
цедра одного апельсина или лимона
1 яйцо
прим. 5 ст.л. молока
На порцию прим. 522 ккал, 22 г жиров, 70 г углеводов, 9 г белков

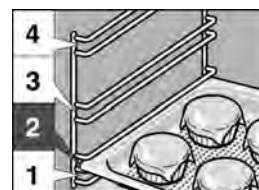
- Сушеные абрикосы мелко порубить.
- Все сухие ингредиенты хорошо перемешать в миске. Яйцо и молоко взбить венчиком, добавить в миску и замесить мягкое тесто.
- Вырезать из пергаментной бумаги четыре круга по диаметру формочек, хорошо смазать жиром.
- Смазать жиром формочки. Распределить тесто по формочкам. Накрыть пергаментной бумагой и плотно закрыть пищевой пленкой. Готовить на пару в лотке с отверстиями в соответствии с указаниями.
- С помощью ножа аккуратно отделить готовые пудинги от стенок формы и перевернуть на тарелки.

Установка

Приготовление на

пару, 100 °C

60 мин



Рекомендации:

Очень вкусно с кленовым сиропом или ванильным соусом.

Груши в красном вине

На 4 порции

Ингредиенты:

150 мл красного вина

80 г жженого сахара

2 ст.л. ежевичного или
вишневого джема

½ ч.л. корицы

тертая цедра апельсина

4 груши средней
величины, прим. 550 г

На порцию прим.

204 ккал, 0 г жиров,

44 г углеводов,

1 г белков

1 Разогреть в кастрюле красное вино, сахар, джем, корицу и апельсиновую цедру, чтобы растворились сахар и джем.

2 Груши почистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину ножом или ложкой.

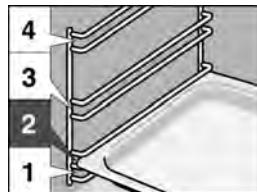
3 Выложить фрукты в лоток без отверстий, залить смесью с красным вином и аккуратно перевернуть половинки груш. Готовить в соответствии с указаниями, чтобы груши стали мягкими, но не разваливались.

4 Вынуть груши и разложить по тарелкам. Смесь с красным вином разогреть на маленьком огне. Залить груши, подавать теплыми.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

ок. 20 мин







Эспрессо-флан

На 4 порции

Ингредиенты:

3 яйца

2 ст. л. сахара

1 пакетик ванильного
сахара

250 мл молока

100 мл кофе эспрессо

1 щепотка корицы

½ ч.л. какао-порошка

На порцию прим.

158 ккал, 7 г жиров,

15 г углеводов,

8 г белков

1 Все ингредиенты хорошо перемешать в миске и процедить через сито.

2 Смесь распределить по 4 формочкам или жаропрочным чашкам (150 мл). Накрыть жаропрочной пленкой.

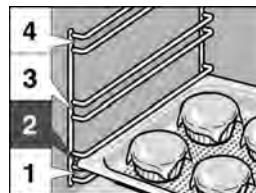
3 Поставить формочки в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями. Десерт готов, когда верхняя поверхность станет эластичной.

4 При желании можно подавать с ягодами и листочками мяты.

Установка

Приготовление на пару, 85 °C

20-22 мин



Домашний йогурт с кленовым сиропом, грушами и лесными орехами

На 4 стаканчика
по 250 мл

Ингредиенты:

1 л цельного молока

100 г йогурта с живыми культурами (содержание жира, как в молоке)

На порцию фруктового йогурта:

½ спелых груш

1-2 ст.л. кленового сиропа

1 ст.л. молотых лесных орехов

200 г домашнего йогурта

На порцию прим.

373 ккал, 19 г жиров,
39 г углеводов,

11 г белков

1 Цельное молоко разогреть в кастрюле до 90 °С. Молоко не должно кипеть. Затем охладить до 38-45 °С. Для измерения температуры можно использовать пищевой термометр. При этой температуре погибают вредные бактерии.

2 Смешать молоко с йогуртом и перелить в ополоснутые стаканчики. Накрыть жаропрочной пленкой, установить в лоток с отверстиями.

3 Поставить в рабочую камеру и готовить в соответствии с указаниями.

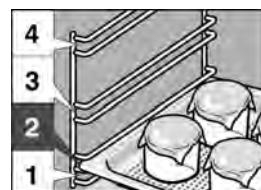
4 Охладить йогурт и поставить в холодильник. Нужную консистенцию йогурт приобретает только после охлаждения.

5 Для фруктового наполнителя половинки груш почистить, удалить сердцевину, порезать мелкими кусочками. Смешать с кленовым сиропом и молотым фундуком. Перемешать с йогуртом и подавать на стол в стеклянных мисочках.

Установка

Программа
автоматического
приготовления
«Выпечка, десерты»
«Йогурт в
стаканчиках»

ок. 5 часов



Молочный рис

На 4 порции

Ингредиенты:

250 г круглого риса

¾ л молока

2 ст.л. сахара

1 пак. ванильного сахара

2 нектарина

3 ст.л. черники

150 г клубники

На порцию прим.

434 ккал, 7 г жиров,

79 г углеводов,

11 г белков

1 Варить рис с молоком, обычным и ванильным сахаром в лотке без отверстий в соответствии с указаниями.

2 Тем временем помыть фрукты. Нектарины разрезать пополам, удалить косточку и порезать кусочками. Чернику перебрать. У клубники удалить цветоножки, ягоды разрезать пополам. По истечении времени приготовления риса смешать его с фруктами, готовить на пару еще 5 минут.

Установка

Программа
автоматического
приготовления
«Выпечка, десерты»
«Молочный рис»
прим. 41 минут

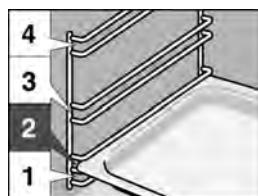


Рис с фруктами:
Приготовление на
пару, 100 °C 5 мин

Рекомендации:

Вместо свежих фруктов и ягод можно взять замороженные и немного подержать их на пару.

Ревенево-яблочный кисель

На 4 порции

Ингредиенты:

800 г ревеня

150 г сахара

2 маленьких яблока

1 палочка корицы

На порцию прим.

211 ккал, 0 г жиров,

47 г углеводов,

1 г белков

1 Стебли ревеня помыть, почистить, срезать оба кончика. Толстые стебли разрезать вдоль, затем мелко порезать.

2 Выложить ревень в лоток без отверстий, посыпать сахаром и встряхнуть.

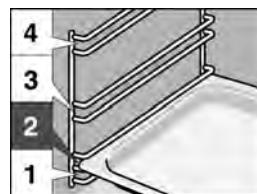
3 Яблоки помыть и удалить сердцевину. Непосредственно перед приготовлением разрезать яблоки на четыре части и порезать. Положить к ревеню, добавить палочку корицы.

4 Как только появится сок, готовить ревенево-яблочную массу на пару в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

3-5 мин



Вариант:

Вместо корицы можно взять нарезанный стручок ванили. Чтобы было сделать компот сладче или чтобы заменить яблоки, можно взять нарезанный кружками банан или 300 г клубники.

Рекомендации:

Можно приготовить компот с помощью программы «Выпечка, десерты» «Компот из фруктов».

Ленивые вареники с творогом

На 4 порции

Ингредиенты:

500 г нежирного творога

130 г манной крупы

25 г пшеничной муки
второго сорта

1 яйцо

1 ч.л. сахара

соль

немного тертой цедры
лимина

растительное масло для
смазывания

50 г сливочного масла

1 ст.л. черствого хлеба
из муки грубого помола,
мелко натереть

1 ч.л. корицы

1 ст. л. сахара

На порцию прим.

368 ккал, 13 г жиров,
39 г углеводов,
23 г белков

1 Нежирный творог откинуть на сито.
Замесить тесто из творога, манной крупы,
муки, яйца, сахара, соли и тертой лимонной
цидры. Оставить тесто на 30 минут.

2 Смазать лоток с отверстиями
растительным маслом. Разделить тесто
двумя столовыми ложками на вареники и
выложить их в лоток. Готовить в
соответствии с указаниями.

3 Разогреть сливочное масло и обжарить в
нем натертый хлеб из муки грубого помола.

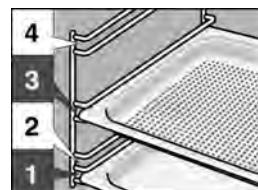
4 Смешать корицу с сахаром. Вынуть
вареники, выложить на подогретую тарелку и
посыпать сахаром с корицей. Подавать с
хлебной смесью.

Установка

Приготовление на

пару, 95 °C

8-12 мин



Рекомендации:

Подавайте ленивые вареники с фруктовым
компотом.

Печенные яблоки

На 4 порции

Ингредиенты:

50 г коврижки

2 сушеных абрикоса

2 ст.л. изюма

40 мл абрикосового спирта

4 ароматных яблока
(Боскоп или Кокс Оранж)

40 г сливочного масла

30 г грецких орехов

¼ л белого вина,
полусухого

40 мл рома

На порцию прим.

372 ккал, 15 г жиров,

33 г углеводов,

3 г белков

1 Коврижку и абрикосы порезать мелкими кубиками, смешать с изюмом. Залить абрикосовым спиртом и поставить пропитываться минимум на 15 минут.

2 Разогреть печь.

3 Яблоки помыть, срезать крышечку удалить сердцевину специальным приспособлением. Смазать лоток без отверстий 20 г сливочного масла. Выложить яблоки плотно друг к другу в лоток.

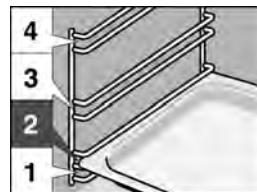
4 Грецкие орехи крупно порубить, смешать со смесью коврижки и абрикосов с изюмом. Наполнить массой яблоки. Оставшуюся массу распределить по яблокам. Накрыть яблоки срезанными крышечками.

5 Оставшееся сливочное масло настругать и положить на яблоки. Залить вином. Запекать яблоки в соответствии с указаниями.

6 Непосредственно перед подачей на стол разогреть ром, вылить на яблоки и поджечь. Тотчас же подавать на стол.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 200 °C
предварительно
разогреть
15-20 мин



Запеканка со сливами

На 4 порции

Ингредиенты:

750 г свежих слив

2 ст.л. сахара

Корица и ванильный сахар по вкусу

500 г творога

4 яйца

100 г сахара

1 ч.л. свеженатёртой цедры лимона

100 г манной крупы

1 ч.л. пекарского порошка

1 пак. ванильного сахара

½ ч.л. корицы

1 щепотка соли

сливочное масло для формы

На порцию прим.

398 ккал, 8 г жиров,

52 г углеводов,

28 г белков

Вариант:

Можно приготовить запеканку также с яблоками, мирабелью или чем-либо похожим.

1 Вымыть сливы, удалить из них косточки, добавить к ним 2 ст. л. сахара, корицу и ванильный сахар и оставить ненадолго, чтобы они пропитались.

2 Творог, яйца, сахар, лимонную цедру, манку, пекарский порошок, ванильный сахар, корицу и маленькую щепотку соли перемешать до получения кремообразной массы в миксере с ручным приводом.

3 Две трети слив добавить в тесто и выложить всё в промасленную форму для запеканки. Оставшимися сливами украсить тесто сверху. Готовить в соответствии с указаниями.

Установка

Программа автоматического

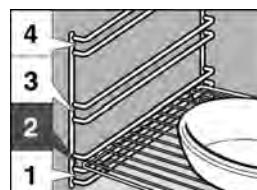
приготовления

«Запеканка»

«Запеканка, сладкая»

Время выпекания: ок.

45 минут



Рекомендации:

Запеканка получится ещё более изысканной, если добавить в тесто рублёный миндаль или миндальные хлопья.

Мавр в рубашке

На 4 порции

Ингредиенты:

50 г горького шоколада

1 ломтик хлеба для тостов

2 ст.л. молока

50 г сл. масла

30 г сахара

3 яичных желтка

50 г молотого миндаля

3 яичных белка

30 г сахара

Также:

100 мл сливок

На порцию прим.

414 ккал, 34 г жиров,

18 г углеводов,

10 г белков

1 Растигнуть шоколад. Срезать с хлеба для тостов корочку. Мелко раскрошить тост и смешать его с молоком.

2 Формочки или жаропрочные чашки (150 мл) слегка смазать сливочным маслом и обсыпать сахарным песком.

3 Оставшееся масло и сахар взбить в пену. По одному вмешать яичные желтки. Добавить в массу шоколадную глазурь, хлеб для тостов и миндаль.

4 Яичные белки взбить с сахаром и ввести в полученную массу.

5 Заполнить формочки массой на 2/3 высоты и закрыть жаропрочной фольгой.

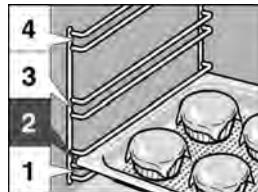
6 Установить в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями.

7 Аккуратно опрокинуть "мавров" и полить не очень крепко взбитыми сливками.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

40-45 мин







Пирог со смородиной

**Разъемная форма
Ø 26 см,
прим. 12 штук**

Ингредиенты:

200 г муки

1 ч.л. пекарского
порошка

100 г сахара

1 щепотка соли

125 г сливочного масла

1 яйцо

Для начинки:

500 г смородины

125 г молотых лесных
орехов

1 ст.л. панировочных
сухарей

5 яичных белков

1 ст. л. лимонного сока

200 г сахара

На порцию прим.

336 ккал, 16 г жиров,
42 г углеводов,
6 г белков

1 Всыпать муку, пекарский порошок и сахар в миску. Добавить соль, жир и яйцо. С помощью насадки для теста сначала на маленькой скорости, а затем на большой, замесить тесто. Завернуть в пленку и положить на холод на полчаса-час.

2 Ягоды смородины вымыть, отщипнуть плодоножки и хорошо обсушить.

3 Смазать форму жиром и выложить две трети теста. Из остального теста сделать валик высотой ок. 3-4 см и выложить по стенкам формы. Наколоть корж в нескольких местах вилкой. Орехи и панировочные сухари перемешать и распределить на тесте.

4 Взбить яичные белки с лимонным соком и сахаром. Предварительно обсущенные ягоды смородины перемешать с половиной белковой массы и выложить в форму. Остальную белковую массу равномерно распределить на ягодах. Выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Горячий воздух,
155-160 °C
65-70 мин



Яблочный штрудель

На 1 штрудель,
прим. 6 порций

Ингредиенты:

250 г муки

1 ч. л. соли

20 г растопленного
сливочного масла

1 взбитое венчиком яйцо

6-8 ст.л. теплой воды

10 г сливочного масла

Для начинки:

800 г яблок

2-3 ст.л. яблочной водки
"кальвадос"

60 г сахара

½ ч.л. корицы

30 г рубленого миндаля

50 г изюма "кишмиш"

25 г сливочного масла

30 г панировочных
сухарей

На порцию прим.

426 ккал, 13 г жиров,

65 г углеводов,

8 г белков

1 Муку, соль, сливочное масло, яйцо и воду с помощью насадки для теста перемешать в кухонном комбайне на низкой скорости.

Продолжать месить тесто на более высокой скорости, чтобы оно стало пластичным, однородным и блестящим. Накрыть влажным полотенцем и оставить минимум на полчаса.

2 Яблоки очистить от кожуры, разрезать на восемь частей, удалить сердцевину и порезать на кусочки. Сразу же сбрзнуть яблоки яблочной водкой "кальвадос". Подмешать сахар, корицу, миндаль и изюм и оставить пропитываться на 15 мин.

3 Разогреть печь.

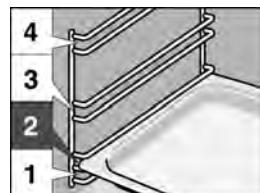
4 Раскатать тесто на посыпанном мукой полотенце и растянуть, надавливая руками от центра к краям, до прямоугольника.

5 Разогреть масло и обжарить в нем панировочные сухари. Посыпать тесто сухарями и равномерно уложить сверху яблоки. По краю оставить полосу в 2 мм. Чтобы начинка не вываливалась, эту полосу со всех сторон завернуть и прижать.

6 Скатать тесто вместе с полотенцем в рулет. Переложить на пергаментную бумагу и раскатать, переложить в лоток без отверстий. Если надо, придать форму буквы П, смазать сливочным маслом и выпекать.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 165-175 °С
предварительно
разогреть
45-55 мин



Бисквитный рулет с малиновым пюре

На 4 порции

Ингредиенты:

3 яйца

1 щепотка соли

3 ст.л. теплой воды

тертая цедра половины апельсина

90 г меда

110 г спельтовой муки

½ ч.л. пекарского

порошка из винного камня

Для начинки:

400 г малины

3 ст.л. кленового сиропа

200 мл сливок

1 пакетик закрепителя для сливок

250 г нежирного творога

1-2 ст.л. апельсинового сока

сахарная пудра

На порцию прим.

502 ккал, 21 г жиров,

55 г углеводов,

21 г белков

1 Разогреть печь. Выложить лоток без отверстий пергаментной бумагой.

2 Отделить яичные белки от желтков.

Взбить яичный желток, мед, апельсиновую цедру и воду в пенную массу. Яичный белок и соль взбить в крепкую пену, распределить по массе из яичных желтков. Смешать муку и пекарский порошок, просеять на взбитые белки и смешать.

3 Выложить тесто на пергаментную бумагу и сразу же выпекать в соответствии с указаниями.

4 Выложить бисквитный корж на посыпанное сахаром кухонное полотенце, удалить пергаментную бумагу и аккуратно скатать корж в рулет. Поставить охлаждаться.

5 Малину перебрать, полить кленовым сиропом. Взбить сливки с закрепителем. Смешать творог и апельсиновый сок. Ввести сливки и малину.

6 Холодный бисквитный рулет аккуратно развернуть. Смазать корж начинкой и снова закатать. Посыпать сахарной пудрой.

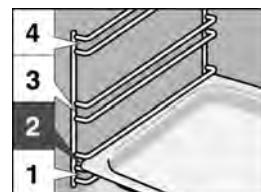
Установка

Горячий воздух,

180-190 °C

предварительно разогреть

8-10 мин



Торт "Захер"

Разъемная форма
Ø 26 см,
прим. 14 штук

Ингредиенты:

180 г тертого горького
шоколада

140 г сливочного масла

160 г сахара

8 яйца

30 г сахарной пудры

140 г муки

1 ч.л. пекарского
порошка

4 ст.л. абрикосового
джема

200 г темной шоколадной
глазури

На порцию прим.

410 ккал, 21 г жиров,
46 г углеводов,
9 г белков

- 1 Растопить шоколад на водяной бане.
- 2 Взбить сливочное масло с сахаром.
Отделить яичные белки от желтков.
Постепенно ввести растопленный шоколад в
яичные желтки и взбить в крепкую массу.
- 3 Взбить яичный белок с сахарной пудрой
ввести в шоколадную массу.
- 4 Смешать муку с пекарским порошком и
просеять на полученную массу. Все хорошо
перемешать.
- 5 Выложить дно разъемной формы перга-
ментной бумагой. Выложить тесто в форму,
разровнять, тотчас поставить в духовку и
выпекать в соответствии с указаниями.
- 6 Поставить торт в форме охлаждаться.
Острым ножом отделить корж от стенок
формы, при необходимости подрезать
верхнюю поверхность, чтобы она стала
ровной, перевернуть форму и удалить
пергаментную бумагу.
- 7 Джем разогреть и с помощью ножа
распределить по торту. Поставить в холодное
место на несколько часов, а лучше на ночь.
Покрыть глазурью.
- 8 Для приготовления глазури растопить
шоколадную глазурь на водяной бане.
Нанести не очень тонким слоем на торт.
Переложить торт на блюдо и отставить на
несколько часов.

Установка

Горячий воздух,
160 °С,
60 минут





A pink napkin is tucked under the white plate holding the slice of cake.



Эклеры со взбитыми сливками и мокко

На 10 шт.

Ингредиенты:

170 мл воды

35 г сливочного масла

1 ч.л. ванильного сахара

1 щепотка соли

120 г муки

3 небольших яйца

Для начинки:

200 мл сливок

1½ ч.л. растворимого кофе

1-2 ч. л. сахара

Для помадки:

100 г сахарной пудры

1-2 ч.л. растворимого кофе

1 ч.л. рома

На порцию прим.

184 ккал, 10 г жиров,

21 г углеводов,

3 г белков

1 Разогреть печь.

2 В кастрюле разогреть воду, сливочное масло, ванильный сахар и соль. Снять с огня. Всыпать разом всю муку и хорошо перемешать. Уменьшить нагрев, перемешивать тесто на конфорке до тех пор, пока оно не начнет отставать от дна кастрюли. Снять кастрюлю с конфорки, по одному ввести все яйца.

3 Выложить лоток без отверстий пергаментной бумагой. Тесто переложить в кондитерский мешочек с большой насадкой в виде звездочки. Выдавить колбаски с палец размером на расстоянии друг от друга. Эклеры при приготовлении на пару сильно увеличиваются в размере, поэтому не размещайте их плотно друг к другу или близко к краю. Выпекать эклеры в соответствии с указаниями до золотисто-коричневого цвета.

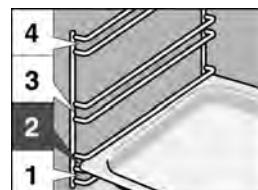
4 Для начинки хорошо взбить сливки с кофе и сахаром, заправить в кондитерский мешочек.

5 Сразу же после выпекания сделать ножом на эклерах надрезы и поставить охладиться.

6 Для помадки смешать сахарную пудру со чайной ложкой горячей воды, кофе и ромом. Смазать эклеры сверху. Заполнить эклеры начинкой при помощи шприца.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 200 °C
предварительно
разогреть, 20 мин



Мраморный кекс

Прямоугольная
форма 30 см
прим. 15 штук

Ингредиенты:

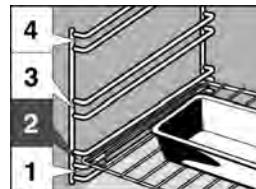
320 г муки
100 г пищевого крахмала
1 пакетик пекарского
порошка
130 г сахара
1 пакетик ванильного
сахара
1 щепотка соли
200 г сливочного масла
4 яйца
2 ст. л. рома
100 мл молока
80 г сахара
20 г какао
40 г молотого миндаля
2-3 ст.л. молока
масло и 1-2 ст.л.
панировочных сухарей
для формы

На порцию прим.
308 ккал, 15 г жиров,
36 г углеводов, белков
5 г белков

- 1 Смазать форму жиром и посыпать панировочными сухарями.
- 2 Для сдобного теста смешать муку, крахмал и пекарский порошок и просеять в глубокую миску.
- 3 Положить сверху обычный и ванильный сахар, соль, размягченное сливочное масло, яйца, ром и молоко. Перемешать все ингредиенты с помощью миксера или кухонного комбайна, сначала на низкой скорости. Когда мука вся свяжется, переключить на самую высокую скорость и быстро замесить гладкое тесто. Не мешать слишком долго.
- 4 Половину теста выложить в форму.
- 5 Смешать остальное тесто с сахаром, какао, миндалем и молоком и выложить в форму на светлое тесто.
- 6 С помощью вилкой спиралеобразным движением смешать оба слоя, чтобы получился мраморный рисунок.

Установка

Горячий воздух,
150-160 °C
60-65 мин



Рекомендации:

Если форма слишком маленькая, кекс сядет или не пропечется внутри.

Маффинсы с фундуком и марципаном

1 противень для оладий, на 12 штук

Ингредиенты:

100 г муки

1 ч.л. пекарского порошка

100 г молотых лесных орехов

50 г рубленых лесных орехов

100 г сливочного масла

100 г марципановой массы

75 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

2 ст. л. рома

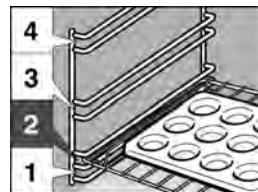
4 яйца

На порцию прим.
278 ккал, 20 г жиров,
18 г углеводов,
6 г белков

- 1 Разогреть печь в соответствии с указаниями. Смазать противень жиром и выложить бумажными формочками.
- 2 Смешать в миске муку, пекарский порошок и орехи.
- 3 В другой миске взбить сливочное масло и марципан. Добавить сахар, ванильный сахар, ром и яйца, хорошо перемешать.
- 4 Постепенно добавить взбитую массу к мучной смеси.
- 5 Выложить тесто в формочки и выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Горячий воздух,
180 °C
предварительно разогреть
25 мин



Пирог из дрожжевого теста

На 1 противень,
прим. 16 порций

Ингредиенты:

Для посыпки:

125 г сливочного масла

100 г сахара

200 г муки

Для теста:

1 пакетик сухих
дрожжей

125 мл теплого цельного
молока

300 г муки

50 г сахара

50 г сливочного масла

соли на кончике ножа

Для начинки:

500 г яблок

1 ст.л. панировочных
сухарей

На порцию прим.

239 ккал, 9 г жиров,

36 г углеводов,

4 г белков

1 Ингредиенты для посыпки перемешивать в миксере до тех пор, пока масса постепенно не начнет крошиться. Накрыть крышкой и поставить в холодильник.

2 Для дрожжевого теста развести сухие дрожжи в теплом молоке с чайной ложкой сахара. Дрожжевую закваску смешать с мукой и добавить все остальные ингредиенты. Замесить пластичное тесто. Отставить подниматься в соответствии с указаниями на 20 минут.

3 Смазать лоток без отверстий жиром. Выложить в лоток раскатанное дрожжевое тесто и наколоть в нескольких местах вилкой.

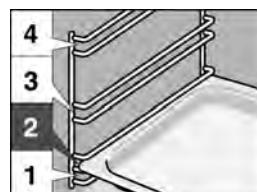
4 Яблоки почистить, вырезать сердцевину. Нарезать на кусочки толщиной ок. 4 мм. Посыпать тесто панировочными сухарями и разложить яблоки. Равномерно посыпать посыпкой, выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Подъём теста, 40 °C
20 мин

Выпекание:

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 160-165 °C
35-40 мин



Cinnamon Rolls, плюшки с корицей

На 20 плюшек

Ингредиенты:

50 г размягченного сл. масла

300 мл теплого молока

1 яйцо

1 ст. л. сахара

½ ч. л. соли

1 пакетик ванильного пудинга

500 г муки

1 пакетик сухих дрожжей

Для начинки:

75 г размягченного сл. масла

2 ч.л. с горкой корицы

100-125 г жженого сахара

100 г рублен. орехов пекан

Для крема:

50 г домашнего сыра

15 г размягченного сл. масла

100 г сахарной пудры

На порцию прим.

249 ккал, 11 г жиров,
32 г углеводов,

4 г белков

1 Смешать все ингредиенты теста в миске миксером и вымесить в пластичное тесто. Поставить подождать на уровень 2 в соответствии с указаниями.

2 Раскатать тесто в большой прямоугольник, смазать мягким маслом, посыпать смесью сахарного песка с корицей и орехами и скатать в рулев по длинной стороне.

3 Очень острым ножом или леской нарезать на кусочки прим. 2 см толщиной.

4 Выложить лоток без отверстий пергаментной бумагой. Выложить плюшки с корицей, между плюшками оставлять расстояние как минимум 1 см. Поставить расстаиваться еще 20 мин.

5 Разогреть печь. Выпекать плюшки в соответствии с указаниями.

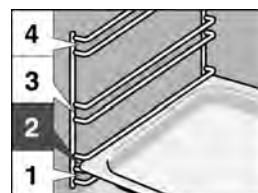
6 Приготовить из указанных ингредиентов крем и выложить поверх еще горячих плюшек.

Установка

Подъём теста, 40 °C
2 x 20 мин

Горячий воздух +
приготовление на пару 180 °C
предварительно разогреть

Выпекание: 20-25 мин



Плетенка из дрожжевого теста

Примерно на
15 ломтиков

Ингредиенты:

500 г пшеничной муки
1 палочка свежих дрожжей (42 г)
1 ч.л. сахара
ок. 1/4 л теплого молока
75 г изюма "кишмиш"
100 г сл. масла
100 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
1/4 ч. л. соли

На ломтик прим.

226 ккал, 7 г жиров,
36 г углеводов,
5 г белков

1 Высыпать муку в миску. Сделать углубление, раскрошить в него дрожжи, туда же добавить сахар и теплое молоко, перемешать с мукой. Установить миску на решетку на уровень 1 в печь и оставить опару на 10 минут подходит.

2 Тем временем промыть кишмиш и ошпарить кипящей водой.

3 Добавить в опару сливочное масло, сахар, ванильный сахар и соль. Хорошо вымесить тесто. Добавить кишмиш и продолжать вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к стенкам миски.

4 Готовое тесто еще раз помять и разделить на три равные части. Сформовать из каждой части колбаску и сплести из них косу. Выложить на смазанный жиром лоток. Поставить в печь подходит еще на 30 минут, а затем выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

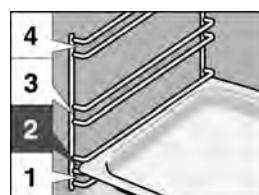
Подъем теста, 40 °C

Опара: 10 мин

Плетенка из дрожж.теста: 30 мин

Выпекание:

Горячий воздух +
приготовление на пару
160 °C, 30-35 мин



Рекомендации:

Выложите плетенку на противень и посыпьте миндальными листочками, миндальной крошкой или посыпкой из сахара. Вместо изюма "кишмиш" можно взять мелконарезанную курагу.





Айвовые конвертики

Прим. на 20 шт.

Ингредиенты:

200 г айвы

15 г сливочного масла

сок половины лимона

40 г сахара

20 г изюма

Для теста:

100 г нежирного творога

4 ст.л. растительного масла

1 небольшое яйцо

молоко

50 г сахара

1 щепотка соли

1 пак. ванильного сахара

200 г муки

½ пакетик пекарского порошка

Также:

30 г растопленного сливочного масла

1 яйцо для смазывания

сахарная пудра

На порцию прим.

108 ккал, 5 г жиров,

14 г углеводов,

2 г белков

1 Для начинки очистить айву от кожуры, разрезать на восемь частей, удалить сердцевину и порезать мелкими кусочками. Положить вместе со сливочным маслом, лимонным соком и сахаром в лоток без отверстий, припустить в соответствии с указаниями. Добавить изюм и остудить начинку.

2 Хорошенько перемешать творог, растительное масло, яйцо, молоко, сахар, соль и ванильный сахар. Смешать муку с пекарским порошком. Половину просеять в творожную массу и размешать. Добавить остальную часть и быстро замесить гладкое и однородное тесто.

3 Выложить лоток с отверстиями пергаментной бумагой. Тонко раскатать тесто и вырезать кружочки диаметром 7 см. Смазать их растопленным сливочным маслом, прм этом оставляя несмазанным край шириной 1 см.

4 Выложить на кружки айвовую начинку. Смазать края яйцом, сложить и зашипнуть.

5 Выложить конвертики в лоток и выпекать в соответствии с указаниями. Готовые конвертики охладить, отделить и оставить на решетке для пирога остывать. Посыпать сахарной пудрой.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C

Айва: ок. 10 минут

Выпекание:

Горячий воздух +
приготовление на пару 170 °C, 30 мин



Пирожки с рыбой

Прим. на 12 шт.

Ингредиенты:

200 г муки

15 г свежих дрожжей

2 яичных желтка

75 г сливочного масла

125 мл воды

60 мл молока

по 1 щепотке соли и сахара

Рыбная начинка:

3 ломтика

шварцвальдской ветчины

2 филе копченой форели

1/2 пучка зеленого лука

1 ст.л. сметаны

соль, черный перец

1 яичный желток

1 ст.л. молока

На порцию прим.

151 ккал, 9 г жиров,

12 г углеводов,

6 г белков

1 Для приготовления русского дрожжевого теста высыпать половину муки в миску. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить в муку и хорошо перемешать. Поставить опару подходить в соответствии с указаниями.

2 Взбить яичный желток со сливочным маслом в пену, добавить соль и сахар, смешать с тестом. Долить молоко, все вместе замесить в пластичное тесто. Добавить остальную муку и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет приставать к стенкам миски. Если тесто жидкое, добавить муки. Поставить тесто подходить в соответствии с указаниями.

3 Порезать ветчину и рыбу мелкими кусочками. Нарезать зеленый лук тонкими кольцами. Смешать ветчину, рыбу и зеленый лук со сметаной, посолить и поперчить по вкусу.

4 Тесто раскатать и стаканом вырезать из него кружки прим. 10 см диаметром. В центр положить по одной чайной ложке с горкой начинки. Смешать яичный желток и молоко, смазать края теста и защищнуть. Края плотно прижать друг к другу вилкой и смазать поверхность яично-молочной смесью. Выложить пергаментной бумагой лоток без отверстий, положить пирожки, дать расстояться, затем выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Подъем теста, 40 °C

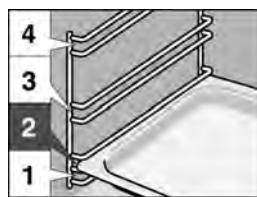
Опара: 20 мин

Тесто: 20 мин

Пирожки: 20 мин

Выпекание:

Горячий воздух + на пару 210 °C, 20 мин



Сырные спиральки

Прим. на 10 шт.

Ингредиенты:

250 г замороженного
слоеного теста

75 г подсохшего сыра
"Гауда"

свежемолотый черный
перец

1 яичный желток

немного молока

немного тмина, кунжута
и/или мака для посыпки

На порцию прим.

141 ккал, 11 г жиров,
7 г углеводов,
3 г белков

1 Разморозить слоеное тесто. Слегка смочить пластины водой, уложить друг на друга и раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности в квадрат ок. 35 x 35 см.

2 Натереть сыр и выложить половину его на одну половину теста. Поперчить и накрыть второй половиной. Закатать скалкой.

3 Смешать молоко с яичным желтком и смазать тесто. Посыпать тмином, кунжутом или маком и остальным сыром. Затем при помощи колесика для нарезания теста нарезать пласт на полосы ок. 2 см шириной.

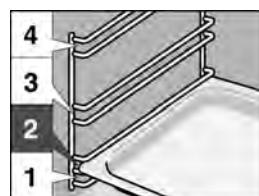
4 Выложить лоток без отверстий пергаментной бумагой. Свернуть полосы в виде спиралек и положить в лоток. Разогреть печь.

5 Оставить сырные спиральки минимум на 10 минут в холодильнике, затем поставить в духовку и выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 180-200 °C
предварительно
разогреть

20-25 мин



Маленький томатный киш

На 4 порции

Ингредиенты:

150 г муки

75 г сл. масла или маргарина

1 небольшое яйцо

соль

жир для формы

Для начинки:

2 мясистых помидора

100 г шампиньонов

250 г сметаны

2 яйца

1 ст.л. томат-пасты

свежемолотый черный перец

100 г консервированного с травами овечьего сыра

На порцию прим.

586 ккал, 40 г жиров,

39 г углеводов,

18 г белков

1 Для теста смешать муку, сливочное масло, яйцо и щепотку соли, замесить миксером с насадками для теста. Еще немного вымесить руками тесто и сформовать шар. Оставить на 30 мин

2 Раскатать тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности и выложить в смазанную жиром форму 25 × 25 см. Перед тем, как положить начинку, поставить в холодильник.

3 Разогреть печь. Для начинки надрезать помидоры крестом. Положить в лоток с отверстиями и поставить в печь. Подставить снизу лоток без отверстий. Готовить на пару в соответствии с указаниями. Затем снять кожице, разрезать помидоры на восемь частей и удалить зернышки.

4 Шампиньоны почистить и порезать кружочками.

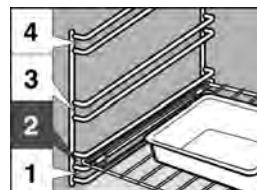
5 Хорошо смешать сметану, яйца и томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Массу равномерно распределить по тесту. Сверху выложить кусочки помидоров, шампиньоны и кубики сыра. Выпекать киш в соответствии с указаниями.

Установка

Приготовление на пару, 100 °C
предварительно разогреть

Помидоры: 2-3 мин

Выпекание:
Горячий воздух +
приготовление на пару,
170-180 °C, 35-40 мин







Хлеб из различных видов муки

**Прямоугольная форма 30 см,
20 ломтиков**

Ингредиенты:

200 г ржаной муки
грубого помола

500 г пшеничной муки
грубого помола

42 г свежих или 2 пак.
сухих дрожжей

1 ст.л. меда

ок. 250 мл теплой воды

ок. 250 мл теплой пахты

2 ст.л. льняного семени

2 ст.л. семян кунжута

2 ст.л. семян
подсолнечника

1 ст.л. тыквенных семян

1 ст.л. соли

1 ст.л. пряностей для
хлеба

На порцию прим.
143 ккал, 3 г жиров,
23 г углеводов,
6 г белков

1 Муку обоих видов высыпать в большую миску и перемешать. Сделать в середине углубление и раскрошить в него дрожжи. Добавить мед и небольшое количество теплой воды и хорошо перемешать. Отставить подниматься в соответствии с указаниями прим. на 15 минут.

2 Поочередно добавить в опару все остальные ингредиенты, замесить пластичное тесто и сформовать каравай. Каравай выложить в смазанную жиром прямоугольную форму, накрыть и поставить подходить еще на 15 минут в соответствии с указаниями.

3 Острым ножом сделать на поднявшемся каравае надрезы в виде косой клетки и наколоть в нескольких местах деревянной палочкой. Смочить водой и выпекать в соответствии с указаниями.

Установка

Подъем теста, 45 °C
2 x 15 минут

Выпекание:
Горячий воздух +
приготовление на
пару 230 °C, 15 мин
и 180 °C, 30-35 мин



Белый хлеб

Прямоугольная
форма 30 см,
прим.
20 ломтиков

Ингредиенты:

750 г пшеничной муки

1 пакетик сухих
дрожжей

1 ч.л. с горкой сахара

1 ч.л. без горки соли

15-20 г сливочного масла

400-425 мл воды

жир для формы

На порцию прим.
136 ккал, 1 г жиров,
27 г углеводов,
4 г белков

1 Просеять муку в миску, смешать с сухими дрожжами

2 Добавить остальные ингредиенты. С помощью миксера с насадкой для теста сначала на низкой скорости, затем на высокой прим. 5 минут замесить тесто. Поставить подниматься в соответствии с указаниями на 20 минут.

3 Вымесить дрожжевое тесто и выложить в смазанную жиром форму. Поставить подходить еще на 20 мин.

4 Выпекать в соответствии с указаниями.

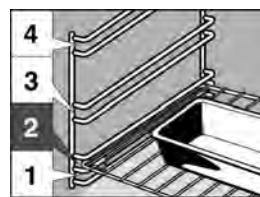
Установка

Подъём теста, 40 °C

2 x 20 минут

Выпекание:

Горячий воздух +
приготовление на
пару, 170-180 °C
30-40 мин



Рекомендации:

Можно использовать программу «Хлеб, булочки» «Белый хлеб / выпекание».

Установите вес хлеба. Хлеб выпекается в течение прим. 45 минут.

Вместо воды можно использовать молоко.

Многозерновые хлебцы

Для 12 хлебцев

Ингредиенты:

Порошок для закваски
(для 500 г муки)

500 мл воды

50 г ржаной муки
(тип 997)

40 г ржаной муки
грубого помола

450 г пшеничной муки,
типа 550

8 г соли

11 г дрожжей

1 ст.л. меда

40 г овсяных хлопьев

25 г семян льна

25 г семечек тыквы

50 г семян
подсолнечника

Жир для смазывания
лотка

На один хлебец прим.
217 ккал, 4 г жиров,
37 г углеводов,
7 г белков

1 Смешать порошок для закваски, 350 г воды, ржаную муку и ржаную муку грубого помола и на 40-60 минут поставить подходить как указано в рецепте.

2 Оставшиеся ингредиенты постепенно добавлять в опару и вымешивать в течение прим. 7 минут в кухонном комбайне, используя насадки для теста, до образования пластичного теста.

3 Тесто ещё раз размять и сформировать на посыпанной мукой рабочей поверхности примерно одинаковые хлебцы по 70-100 г.

4 Смешать овсяные хлопья, семена льна и семечки. Смочить хлебцы и осторожно обвалять в полученной смеси.

5 Смазать жиром лоток без отверстий и положить на него хлебцы. Отставить подниматься в соответствии с указаниями ещё на 40-60 минут. За 10 минут до конца надрезать хлебцы по вашему усмотрению.

6 Выпекать хлебцы как указано в рецепте, выложить на решётку и дать остить.

Установка

Подъём теста, 40 °C

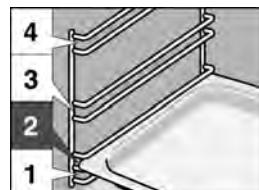
2 x 40-60 минут

Выпекание:

Программа
автоматического
приготовления
«Хлеб, булочки»
«Выпекание свежих
булочек»

Устанавливать вес
одного хлебца.

Прим. 29 минут, в
зависимости от веса



Джем: вишня-слива-миндаль

На 4 баночки
по 250 г

Ингредиенты:

600 г вишни

400 г слив

500 г желирующего
сахара 2:1

3-4 к. масла горького
миндаля

На порцию прим.
640 ккал, 1 г жиров,
151 г углеводов,
2 г белков

1 Фрукты помыть, откинуть на сито и дать стечь. Удалить косточки, вишни разрезать на четвертинки, сливы порезать мелкими кубиками.

2 Выложить в большую высокую миску, добавить сахар и оставить как минимум на 2 часа, чтобы фрукты пустили сок.

3 Добавить масло горького миндаля и хорошо перемешать. Джем разложить по чистым стеклянным банкам и закрыть.

4 Поставить банки в лоток с отверстиями и готовить в соответствии с указаниями. Оставить банки с джемом охлаждаться в печи.

Установка

Приготовление на
пару, 100 °C

45 мин



Рекомендации:

Помытые банки можно продезинфицировать в печи при 100 °C в течение 15 минут.

Тыква в кисло-сладком сиропе

На 4 литровых банки

Ингредиенты:

2 кг тыквы, напр.
франц. мускатной, без
кощицы и семечек

650 мл белого винного
уксуса

650 г сахара

1 ванильный стручок

2 неочищенных лимона

На порцию прим.
851 ккал, 1 г жиров,
190 г углеводов,
8 г белков

1 Мякоть тыквы порезать небольшими примерно одинаковыми кусочками. Положить кусочки тыквы в белый винный уксус и добавить столько воды, чтобы кусочки тыквы были полностью закрыты. Поставить тыкву мариноваться на 24 часа, лучше в холодильник.

2 Откинуть тыкву на сито, стекающий сок собрать. Весь сахар варить до образования нитей.

3 Стручок ванили разрезать пополам в длину, выскоблить мякоть и разрезать на четыре части. Лимоны помыть, снять тонкую цедру, разрезать пополам и выжать сок.

4 Стеклянную банку тщательно помыть и хорошо высушить. Окунуть резиновые кольца в кипящую воду, переложить в холодную воду.

5 Добавить стекший с тыквы сок, мякоть и стручки ванили, сок и цедру лимона в сахарный сироп. Порциями выкладывать кусочки тыквы в сироп и варить, пока они не заглашируются. Вынуть шумовкой. Положить в банку и залить сиропом. Консервировать в соответствии с указаниями.

Установка

Программа
автоматического
приготовления
«Специальные
блюда»,
«Консервирование»

ок. 43 минут



Указатель рецептов

А

- Азиатские листовые овощи с соусом из кинзы, 31
Айвовые конвертики, творожно-масляное тесто, 137
Английский пудинг, «Пятнистая собака», 109
Артишоковые фланы с помидорами, 17

Б

- Баклажаны, фаршированные, 38
Белый хлеб, 144
Бисквитный рулет с малиновым пюре, 125
Бройлерный цыпленок, 103

В

- Виноградные листья, фаршированные (долма), 24

Г

- Грибной флан, осенний, 59
Грудка утки в медово-бальзамическом соусе, 104
Груши в красном вине, 110

Д

- Джем: вишня-слива-миндаль, 146
Долма, 24
Домашний йогурт с кленовым сиропом, грушами и лесными орехами, 114

Ж

- Жаркое из полбы со сливочным соусом, 46
Жаркое из свинины с хрустящей корочкой, 84

З

- Запеканка со сливами, 119
Запеченные кабачки цуккини, 43
Заправка для супа - Клецки из манной крупы, 10
Заправка для супа - Расная яичная заправка, 15

И

- Индейка с тунцом, 101

Й

- Йогурт с кленовым сиропом, грушами и лесными орехами, домашний, 114

К

- Кабачки цуккини, запеченные, 43
Картофель в мундире с двумя соусами, 32
Картофель, фаршированный, 44
Картофельная запеканка с белыми грибами, 65
Картофельное пюре по-итальянски, 60
Картофельное пюре с кореньями петрушками, 35
Картофельные клецки, 54
Кенигсбергские клопсы, 93
Клецки из манной крупы, заправка для супа, 10
Козелец в горчичном соусе, 52
Кокосово-тыквенный суп, пикантный, 14
Кольраби, фаршированная, 56
Красная яичная заправка для супа, 15
Креветки, Маринованные, 81
Кролик со сладким перцем, 97

Куриные грудки, фаршированные, 100
Кус-кус с овощным соусом, 53

Л

Лазанья со шпинатом и баклажанами, 66
Ленивые вареники с творогом, 117

М

Мавр в рубашке, 120
Маленькие макаронные запеканки со шпинатом, 63
Маленький томатный киш, 140
Маринованное филе телятины, 87
Маринованные креветки с разноцветными овощами, 81
Маффинсы с фундуком и марципаном, 131
Мексиканские тортильи с курицей и овощами, 107
Мидии в соусе из белого вина, 71
Многозерновые хлебцы, 145
Молочный рис, 115
Морской окунь с овощами по-средиземноморски, 72
Мраморный кекс, 130

Н

Ножка ягненка с можжевеловым соусом, 98
Ньюокки с шалфейным маслом, 51

О

Овощи на огне, 42
Овощи с карри и тофу, 55
Овощная миска, 13
Овощное рагу с лимонно-творожным кремом, 48
Овощной плов, 37

Огурец с картофелем на бульоне, 91
Осенний грибной флан, 59

П

Печенные яблоки, 118
Печенный сладкий картофель, 45
Пикантная тыквенная запеканка, 64
Пикантные рулетики из мяса птицы, 16
Пикантный кокосово-тыквенный суп, 14
Пирог из дрожжевого теста, 132
Пирог со смородиной, 123
Пирожки с рыбой, 138
Плетенка из дрожжевого теста, 134
Плюшки с корицей, 133
Полента с травами, 41
Пропаренная пшеница с морковью и лесными орехами, 47
«Пятнистая собака» - английский пудинг, 109

Р

Рагу из ягненка с капустой, 94
Ревенево-яблочный кисель, 116
Ризotto с цитронеллой, 36
Рисовый салат по-апулийски, 22
Ростбиф в перце, 88
Рулетики из мяса птицы, пикантные, 16
Рулеты из морского языка и начинкой из лососины с базиликом, 78
Рыба на пару по-азиатски, 75
Рыбная запеканка из лосося со шпинатом, 23
Рыбное рагу с фенхелем, 77
Рыбное филе, запеченное в горчичном соусе, 82

С

- Салат из брокколи и цветной капусты с заправкой из анчоусов, 18
Салат из лососины с шампиньонами, 28
Салат из спаржи, 26
Салат из фасоли с красным томатным кремом и овечьим сыром, 25
Свекла с луковым творогом, 33
Сладкий картофель, печеный, 45
Судак с салом, картофелем и чечевицей, 69
Сырные спиральки, 139
Cinnamon Rolls, плюшки с корицей, 133
Coniglio in peperonata, Кролик со сладким перцем, 97

Т

- Томатный киш, маленький, 140
Торт "Захер", 126
Тортильи с корицей и овощами, мексиканские, 107
Тушёная говядина по-французски, 83
Тыква в кисло-сладком сиропе, 147
Тыквенная запеканка, пикантная, 64

Ф

- Фаршированная колъраби, 56
Фаршированные баклажаны, 38
Фаршированные капустные рулетики, 92
Фаршированные куриные грудки, 100
Фаршированные рулетики из савойской капусты!, 76

Фаршированный картофель, 44

- Фасоль с лисичками, 61
Филе косули в коньячном соусе, 102
филе телятины, Маринованное, 87
Форель в белом вине, 70

Х

- Хлеб из различных видов муки, 143

Ц

- Цикорий, запеченный с моцареллой, 27

Ч

- Чечевичный салат по-тайски, 21

Ш

- Шашлык из мяса курицы, 99
Шоколадный крем-карамель "Бунет", 108
Шпинат с изюмом и семенами пинии, 34

Э

- Экзотическая чечевица с карри, 62
Эклеры со взбитыми сливками и мокко, 129
Эспрессо-флан, 113

Я

- Яблочный штрудель, 124
Яичная заправка для супа, 15