

Discover the full flavour of
steaming.



Keep all the goodness locked in.

PHILIPS
sense and simplicity

Artichokes with salsa verde

First course - Serves 4

1. Cut off artichoke leaves and stem ends so that the artichokes will sit upright. Rub the edges with half a lemon and slice the other half.
2. Lay a lemon slice on each artichoke and place them in steaming tier 1. Set the timer for 35 minutes and cook the artichokes.
3. Prepare sauce by coarsely mixing the garlic, capers, anchovy, mustard and 1 tablespoon of lemon juice using the hand blender or food processor. Add olive oil last. Serve the artichokes topped with the salsa verde.

Total preparation time approximately 50 minutes



Ingredients

4 large artichokes

1 lemon

2 garlic cloves, peeled

2 tablespoons capers

1 anchovy fillet, chopped up

1 tablespoon Dijon mustard

50 g mixed green herbs (for example:
parsley, mint, dill and chives)

100 ml olive oil

hand blender or food processor

Contains 300 kilocalories per portion:

4 g protein

24 g fat of which 4 g saturated fat

17 g carbohydrates

3 g fibre

Artischocken mit Salsa Verde

Erster Gang - für 4 Personen

- Schneiden Sie die unteren Artischockenblätter und Strunkenden ab, damit die Artischocken aufrecht stehen können. Reiben Sie die Schnittflächen mit einer halben Zitrone ab. Schneiden Sie die andere Zitronenhälfte in Scheiben.
- Legen Sie auf jede Artischocke eine Zitronenscheibe, und setzen Sie sie in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 35 Minuten ein, und garen Sie die Artischocken.
- Bereiten Sie die Salsa Verde vor, indem Sie Knoblauch, Kapern, Anchovis, Senf und 1 Esslöffel Zitronensaft mit dem Stabmixer oder der Küchenmaschine grob mixen. Geben Sie zuletzt das Olivenöl hinzu. Servieren Sie die Artischocken mit der Salsa Verde.

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Zutaten
4 große Artischocken
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Kapern
1 Anchovisfilet, gehackt
1 Esslöffel Dijon-Senf
50 g gemischter Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Dill und Schnittlauch)
100 ml Olivenöl
2 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt
Stabmixer oder Küchenmaschine

Enthält

300 Kilokalorien

pro Portion:

4 g Eiweiß
24 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren)
17 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Артишоки із зеленим соусом

Перша страва - на 4 порції

- Зріжте з артишоків листя та качани так, щоб їх можна було поставити вертикально. Розріжте лимон на дві частини, одну частину поріжте на скибки, а цедру другої частини потріть.
- Покладіть шматок лимона на кожен артишок і помістіть їх у чашу для обробки парюю 1. Налаштуйте таймер на 35 хвилин і готуйте артишоки.
- Приготуйте соус, добре змішуючи за допомогою ручного блендера або кухонного комбайна часник, каперси, анчоуси, гірчицю і 1 столову ложку соку лимона. Оливки додавайте останніми. Подавайте артишоки, поливши їх зеленим соусом.

Час приготування становить близько 50 хвилин

Енергетична цінність

300 ккал на порцію:

4 г білків
24 г жиру з 4 жиру з високим вмістом насичених жирних кислот
17 г вуглеводів
3 г клітковини

Інгредієнти
4 великі артишоки
1 лимон
2 зубці часнику, почищеного
2 столові ложки каперсів
1 філе анчоуса, порізане
1 столова ложка діжонської гірчиці
50 г різних зелених трав (наприклад, петрушки, м'яти, кропу та часнику)
100 мл оливкової олії
2 столові ложки часнику, дрібно порізаного
ручний блендер або кухонний комбайн

Артишоки с зеленым соусом

Первое блюдо - 4 порции

- Удалите листья и кончики стеблей артишоков так, чтобы артишоки держались прямо. Натрите края половинкой лимона и порежьте другую половинку.
- На каждый артишок положите по дольке лимона и поместите их в чашу для варки 1. Установите таймер на 35 минут и приготовьте артишоки.
- Приготовьте соус: с помощью ручного блендера или кухонного комбайна слегка перемешайте чеснок, каперсы, анчоусы, горчицу и 1 столовую ложку лимонного сока. В конце добавьте оливковое масло. Полейте артишоки зеленым соусом и подавайте на стол.

Общее время приготовления: около 50 минут

В одной порции содержится 300 килокалорий:

белки 4 г
жиры 24 г, из них насыщенные жиры 4 г
углеводы 17 г
клетчатка 3 г

Ингредиенты
4 крупных артишока
1 лимон
2 очищенных зубчика чеснока
2 столовые ложки каперсов
1 порубленное филе анчоуса
1 столовая ложка дижонской горчицы
50 г смеси зелени (напр.: петрушка, мята, укроп и зеленый лук)
100 мл оливкового масла
2 столовые ложки измельченного зеленого лука
ручной блендер или кухонный комбайн

Karczochy z sosem salsa verde

Pierwsze danie - Porcja na 4 osoby

- Odetnij liście i końcówki łodygi karczocha, w taki sposób, aby go położyć pionowo. Przetrzyj brzegi połową cytryny, a drugą połowę pokrój na plasterki.
- Położ plaster cytryny na każdym karczochu i umieść je w pojemniku do gotowania na parze nr 1. Ustaw minutnik na 35 minut i ugotuj karczochy.
- Przygotuj sos, mieszając czosnek, kapary, anchois, musztardę i 1 łyżkę soku z cytryny za pomocą bлендера ręcznego lub robota kuchennego. Na koniec dodaj oliwę z oliwek. Karczochy podawaj razem z sosem salsa verde.

Całkowity czas przygotowania: około 50 minut

Jedna porcja zawiera 300 kilokalorii:

4 g białka
24 g tłuszczów, w tym 4 g nasyconych
17 g węglowodanów
3 g błonnika

Składniki
4 duże karczochy
1 cytryna
2 obrane ząbki czosnku
2 łyżki kaparów
1 posiekany filet z anchois
1 łyżka musztardy Dijon
50 g mieszanych zielonych ziół (na przykład: pietruszka, mięta, koperek i szczypiorek)
100 ml oliwy z oliwek
2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
Blender ręczny lub robot kuchenny

Sweet potato salad



Side dish - Serves 4

1. Halve the sweet potatoes and slice into slim wedges. Mix with one tablespoon of nut oil and season with salt and chilli powder. Tip the wedges in steaming tier 1. Set the timer for 15 minutes and cook until tender. Let the potatoes cool off.
2. Make a dressing out of vinegar, olive oil, 1 tablespoon of nut oil, salt and pepper.
3. Mix the potato wedges, tomatoes, rocket, alfalfa and dressing in a large bowl and sprinkle with pine nuts.

Total preparation time approximately 25 minutes

Ingredients

- 3 sweet potatoes (500 g), peeled
- 2 tablespoons nut oil
- salt and pepper
- chilli powder
- 2 tablespoons white wine vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- 250 cherry tomatoes, halved
- 75 g rocket
- 30 g alfalfa
- 3 tablespoons pine nuts

Contains 300 kilocalories per portion:

- 4 g protein
- 15 g fat of which 2 g saturated fat
- 37 g carbohydrates
- 3 g fibre

Süßkartoffelsalat

Beilage - für 4 Personen

- Halbieren Sie die Süßkartoffeln, und schneiden Sie sie in dünne Kartoffelecken. Verrühren Sie einen Esslöffel Nussöl unter die Kartoffeln. Mit Salz und Chilipulver würzen. Geben Sie die Kartoffelecken in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten, und dämpfen Sie die Kartoffeln, bis sie gar sind.
- Mischen Sie ein Dressing aus Essig, Olivenöl, 1 Esslöffel Nussöl, Salz und Pfeffer.
- Vermengen Sie die Kartoffelecken, Tomaten, Rauke und Luzerne mit dem Dressing in einer großen Schüssel. Mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zutaten
3 Süßkartoffeln (500 g), geschält
2 Esslöffel Nussöl
Salz und Pfeffer
Chilipulver
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Olivenöl
250 g Cherrytomaten, halbiert
75 g Rauke
30 g Luzerne
3 Esslöffel Pinienkerne

Enthält
300 Kilokalorien
pro Portion:
4 g Eiweiß
15 g Fett (2 g
gesättigte Fettsäuren)
37 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Салат із батату (солодкої картоплі)

Гарнір - на 4 порції

- Розріжте батат навпіл і поріжте на тонкі трикутники. Перемішайте з одною столовою ложкою горіхової олії, додайте солі та мelenого чилі. Викладіть нарізані трикутники у чашу для обробки парю 1. Налаштуйте таймер на 15 хвилин і готуйте, поки батат не буде м'яким.
- Заправте оцтом, оливковою олією, 1 столовою ложкою горіхової олії, сіллю та перцем.
- Перемішайте у великій чашу нарізаний трикутниками батат, помідори, нічну фіалку, люцерну та приправи і посипте кедровим горіхом.

Час приготування
становить приблизно
25 хвилин

Енергетична цінність
300 ккал на порцію:
4 г білків
15 г жиру з 2 жиру
з високим вмістом
насичених жирних
кислот
37 г вуглеводів
3 г клітковини

Інгредієнти
3 батати (500 г), очищені
2 столові ложки горіхової олії
сіль і перець
мелений чилі
2 столові ложки оцту з білого вина
2 столові ложки оливкової олії
250 г помідорів черри, розрізаних навпіл
75 г нічної фіалки
30 г люцерни
3 столові ложки кедрових горіхів

Салат из сладкого картофеля

Гарнир - 4 порции

- Разрежьте картофель на две половинки и порежьте на тонкие ломтики. Смешайте с одной столовой ложкой орехового масла, приправьте солью и молотым красным перцем. Поместите ломтики в чашу для варки 1. Установите таймер на 15 минут и готовьте до мягкости.
- Приготовьте заправку из уксуса, оливкового масла, 1 столовой ложки орехового масла, соли и перца.
- Перемешайте ломтики картофеля, помидоры, рукколу, люцерну с заправкой в большой чаше и посыпьте кедровыми орешками.

Общее время
приготовления:
около 25 минут

В одной порции
содержится 300
килокалорий:
белки 4 г
жиры 15 г, из них
насыщенные жиры 2 г
углеводы 37 г
клетчатка 3 г

Ингредиенты
3 клубня сладкого картофеля (500 г)
2 столовые ложки орехового масла
соль и перец
молотый красный перец
2 столовые ложки белого винного уксуса
2 столовые ложки оливкового масла
250 г помидоров черри, разрезанных пополам
75 г рукколы
30 г люцерны
3 столовые ложки кедровых орешков

Sałatka z batatów

Dodatek - Porcja na 4 osoby

- Przekrój bataty na połówki i pokrój w wąskie kawałki. Zmieszaj z jedną łyżką oleju orzechowego, a następnie dopraw solą i chili w proszku. Włóż bataty do pojemnika do gotowania na parze nr 1. Ustaw minutnik na 15 minut i gotuj, aż staną się miękkie.
- Przygotuj sos z octu, oliwy z oliwek, 1 łyżki oleju orzechowego, soli i pieprzu.
- W dużym pojemniku wymieszaj razem bataty, pomidory, rukolę, lucernę i sos, a następnie posyp orzeszkami piniowymi.

Całkowity czas
przygotowania:
około 25 minut

Jedna porcja zawiera
300 kilokalorii:
4 g białka
15 g tłuszczów,
w tym 2 g nasyconych
37 g węglowodanów
3 g błonnika

Składniki
3 obrane bataty (500 g)
2 łyżki oleju orzechowego
Sól i pieprz
Chili w proszku
2 łyżki białego octu winnego
2 łyżki oliwy z oliwek
250 g pomidorów koktajlowych, pokrojonych na pół
75 g rukoli
30 g lucerny
3 łyżki orzeszków piniowych

Italian tomato soup

Starter or lunch - Serves 4

1. Quarter the tomatoes and remove the seeds. Put the tomatoes in the XL steaming bowl and mix in the onion and garlic.
2. Remove the bottom from steam bowl 3. Place steaming bowl 3 on steaming bowl 2, and place both on the drip tray. Hang the XL steaming bowl in steaming bowl 3.
3. Pour the stock over the tomatoes and stir in 1 tablespoon olive oil. Put the lid on the steaming bowl. Set the timer to 30 minutes and steam until the tomatoes are tender.
4. In the meantime pre-heat the oven to 200 °C. Divide the ciabatta cubes over a baking tin and sprinkle them with 2 tablespoons olive oil and the sea salt. Bake the croutons for 10 minutes in the oven until golden brown.
5. Purée the tomatoes with the stock in the blender and season to taste.
6. Serve the tomato soup in bowls and garnish with croutons, Parmesan cheese and basil.

Total preparation time approximately 40 minutes



Ingredients

750 g ripe tomatoes
1 small onion, chopped finely
1 clove garlic, chopped finely
250 ml beef stock or vegetable stock
3 tablespoons olive oil
½ ciabatta, in cubes
½ teaspoon coarse sea salt
50 g Parmesan cheese, freshly grated
2 tablespoons fresh basil, chopped

Contains 210 kilocalories per portion:
9 g proteins
11 g fat of which 4 g saturated fat
19 g carbohydrates
4 g fibres

Italienische Tomatensuppe

Vorspeise oder Mittagessen für 4 Personen

- Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomaten in den XL-Dampfsatz geben. Zwiebel und Knoblauch untermischen.
- Den Boden von Dampfaufsatz 3 entfernen. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 setzen und beide auf die Abtropfschale stellen. Den XL- Dampfsatz in den Dampfaufsatz 3 einhängen.
- Die Brühe über die Tomaten gießen und 1 EL Olivenöl untermischen. Den Deckel auf den Dampfaufsatz setzen. Den Timer auf 30 Minuten einstellen und die Tomaten dämpfen, bis sie zart sind.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Ciabatta-Würfel auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Die Croutons 10 Minuten im Backofen goldbraun backen.
- Die Tomaten mit der Brühe im Mixer pürieren und abschmecken.
- Die Tomatensuppe in Schüsseln servieren und mit Croutons, Parmesankäse und Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten
750 g reife Tomaten
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
½ Ciabatta-Brot, in Würfeln
½ TL grobes Meersalz
50 g frisch geriebener Parmesan-Käse
Olivenöl mit Zitronengeschmack

Enthält

210 Kalorien

pro Portion:

9 g Eiweiß
11 g Fett, davon 4 g
gesättigte Fettsäuren
19 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Італійський томатний суп

Головна страва - на 4 порції

- Розділіть томати на чотири частини та очистіть їх від насіння. Помістіть томати у велику чашу пароварки та перемішайте з цибулею та часником.
- Встановіть чашу 3 в чашу 2, та помістіть їх на лоток для крапель. Встановіть XL чашу в чашу 3.
- Полійте бульйоном томати, додайте 1 столову ложку оливкової олії та перемішайте. Встановіть кришку. Налаштуйте таймер на 30 хвилин та готуйте до повного приготування.
- В той же час розігрійте піч до 200 °C. Розкладіть кубики чабатта на деці та покропіть їх 2 ложками оливкової олії та посипте морською сіллю. Випікайте сухарик протягом 10 хвилин поки вони не стануть золотисто-коричневого кольору.
- Приготуйте пюре з приготованих томатів та бульйону за допомогою блендера та приправте за смаком.
- Подавайте суп з томатів у тарілках, та гарніруйте сухариками, пармезаном та базиліком.

Загальний час
приготування
приблизно 40 хвилин

Інгредієнти
750 г томатів
1 невелика мілко подрібнена цибулина
1 зубець мілко подрібненого часнику
250 мл бульйону з яловичини чи овочів
3 столові ложки оливкової олії
½ чабатта, подрібненої кубиками
½ чайної ложки морської солі грубого помелу
50 г натертого пармезану
2 столові ложки свіжого подрібненого базиліку

Містить 210

ккал/порція:

9 г білків
11 г жиру, з яких 4 г
насичених жирів
19 г вуглеводів
4 г волокна

Итальянский томатный суп

Первое блюдо или ланч – 4 порции

- Разделите помидоры на четыре части и удалите семена. Положите помидоры в чашу для супа и смешайте с луком и чесноком.
- Снимите нижнюю часть с паровой чаши 3. Поставьте паровую чашу 3 на чашу 2 и поместите обе чаши на поддон для капель. Чашу для супа поместите в чашу номер 3.
- Влейте бульон в томаты и смешайте с 1 столовой ложкой оливкового масла. Закройте паровую чашу крышкой. Установите таймер на 30 минут и тушите до приготовления.
- Тем временем разогрейте духовку до 200 градусов. Положите кубики чабатты в форму для выпечки, сбрызните 2 столовыми ложками оливкового масла и добавьте соль. Выпекайте гренки 10 минут в духовке до появления золотистого цвета.
- Приготовьте пюре из томатов и бульона в блендере и приправьте солью по вкусу.
- Подавайте томатный суп в чаше с гренками, пармезаном и базиликом.

Время
приготовления-40
минут

Ингредиенты
750 г спелых томатов
1 мелкопорубленная маленькая луковица
1 мелкопорубленный зубчик чеснока
250 мл говяжьего или овощного бульона
3 столовые ложки оливкового масла
½ чабатты, нарезанной кубиками
½ чайная ложка крупной морской соли
50 г свежего тертого пармезана
2 столовые ложки свежего порубленного базилика

В одной порции
содержится

805 килокалорий:
белки 50 г
жиры 37 г
углеводы 68 г
клетчатка 7 г

Pomidorowa zupa prosto z Włoch

Starter lub lunch – 4 porcje

- Podzielić każdy pomidor na cztery części i usunąć nasiona. Włożyć je do największego pojemnika parowara XXL i wymieszać razem z cebulą i czosnkiem.
- Usunąć dno z trzeciego pojemnika. Nałożyć go na drugi pojemnik i umieścić je razem na tacce ociekowej. Największy pojemnik XXL umieścić na trzecim.
- Pomidory polać bulionem i wszystko razem wymieszać wraz z oliwą z oliwek. Nałożyć pokrywkę na pojemniki i ustawić zegar na 30 minut. Gotować na parze do momentu aż pomidory będą miękkie.
- W międzyczasie podgrzać piekarnik do 200°C. Kostki ciabatty rozłożyć na tacy do piekarnika, pokropić oliwą z oliwek i posypać solą morską. Grzanki piec aż do ich przyrumieniania, ok.10 minut.
- Przygotowane za pomocą blendera puree z pomidorów i bulionu doprawić do smaku przyprawami.
- Zupę serwować w miseczkach wraz z grzankami, Parmezanem i bazylią.

Час приготування
40 minut

Składniki
750 g dojrzałych pomidorów
1 mała cebula, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
250 ml bulionu z warzyw lub wieprzowy
3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
½ ciabatty, pokrojona w kostkę
½ łyżka stołowa soli morskiej
50 g startego sera Parmezan
2 łyżki stołowe drobno posiekanej, świeżej bazylii

Porcja zawiera
210 kcal:

9 g białka
11 g tłuszczu (z czego 4g
to tłuszcze nasycone)
19 g węglowodanów
4 g błonnika

Steamed couscous with tutti frutti and spices

Side dish - Serves 4

1. Place cinnamon stick and orange peel into the flavour booster.
2. Place steaming tier 2 on top of steaming tier 1.
3. Hang rice steaming tier above or inside steaming tier 2 and add couscous and 150 ml of warm water. Cover with lid.
4. Set the timer for 20 minutes and cook the tutti frutti and couscous. Switch off the steamer.
5. Finely chop the tutti frutti and add to the steamed couscous.
6. Delicious with grilled lamb chops topped with coarsely chopped pistachio nuts and a fresh cucumber salad.

Total preparation time approximately 30 minutes

Contains 295 kilocalories per portion:

8 g protein
0 g fat of which 0 g saturated fat
66 g carbohydrates
9 g fibre

Ingredients

200 g tutti frutti
1 cinnamon stick
peel of 1 orange
200 g couscous



Gedünsteter Couscous mit TuttiFrutti-Obst und Gewürzen

Beilage - für 4 Personen

1. Legen Sie die Zimtstange und die Orangenschale in den Gewürzeinsatz.
2. Setzen Sie den Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
3. Setzen Sie den Reisaufsatz auf oder in den Dampfaufsatz 2. Geben Sie den Couscous sowie 150 ml warmes Wasser hinzu. Setzen Sie den Deckel auf.
4. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein, und garen Sie das TuttiFrutti-Obst und den Couscous. Schalten Sie den Dampfgarer aus.
5. Schneiden Sie das TuttiFrutti-Obst klein, und geben Sie es zum Couscous.
6. Schmeckt köstlich zu gegrillten Lammkoteletts mit grob gehackten Pistazien und frischem Gurkensalat.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält 295

Kilokalorien pro Portion:

8 g Eiweiß

0 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)

66 g Kohlenhydrate

9 g Ballaststoffe

Zutaten
200 g TuttiFrutti-Obst
1 Zimtstange
Schale einer Orange
200 g Couscous

Пшоняна каша з овочевим асорті та спеціями (кус-кус)

Гарнір - на 4 порції

1. Покладіть у відділення для спецій паличку кориці та цедру апельсина.
2. Поставте чашу для обробки парю 2 на чашу для обробки парю 1.
3. Підвісьте чашу для приготування рису над або у чашу для обробки парю 2, додайте пшоно і налійте 150 мл теплої води. Накрийте кришкою.
4. Для приготування асорті та пшоняної каші налаштуйте таймер на 20 хвилин. Вимкніть пароварку.
5. Дрібно наріжте овочі та додайте до обробленого парю пшоно.
6. Страва смакує зі смаженою відбивною з ягняти, посипаною фісташками, та салатом зі свіжих огірків.

Час приготування становить
приблизно 30 хвилин

Енергетична цінність

295 ккал на порцію:

8 г білків

0 г жиру з 0 г жиру з високим

вмістом насичених жирних кислот

66 г вуглеводів

9 г клітковини

Інгредієнти
200 г овочевого асорті
1 паличка кориці
цедра 1 апельсина
200 г пшоняної каші

Кускус на пару с фруктовым ассорти и специями

Гарнир - 4 порции

1. Поместите в прибор flavor booster палочку корицы и апельсиновую цедру.
2. Установите чашу для варки 2 на чашу для варки 1.
3. Установите чашу для варки риса над чашей для варки 2, добавьте кускус и 150 мл теплой воды. Накройте крышкой.
4. Установите таймер на 20 минут, тем временем приготовьте фруктовое ассорти. Выключите пароварку.
5. Мелко порежьте фруктовое ассорти и добавьте в обработанный на пару кускус.
6. Прекрасно сочетается с жареной отбивной из баранины, фисташками и салатом из огурца.

Общее время приготовления:
около 30 минут

В одной порции содержится

295 килокалорий:

белки 8 г

жиры 0 г, из которых

насыщенные жиры 0 г

углеводы 66 г

клетчатка 9 г

Ингредиенты
200 г фруктового ассорти
1 палочка корицы
цедра 1 апельсина
200 г кускуса

Kuskus gotowany na parze z tutti frutti i przyprawami

Dodatek - Porcja na 4 osoby

1. Włóż łaskę cynamonu i skórkę z pomarańczy do pojemnika na przyprawę.
2. Umieść pojemnik do gotowania na parze nr 2 na pojemniku nr 1.
3. Zawieś pojemnik na ryż nad lub wewnątrz pojemnika do gotowania na parze nr 2, a następnie dodaj kuskus i 150 ml ciepłej wody. Przykryj pokrywką.
4. Ustaw minutnik na 20 minut i ugotuj tutti frutti i kuskus. Wyłącz parowar.
5. Na koniec posiekaj tutti frutti i dodaj do ugotowanego kuskusu.
6. Doskonale pasuje do grillowanych kotletów jagnięcych podawanych z grubo posiekanymi orzeszkami pistacjowymi i sałatką ze świeżych ogórków.

Całkowity czas przygotowania:
około 30 minut

Jedna porcja zawiera 295

kilokalorii:

8 g białka

0 g tłuszczów, w tym 0 g tłuszczów

nasyconych

66 g węglowodanów

9 g błonnika

Składniki
200 g tutti frutti
1 łaska cynamonu
Skórka z 1 pomarańczy
200 g kuskusu

Steamed brill with vegetables



Main course - Serves 4

1. Place the sprigs of coriander (keep leaves) into the flavour booster.
2. Fill steaming tier 2, starting with a layer of haricots verts, followed by the broccoli flowers and bell pepper. Cover with lid and place on top of steaming tier 1.
3. Set the timer for 20 minutes.
4. Place the fish fillets in steaming tier 1 after 20 minutes. Place the thick ones towards the sides and layer the thin ones in the centre of steaming tier.
5. Set the timer for another 10 minutes.
6. After 3 minutes add the spinach to steaming tier 3 and place in the steamer for the remaining 7 minutes. Switch off the steamer.
7. Sprinkle the fish fillets with ground sea salt and paprika powder. Serve on a bed of steamed vegetables and garnish with coriander leaves. Pairs well with small new potatoes drizzled with chilli-garlic oil.

Total preparation time approximately 40 minutes

Ingredients

150 g haricots verts, trimmed
200 g stemmed broccoli or broccoli flowers
1 yellow bell pepper, cleaned and sliced
8 fillets of brill (4 thick and 4 thin fillets of 2 whole fish)
150 g (wild) spinach
ground sea salt
paprika powder
5 g coriander

Contains 150 kilocalories per portion:

30 g protein
1 g fat of which 0 g saturated fat
5 g carbohydrates
5 g fibre

Gedünsteter Butt mit Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Korianderzweige (die Blätter behalten) in den Gewürzeinsatz.
- Füllen Sie den Dampfaufsatz 2 zuerst mit den grünen Bohnen, anschließend mit den Brokkoliröschen und der Paprikaschote. Setzen Sie den Deckel auf, und setzen Sie dem Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein.
- Legen Sie nach 20 Minuten die Fischfilets in den Dampfaufsatz 1. Legen Sie dickere Filets an den äußeren Rand und schichten Sie die dünneren Filets in der Mitte des Dampfaufsatzes.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten ein.
- Geben Sie nach 3 Minuten den Spinat in den Dampfaufsatz 3, und setzen Sie den Dampfvorgang für weitere 7 Minuten fort. Schalten Sie den Dampfagar aus.
- Würzen Sie die Fischfilets mit gemahlenem Meersalz und Paprikapulver. Auf einem Bett aus gedünstetem Gemüse servieren und mit Korianderblättern garnieren. Schmeckt am besten zu kleinen mit Chili-Knoblauch-Öl beträufelten Frühkartoffeln.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten
150 g grüne Bohnen, geputzt
200 g Brokkoli ohne Strunk oder Brokkoliröschen
Enthält
1 gelbe Paprikaschote, geputzt und in Streifen geschnitten
150 Kilokalorien pro Portion:
30 g Eiweiß
1 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)
5 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
Gemahlene Meersalz
Paprikapulver
5 g Koriander

Камбала з овочами на парі

Головна страва - на 4 порції

- Покладіть у відділення для спецій кілька пагінців коріандру (листя залиште).
- Викладіть шарами продукти у чашу для обробки парою 2. Спочатку викладіть стручкову фасолу, а потім капусту брокколи та болгарський перець. Накрийте чашу кришкою і поставте на чашу 1.
- Налаштуйте таймер на 20 хвилин.
- Через 20 хвилин додайте філе риби у чашу для обробки парою 1. Великі шматки викладіть по боках, а тонші - по центру чаші.
- Налаштуйте таймер на 10 хвилин.
- Через 3 хвилини додайте шпинат у чашу для обробки парою 3 і готуйте протягом 7 хвилин. Вимкніть пароварку.
- Посипте філе риби меленою морською сіллю і меленою паприкою. Подавайте разом із обробленими на парі овочами та прикрасьте листками коріандру. Страва смакує з молодою картоплею, политою олією з присмаком чилі та часнику.

Час приготування становить близько 40 хвилин

Енергетична цінність

150 ккал на порцію: 30 г білків

1 г жиру (0 г жиру з високим вмістом насичених жирних кислот)
5 г вуглеводів
5 г клітковини

Інгредієнти
150 г стручкової фасолі, нарізаної
200 г пагінців брокколи або суцвіття брокколи
1 жовтий болгарський перець, почищений та нарізаний скибками
8 шматків філе камбали (4 великі та 4 тонкі шматки філе із 2 рибин)
150 г (дикого) шпинату
мелена морська сіль
мелена паприка
5 г коріандру

Камбала на пару с овощами

Основное блюдо - 4 порции

- Поместите в устройство flavor booster веточки кориандра (без листьев).
- Заполните чашу для варки 2: начините со слоя зеленой фасоли, затем добавьте слой цветов брокколи и болгарского перца. Накройте крышкой и установите на чашу для варки 1.
- Установите таймер на 20 минут.
- Через 20 минут поместите филе рыбы в чашу для варки 1. Более толстые ломтики уложите по бокам, более тонкие - по центру чаши для варки.
- Установите таймер еще на 10 минут.
- Через 3 минуты добавьте в чашу для варки 3 шпинат и установите чашу в пароварку на оставшиеся 7 минут. Выключите пароварку.
- Слегка посыпьте филе рыбы солью и молотой паприкой. Выложите на гарнир из приготовленных на пару овощей и украсьте листьями кориандра. Хорошо сочетается с мелким молодым картофелем, сбрызнутым чесночным маслом с ароматом чили.

Общее время приготовления: около 40 минут

В одной порции содержится

150 килокалорий:
белки 30 г
жиры 1 г (насыщенные жиры 0 г)
углеводы 5 г
клетчатка 5 г

Ингредиенты
150 г зеленой фасоли
200 г очищенной брокколи или цветов брокколи
1 очищенный и нарезанный желтый болгарский перец
8 кусков филе камбала
150 г шпината
соль
молотая паприка
5 г кориандра

Skarp gotowany na parze z warzywami

Danie główne - Porcja na 4 osoby

- Włóż gałązki kolendry (zachowaj liście) do pojemnika na przyprawę.
- Napełnij pojemnik do gotowania na parze nr 2, zaczynając od warstwy fasoli szparagowej. Następnie dodaj kwiaty brokułów i paprykę. Przykryj pokrywką i umieść na pojemniku nr 1.
- Ustaw minutnik na 20 minut.
- Po 20 minutach włóż filety rybne do pojemnika nr 1. Grubsze z nich umieść po bokach, a cieńsze ułóż na środku pojemnika.
- Ustaw minutnik na kolejne 10 minut.
- Po 30 minutach dodaj szpinak do pojemnika do gotowania na parze nr 3, a następnie umieść w parowarze na pozostałe 7 minut. Wyłącz parowar.
- Filety rybne posyp zmieloną solą morską i papryką w proszku. Podawaj z gotowanymi warzywami i udekoruj liśćmi kolendry. Pasuje do małych, młodych ziemniaków skropionych olejem czosnkowym z chili.

Całkowity czas przygotowania: około 40 minut

Jedna porcja zawiera

150 kilokalorii:
30 g białka
1 g tłuszczów (0 g nasyconych)
5 g węglowodanów
5 g błonnika

Składniki
150 g oczyszczonej fasoli szparagowej
200 g łodyg lub różyczek brokułów
1 żółta papryka, umyta i pokrojona w plasterki
8 filetów ze skarpa (4 grubsze i 4 cieńsze filety z 2 całych ryb)
150 g szpinaku (dzikiego)
sól
Papryka w proszku
5 g kolendry

Ingredients

750 g small new potatoes, peeled

salt and pepper

4 single chicken breasts

3 sprigs of basil

4 sun-dried tomatoes and
1 tablespoon of tomato oil

½ ball of mozzarella, cut into 4 slices

500 g fennel, cleaned and sliced

2 garlic cloves, peeled and sliced

3 tablespoons black olives

cling film

cocktail picks

Contains 410 kilocalories per portion:

40 g protein

10 g fat of which 4 g saturated fat

40 g carbohydrates

9 g fibre



Chicken roll with sun-dried tomatoes and mozzarella

Main course - Serves 4

1. Place the sprigs of basil (keep leaves) into the flavour booster.
2. Cut potatoes into halves lengthwise, place in steaming tier 2 and sprinkle with salt. Set the timer for 15 minutes to precook the potatoes.
3. Cover the chicken breasts with cling film and batter until flat. Place 2 leaves of basil, 1 sun-dried tomato and 1 slice of mozzarella in the centre of each piece of chicken. Season with salt and pepper, roll tightly and secure with a cocktail pick.
4. Place the chicken rolls in steaming tier 1. Set the timer for 15 minutes and let the chicken rolls and potatoes cook.
5. After 10 minutes add fennel and garlic to steaming tier 3 and steam with the rest of the food for the remaining 5 minutes. Mix the potatoes, fennel and olives in a bowl and add basil. Coat the chicken rolls with oil, cut them into three pieces and serve with the potato and fennel mixture.

Total preparation time approximately 50 minutes

Hähnchenbrustroulade mit sonnengetrockneten Tomaten und Mozzarella

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Basilikumzweige (die Blätter behalten) in den Gewürzeinsatz.
- Schneiden Sie die Kartoffeln der Länge nach in Hälften, geben Sie sie anschließend in den Dampfaufsatz 2, und salzen Sie sie. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten, um die Kartoffeln vorzugaren.
- Decken Sie die Hähnchenbrustfilets mit Frischhaltefolie ab, und klopfen Sie sie flach. Legen Sie je 2 Basilikumblätter, 1 sonnengetrocknete Tomate und 1 Scheibe Mozzarella in die Mitte der Filets. Mit Salz und Pfeffer würzen, fest zusammenrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.
- Legen Sie die Hähnchenbrustroulade in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten ein, und lassen Sie die Rouladen und Kartoffeln garen.
- Geben Sie nach 10 Minuten den Fenchel und den Knoblauch in den Dampfaufsatz 3, und lassen Sie alles weitere 5 Minuten garen. Vermengen Sie die Kartoffeln, den Fenchel und die Oliven in einer Schüssel, und geben Sie Basilikum hinzu. Bestreichen Sie die Hähnchenbrustrouladen mit Öl, schneiden Sie sie in jeweils 3 Scheiben. Mit der Kartoffel-Fenchel-Beilage servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Enthält
410 Kilokalorien

pro Portion:

40 g Eiweiß

10 g Fett

(4 g gesättigte

Fettsäuren)

40 g Kohlenhydrate

9 g Ballaststoffe

Zutaten
750 g kleine Frühkartoffeln, geschält
Salz und Pfeffer
4 einzelne Hähnchenbrustfilets
3 Basilikumzweige
4 sonnengetrocknete Tomaten, 1 Esslöffel Tomatenmark
½ Stück Mozzarella, in 4 Scheiben geschnitten
500 g Fenchel, gewaschen und in Scheiben
2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert
3 Esslöffel schwarze Oliven
Frischhaltefolie
Holzspießchen

Курячий рулет із сушеними помідорами та моцареллою

Головна страва - на 4 порції

- Покладіть у відділення для спецій кілька пагінців базиліка (листя залиште).
- Поріжте картоплю вздовж на частини, викладіть у чашу для обробки парою 2 і посипте сіллю. Встановіть таймер на 15 хвилин для її попереднього приготування.
- Обгорніть курячі грудини спеціальною плівкою і розрівняйте її. Для кожного шматка курятини додайте 2 листка базиліка, 1 сушений помідор і 1 шматок моцарелли. Посипте сіллю і перцем, добре закрутіть і зафіксуйте фуршетною паличкою.
- Викладіть курячі рулети у чашу для обробки парою 1. Налаштуйте таймер на 15 хвилин і готуйте курячі рулети та картоплю.
- Через 10 хвилин додайте фенхель і часник у чашу для обробки парою 3 і готуйте протягом 5 хвилин. Перемішайте у чаші картоплю, фенхель та оливки і додайте базилік. Полийте курячі рулети олією, розріжте їх на три частини та подавайте з картоплею і фенхелем.

Час приготування
становить близько
50 хвилин

Енергетична цінність
410 ккал на порцію:

40 г білків

10 г жиру (4 г жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот)

40 г вуглеводів

9 г клітковини

Інгредієнти
750 г невеликої молоді картоплі, почищеної
сілі і перець
4 цілі шматки курячої грудинки
3 пагінці базиліка
4 сушені помідори та 1 столова ложка томатної пасти
½ головки моцарелли, нарізаної на 4 шматки
500 г фенхелю, почищеного та нарізаного на шматки
2 зубці часнику, почищеного та нарізаного на скибки
3 столові ложки чорних оливок
спеціальна плівка
фуршетні палички

Куриный рулет с вялеными томатами и сыром моцарелла

Основное блюдо - 4 порции

- Поместите в устройство flavor booster веточки базилика (без листьев).
- Разрежьте картофель вдоль на две половины, поместите в чашу для варки 2 и слегка посолите. Установите таймер на 15 минут для предварительной варки картофеля.
- В центр каждого куска курицы положите два листика базилика, 1 вяленый томат и 1 ломтик сыра моцарелла. Приправьте солью и перцем, плотно сверните и закрепите рулет коктейльной шпажкой. Покройте куриные грудки жидким тестом так, чтобы поверхность стала однородной, оберните каждый кусок курицы в пленку.
- Поместите куриные рулеты в чашу для варки 1. Установите таймер на 15 минут и оставьте куриные рулеты и картофель готовиться на пару.
- Через 10 минут добавьте фенхель и чеснок в чашу для варки 3 и, вместе с остальной пищей, готовьте на пару в течение оставшихся 5 минут. Смешайте в чаше картофель, фенхель и маслины, затем добавьте базилик. Смажьте куриные рулеты маслом, разрежьте на 3 кусочка; подавайте с гарниром из картофеля с фенхелем.

Общее время
приготовления:
около 50 минут

В одной порции
содержится 410

килокалорий:

белки 40 г

жиры 10 г

(насыщенные

жиры 4 г)

углеводы 40 г

клетчатка 9 г

Інгредієнти
750 г мелкого молодого картофеля
соль и перец
4 куриные грудки
3 веточки базилика
4 вяленых томата и 1 столовая ложка томатного масла
½ круга сыра моцарелла, разрезанная на 4 ломтика
500 г очищенного и нарезанного фенхеля
2 очищенных и порезанных зубчика чеснока
3 столовые ложки черных маслин
кулинарная пленка
коктейльные шпажки

Rolada z kurczaka z suszonymi pomidorami i mozzarellą

Danie główne - Porcja na 4 osoby

- Włóż gałązki bazylii (zachowaj liście) do pojemnika na przyprawę.
- Przekrój ziemniaki wzdłuż na pół, włóż do pojemnika do gotowania na parze nr 2 i posyp solą. Ustaw minutnik na 15 minut, aby podgotować ziemniaki.
- Piersi z kurczaka przykryj folią kuchenną i ubij na płasko. Umieść 2 liście bazylii, 1 suszonego pomidora i 1 plasterkę mozzarelli na środku każdego kawałka kurczaka. Dopraw solą i pieprzem, ciasno zawiń i zabezpiecz wykałaczką.
- Włóż rolady z kurczaka do pojemnika do gotowania na parze nr 1. Ustaw minutnik na 15 minut i poczekaj, aż rolady i ziemniaki ugotują się.
- Po 10 minutach do pojemnika nr 3 dodaj koper włoski i czosnek, a następnie gotuj z resztą jedzenia przez pozostałe 5 minut. W pojemniku wymieszaj ziemniaki, koper i oliwki, a następnie dodaj bazylię. Polej rolady olejem, pokrój na trzy kawałki i podaj wraz z mieszanką ziemniaków i kopru.

Całkowity czas
przygotowania:
około 50 minut

Jedna porcja zawiera
410 kilokalorii:

40 g białka

10 g tłuszczów

(4 g nasyconych)

40 g węglowodanów

9 g błonnika

Składniki
750 g małych, obranych, młodych ziemniaków
Sól i pieprz
4 pojedyncze piersi z kurczaka
3 gałązki bazylii
4 suszone pomidory i 1 łyżka oleju pomidorowego
½ kulki mozzarelli pokrojonej w 4 plastry
500 g umytego i pokrojonego kopru
2 ząbki obranego i pokrojonego w plasterki czosnku
3 łyżki czarnych oliwek
Folia kuchenna
Wykałaczki

Steamed salmon with green vegetables

Main course - Serves 4

1. Place steaming tier 1 on the drip tray. Place steaming tier 2 on top of steaming tier 1.
2. Hang rice steaming tier in steaming tier 2 and add rice and approximately 450 ml of warm water and salt. Cover with lid.
3. Set the timer for 20 minutes.
4. Then fill steaming tier 3, starting with a layer of courgette slices, followed by the asparagus tips, broad beans and peas. After 10 minutes steaming time, place this steaming tier on top of steaming tier 2.
5. After 20 minutes steaming time put the salmon steaks in steaming tier 1.
6. Add a few sprigs of dill to the flavour booster. Set the timer for another 15 minutes and steam the 3 steaming tiers until done. Switch off the steamer.
7. Season the salmon steaks with salt and freshly ground pepper and serve on a bed of rice with al dente-cooked green vegetables. Drizzle with lemon-flavoured olive oil and garnish with a few sprigs of dill.

Total preparation time approximately 40 minutes



Ingredients

4 salmon steaks of 200 g each

10 g dill, keep a few sprigs to use for garnish

300 g white minute rice

1 courgette, finely sliced

200 g green asparagus tips

150 g broad beans (frozen)

150 g garden peas (frozen)

freshly ground pepper and salt

lemon-flavoured olive oil

Contains 805 kilocalories per portion:

50 g protein

37 g fat of which 8 g saturated fat

68 g carbohydrates

7 g fibre

Gedünsteter Lachs mit grünem Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Setzen Sie den Dampfaufsatz 1 auf die Auffangschale. Setzen Sie den Dampfaufsatz 2 auf den Dampfaufsatz 1.
2. Setzen Sie den Reisaufsatz in den Dampfaufsatz 2. Geben Sie Reis und ca. 450 ml warmes Wasser hinzu, und salzen Sie alles. Setzen Sie den Deckel auf.
3. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten ein.
4. Füllen Sie anschließend in den Dampfaufsatz 3 zuerst eine Schicht Zucchini, dann die Spargelköpfe, dicke Bohnen und Erbsen. Setzen Sie nach einer 10-minütigen Garzeit den Dampfaufsatz 3 auf den Dampfaufsatz 2.
5. Geben Sie nach einer 20-minütigen Garzeit die Lachssteaks in den Dampfaufsatz 1.
6. Geben Sie einige Dillzweige in den Gewürzeinsatz. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf weitere 15 Minuten ein, und setzen Sie den Dampfvorgang fort, bis die Garzeit verstrichen ist. Schalten Sie den Dampfgarer aus.
7. Den Lachs mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Auf einem Bett aus Reis und bissfest gegartem grünem Gemüse servieren. Mit Olivenöl mit Zitronengeschmack beträufeln und mit einigen Dillzweigen garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten
4 Lachssteaks zu je 200 g
10 g Dill, einige Zweige zum Garnieren
300 g weißer Reis
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
200 g grüne Spargelköpfe
150 g dicke Bohnen (gefroren)
150 g junge Erbsen (gefroren)
Frisch gemahlener Pfeffer und Salz
Olivenöl mit Zitronengeschmack

Enthält

805 Kilokalorien

pro Portion:

50 g Eiweiß
37 g Fett (8 g gesättigte Fettsäuren)
68 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Лосось із зеленими овочами на парі

Головна страва - на 4 порції

1. Поставте чашу для обробки парою 1 на лоток для крапель. Поставте чашу для обробки парою 2 на чашу 1.
2. Опустіть чашу для приготування рису в чашу 2, додайте рис і додайте приблизно 450 мл теплої води та солі. Накрийте кришкою.
3. Налаштуйте таймер на 20 хвилин.
4. Викладіть шарами продукти у чашу для обробки парою 3. Спочатку викладайте шматочки кабачків, потім пагінці спаржі, боби та горох. Через 10 хвилин обробки парою поставте цю чашу на чашу 2.
5. Через 20 хвилин обробки парою викладіть філе лосося у чашу для обробки парою 1.
6. Додайте у відділення для спецій кілька пагінців кропу. Налаштуйте таймер на 15 хвилин та обробляйте парою продукти у трьох чашах до готовності. Вимкніть пароварку.
7. Посипте філе лосося сіллю і свіжомеленим перцем та подавайте на стіл, виклаши на рис із ледь підсмаженими зеленими овочами. Полийте оливковою олією з присмаком лимона та прикрасьте кількома пагінцями кропу.

Час приготування становить приблизно 40 хвилин

Енергетична цінність

805 ккал на порцію:

50 г білків

37 г жиру (8 жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот)

68 г вуглеводів

7 г клітковини

Інгредієнти
4 шматки філе лосося вагою 200 г кожен
10 г кропу, кілька пагінців заиште для прикрашання
300 г білого рису швидкого приготування
1 кабачок, дрібно нарізаний
200 г пагінців зеленої спаржі
150 г бобів (заморожених)
150 г городного гороху (замороженого)
сілі і свіжомелений перець
оливкова олія з присмаком лимона

Лосось на пару со свежими овощами

Основное блюдо - 4 порции

1. Установите чашу для варки 1 на поддон. Установите чашу для варки 2 на чашу для варки 1.
2. Установите чашу для варки риса на чашу для варки 2, добавьте рис, около 450 мл теплой воды и соль. Накройте крышкой.
3. Установите таймер на 20 минут.
4. Затем заполните чашу для варки 3: начните со слоя ломтиков цуккини, затем добавьте слой побегов спаржи, бобы и горох. Через 10 минут приготовления риса на пару установите данную чашу для варки на чашу для варки 2.
5. Через 20 минут после начала приготовления риса поместите куски лосося в чашу для варки 1.
6. Добавьте в устройство flavor booster несколько веточек укропа. Установите таймер еще на 15 минут и продолжайте приготовление в 3 чашах для варки до готовности. Выключите пароварку.
7. Приправьте куски лосося солью и свежемолотым перцем и выложите на гарнир из риса и слегка недозревших овощей. Сбрызните лимонным оливковым маслом и украсьте веточками укропа.

Общее время приготовления: около 40 минут

Ингредиенты
4 куска лосося по 200 г каждый
10 г укропа, несколько веточек оставьте для украшения
300 г белого мелкого риса
1 тонко нарезанный цуккини
200 г зеленых побегов спаржи
150 г бобов (замороженных)
150 г горох (замороженного)
свежмолотый перец и соль
лимонное оливковое масло

В одной порции содержится

805 килокалорий:

белки 50 г

жиры 37 г

углеводы 68 г

клетчатка 7 г

Łosoś gotowany na parze z zielonymi warzywami

Danie główne - Porcja na 4 osoby

1. Umieść pojemnik do gotowania na parze nr 1 na tacce ociekowej. Następnie umieść pojemnik nr 2 na pojemniku nr 1.
2. Zawieś pojemnik na ryż w pojemniku do gotowania na parze nr 2, dodaj ryż, około 450 ml wody i szczyptę soli. Przykryj pokrywką.
3. Ustaw minutnik na 20 minut.
4. Napełnij pojemnik do gotowania na parze nr 3, zaczynając od warstwy plasterów cukinii, a następnie dodaj szparagi, bób oraz groch. Po 10 minutach gotowania umieść pojemnik nr 3 na pojemniku nr 2.
5. Po 20 minutach gotowania dodaj steki z łososia do pojemnika nr 1.
6. Dodaj kilka gałązek koperku do pojemnika na przyprawę. Ustaw minutnik na kolejne 15 minut i ugotuj zawartość wszystkich trzech pojemników. Następnie wyłącz parowar.
7. Steki z łososia dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem, a następnie podaj z ryżem oraz zielonymi warzywami ugotowanymi al dente. Na koniec skrop potrawę cytrynową oliwą z oliwek i udekoruj gałązkami koperku.

Całkowity czas przygotowania: około 40 minut

Składniki
4 steki z łososia, każdy po 200 g
10 g koperku, w tym kilka gałązek do udekorowania
300 g ryżu
1 drobno posiekana cukinia
200 g zielonych szparagów
150 g bobu (mrożonego)
150 g grochu (mrożonego)
Świeżo zmielony pieprz i sól
Cytrynowa oliwa z oliwek

Jedna porcja zawiera 805 kilokalorii:

50 g białka

37 g tłuszczów

(8 g nasyconych)

68 g węglowodanów

7 g błonnika

Fish skewers with sugar peas and lime mayonnaise

Main course - Serves 4

1. Place lime peel into the flavour booster.
2. Put rice and 450 ml of water in rice steaming tier and place on steaming tier 1. Set the timer for 40 minutes and cook.
3. Mix mayonnaise with 2 tablespoons of lime juice, grated lime peel, salt and pepper.
4. Dice the fish into 16 cubes. Assemble onto wooden skewers by alternating 2 cubes of white fish, 2 pieces of crab stick and finishing with shrimp.
5. Put the rice in steaming tier 3 after 40 minutes and place the sugar peas in steaming tier 2 and the fish skewers in steaming tier 1. Set the timer for 5 minutes, steam the fish until tender and cook the peas al dente.
6. Lay the fish skewers on a bed of rice and sugar peas, sprinkle with sesame seeds and serve with lime mayonnaise.

Total preparation time approximately 65 minutes

Tip: cook the rice with 1/3 coconut milk and 2/3 water.



Contains 625 kilocalories per portion:

32 g protein
25 g fat of which 2 g saturated fat
68 g carbohydrates
3 g fibre

Ingredients

300 g Basmati rice

salt and pepper

1 lime, grated peel and juice
Peel of 1 lime

100 ml mayonnaise

300 g firm white fish (cod, catfish)

8 crab sticks, halved

8 jumbo shrimp

300 g sugar peas, trimmed

1 tablespoon roasted sesame seeds

8 wooden skewers



Fischspieße mit Zuckererbsen und Limettenmayonnaise

Hauptgericht - für 4 Personen

- Legen Sie die Limettenschale in den Gewürzeinsatz.
- Geben Sie den Reis und 450 ml Wasser in den Reisaufsatz, und setzen Sie ihn auf den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 40 Minuten Garzeit ein.
- Vermengen Sie die Mayonnaise mit 2 Esslöffeln Limettensaft, der geriebenen Limettenschale, Salz und Pfeffer.
- Schneiden Sie den Fisch in 16 Würfel. Stecken Sie auf einen Holzspieß jeweils 2 Würfel weißen Fisch, 2 Stückchen Krebsfleisch und schließlich die Garnelen.
- Geben Sie nach 40 Minuten den Reis in den Dampfaufsatz 3. Geben Sie die Zuckerschoten in den Dampfaufsatz 2 und die Fischspieße in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten, garen Sie den Fisch, bis er zart ist, und die Zuckerschoten al dente.
- Legen Sie die Fischspieße auf ein Bett aus Reis und Zuckerschoten, und bestreuen Sie das Ganze mit Sesamsamen. Dazu die Limettenmayonnaise reichen.

Zubereitungszeit:
ca. 65 Minuten

Zutaten
300 g Basmati-Reis
Salz und Pfeffer
1 Limette, geriebene Schale und Saft
Schale von 1 Limette
100 ml Mayonnaise
Enthält
625 Kilokalorien
pro Portion:
32 g Eiweiß
25 g Fett (2 g gesättigte Fettsäuren)
68 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
8 Holzspieße

Tipp: Garen Sie den Reis mit 1/3 Kokosnussmilch und 2/3 Wasser.

Риба на шампурах із цукровим горохом і майонезом з лаймом

Головна страва - на 4 порції

- Покладіть у відділення для спецій очищений лайм.
- Додайте рис і домітьте 450 мл води у чашу для приготування рису і поставте її на чашу для обробки парою 1. Налаштуйте таймер на 40 хвилин і готуйте.
- Змішайте майонез із 2 столовими ложками соку лайма, тертим очищенням лаймом, сіллю та перцем.
- Наріжте рибу на 16 кубиків. Натягніть на дерев'яні шампури, чергуючи два кубики білої риби з двома шматочками крабових паличок і креветкою.
- Через 40 хвилин покладіть рис у чашу для обробки парою 3, цукровий горох покладіть у чашу для обробки парою 2, а шампури з рибою - у чашу 1. Налаштуйте таймер на 5 хвилин. Готуйте рибу, поки вона не стане м'якою, а горох - поки не завариться.
- Викладіть шампури з рибою на рис і цукровий горох, посипте насінням сезаму та подавайте з майонезом.

Час приготування
становить близько
65 хвилин

Енергетична цінність
625 ккал на порцію:
32 г білків
25 г жиру (2 г жиру з високим вмістом насичених жирних кислот)
68 г вуглеводів
3 г клітковини

Інгредієнти
300 г рису басматі
сізь і перець
1 лайм, терта цедра та сік
цедрра 1 лайма
100 мл майонезу
300 твердої білої риби (тріска, сом)
8 крабових паличок, розрізаних навпіл
8 великих креветок
300 г цукрового гороху, порізаного
1 столова ложка жареного насіння сезаму
8 дерев'яних шампурів

Порада: Готуйте рис із 1/3 частини кокосового молока та 2/3 частинами води.

Шашлык из рыбы с сахарным горошком и лаймовым майонезом

Основное блюдо - 4 порции

- Добавьте в устройство flavor booster цедрру лайма.
- Поместите рис и 450 мл воды в чашу для варки риса и установите на чашу для варки 1. Установите таймер на 40 минут и доведите до готовности.
- Смешайте майонез с 2 столовыми ложками сока лайма, тертой цедрой лайма, солью и перцем.
- Нарежьте рыбу на 16 кусочков. Нанизайте на деревянные шпажки попеременно 2 кусочка белой рыбы, 2 кусочка крабовых палочек, закончите креветкой.
- Через 40 минут поместите рис в чашу для варки 3, сахарный горошек - в чашу для варки 2, шашлык из рыбы - в чашу для варки 1. Установите таймер на 5 минут; рыбу готовьте на пару до мягкости, горошек - до слегка недоваренного состояния.
- Выложите шашлык из рыбы на гарнир из риса и сахарного горошка и посыпьте семенами кунжута. Подавайте с лаймовым майонезом.

Общее время
приготовления:
около 65 минут

В одной порции
содержится 625
килокалорий:
белки 32 г
жиры 25 г
(насыщенные жиры 2 г)
углеводы 68 г
клетчатка 3 г

Ингредиенты
300 г риса
соль и перец
тертая цедрра и сок 1 лайма
цедрра 1 лайма
100 мл майонеза
300 г твердой белой рыбы (треска, сом)
8 крабовых палочек, разрезанных пополам
8 крупных креветок
300 г сахарного горошка
1 столовая ложка жаренных семян кунжута
8 деревянных шпажек

Совет.: Для варки риса смешайте 1/3 молока с 2/3 воды.

Szaszłyki rybne z groszkiem cukrowym i majonezem limonkowym

Danie główne - Porcja na 4 osoby

- Umieść skórkę z limonki w pojemniku na przyprawę.
- Włóż ryż do pojemnika na ryż i zalej 450 ml wody, a następnie umieść ten pojemnik na pojemniku do gotowania na parze nr 1. Ustaw minutnik na 40 minut i ugotuj.
- Wymieszaj majonez z 2 łyżkami soku z limonki, startą skórką z limonki, solą i pieprzem.
- Pokrój rybę w 16 kostek. Na drewnianym szpikulcu umieść na przemian po 2 kostki białej ryby, 2 paluszki krabowe, a na końcu nadziej krewetkę.
- Po 40 minutach umieść ryż w pojemniku do gotowania na parze nr 3, groszek cukrowy w pojemniku nr 2, a szaszłyki rybne w pojemniku nr 1. Ustaw minutnik na 5 minut, gotuj rybę, aż stanie się miękką i ugotuj groch al dente.
- Ułóż szaszłyki rybne na ryżu i groszku cukrowym, posyp nasionami sezamu i podaj z majonezem limonkowym.

Całkowity czas
przygotowania:
około 65 minut

Jedna porcja zawiera
625 kilokalorii:
32 g białka
25 g tłuszczów
(2 g nasyconych)
68 g węglowodanów
3 g błonnika

Składniki
300 g ryżu Basmati
Sól i pieprz
Starta skórka i sok z 1 limonki
Skórką z 1 limonki
100 ml majonezu
300 g twardej białej ryby (dorsz, sum)
8 paluszków krabowych, pokrojonych na półowki
8 krewetek jumbo
300 g oczyszczonego groszku cukrowego
1 łyżka prażonych nasion sezamu
8 drewnianych szpikulców

Wskazówka: Gotuj ryż w 1/3 mleczka kokosowego i 2/3 wody

Steamed lamb and winter vegetable stew

Main course - Serves 4

1. Mix the lamb in the XL steaming bowl with garlic, thyme and pepper and salt to taste.
2. Mix in the parsnip, sweet potato, celery and onion.
3. Remove the bottom from steam bowl 3. Place steaming bowl 3 on steaming bowl 2, and place both on the drip tray. Hang the XL steaming bowl in steaming bowl 3.
4. Pour the red wine, beef stock and olive oil over the lamb and vegetables.
5. Put the lid on the steaming bowl.
6. Set the timer to 45 minutes and steam until the lamb and vegetables are done. Stir once or twice. Serve with rice or couscous.

Total preparation time approximately 55 minutes



Ingredients

500 g stewing lamb, cubed

2 cloves garlic, chopped finely

1 tablespoon fresh thyme,
chopped finely

freshly ground pepper and salt

300 g butternut squash,
seeded and cubed

150 g parsnips, sliced

150 g sweet potatoes, cubed

125 g celery, sliced

1 medium onion, chopped coarsely

100 ml red wine

125 ml beef stock

1 tablespoon olive oil

Contains 350 kilocalories per portion:

26 g proteins

20 g fat, of which 8 g saturated fat

17 g carbohydrates

4 g fibres

Lammeintopf mit Wintergemüse

Hauptgericht für 4 Personen

- Das Lammfleisch im XL-Dampfeinsatz mit dem Knoblauch, dem Thymian sowie Pfeffer und Salz mischen.
- Pastinaken, Süßkartoffeln, Sellerie und Zwiebel darunter mischen.
- Den Boden von Dampfaufsatz 3 entfernen. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 setzen und beide auf die Abtropfschale stellen. Den XL-Dampfeinsatz in den Dampfaufsatz 3 einhängen.
- Rotwein, Rinderbrühe und Olivenöl über das Fleisch und das Gemüse gießen.
- Den Deckel auf den Dampfeinsatz setzen.
- Den Timer auf 45 Minuten einstellen und Fleisch und Gemüse gar dämpfen. Ein- oder zweimal umrühren. Mit Reis oder Couscous servieren.

Zubereitungszeit
insgesamt ca. 55
Minuten

Zutaten
500 g Lammfleisch, in Würfeln
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL frischer Thymian, fein gehackt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
300 g Hokkaido-Kürbis, entkernt und in Würfel geschnitten
150 g Pastinaken, in Scheiben
150 g Süßkartoffeln, in Würfeln
125 g Sellerie, in Scheiben
1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
100 ml Rotwein
125 ml Rinderbrühe
1 EL Olivenöl

Enthält
350 Kilokalorien
pro Portion:
26 g Eiweiß
20 g Fett (8 g
gesättigte Fettsäuren)
17 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Ягня на пару з тушкованими зимовими овочами

Основне блюдо – на 4 порції

- Перемішайте ягня, часник, чебрець, перець та сіль за смаком у XL чаші пароварки.
- Додайте пастернак, солодку картоплю, селеру та цибулю.
- Зніміть дно з чаші 3 пароварки. Встановіть чашу 3 на чашу 2, та встановіть їх на лоток для крапель. Встановіть XL чашу в чашу 3.
- Полийте червоним вином, бульйоном та оливковим маслом поверх ягня та овочів.
- Встановіть кришку.
- Встановіть таймер на 45 хвилин та готуйте на пару до повного приготування ягня та овочів. Перемішайте один два рази. Подавати з рисом.

Загальний час
приготування
приблизно 55 хвилин

Zutaten
500 г м'якоти ягняти, подрібненої кубиками
2 зубця мілко подрібненого часнику
1 столова ложка мілко подрібненого чебрецю,
свіжо помеленого перцю та солі
300 г сірого горіха, відібраного та подрібненого кубиками
150 г пастернаку нарізаного скибочками
150 г солодкої картоплі подрібненої кубиками
125 г селери нарізаної скибочками
1 цибулина середнього розміру подрібнена великими шматками
100 мл червоного вина
125 мл бульйону з яловичини
1 столова ложка оливкової олії

Містить 350 ккал/
порція:
26 г білків
20 г жиру, з яких 8 г
насичених жирів
17 г вуглеводів
4 г волокна

Баранина паровая и овощное рагу

Горячее блюдо – 4 порции

- Смешайте баранину в паровой чаше для супа с чесноком, тимьяном, перцем и солью по вкусу.
- Смешайте пастернак, сладкий помидор, сельдерей и лук.
- Снимите нижнюю часть с паровой чашы 3. Поставьте паровую чашу 3 на чашу 2 и поместите обе чашы на поддон для капель. Чашу для супа поместите в чашу номер 3.
- Влейте красное вино, говяжий бульон и оливковое масло в баранину и овощи.
- Закройте крышкой паровую чашу.
- Установите таймер на 45 минут и тушите до тех пор пока баранина и овощи не приготовятся. Помешайте один или два раза. Подавать с рисом или кускусом.

Время
приготовления
55 минут

Ингредиенты
500 г тушеной баранины, нарезанной кубиками
2 мелкопорубленных зубчика чеснока
1 столовая ложка мелконарезанного свежего тимьяна
Свежемолотый перец и соль
300 г тыквы, очищенной от семян и нарезанной кубиками
150 г нарезанного пастернака
150 г сладких помидоров, нарезанных кубиками
125 г нарезанного сельдерея
1 крупнонарезанная средняя луковица
100 мл красного вина
125 мл говяжьего бульона
1 столовая ложка оливкового масла

1 порция содержит
350 ккал:
Белки 26 г
Жиры 20г, в т.ч.
насыщенные жиры- 8 г
Углеводы 17 г
Клетчатка 4 г

Jagnięcina z duszonymi warzywami

Danie główne – 4 porcje

- Jagnięcinę wymieszać z czosnkiem i tymiankiem w największym pojemniku parowara XXL. Doprawić do smaku pieprzem i solą.
- Dorzucić pasternaka, batata, seler i cebulę. Wszystko razem wymieszać.
- Usunąć dno z trzeciego pojemnika. Nałożyć go na drugi pojemnik i umieścić je razem na talerz ociekowej. Największy pojemnik XXL umieścić na trzecim.
- Polać jagnięcinę i warzywa czerwonym winem, bulionem i oliwą z oliwek. Przykryć pokrywką.
- Ustawić zegar na 45 minut i gotować na parze aż do momentu, kiedy jagnięcina i warzywa będą gotowe. W międzyczasie wymieszać raz albo dwa razy.
- Najlepiej serwować z ryżem lub kuskusem.

Czas przygotowania
55 minut.

Składniki
500 g duszonej jagnięciny, pokrojona w kostkę
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 łyżka stołowa tymianku, drobno posiekany
Świeżo mielony pieprz i sól
300 g dyni, pokrojona w kostkę, bez pestek
150 g pasternaka, pokrojony w plastery
150 g batata, pokrojony w kostkę
125 g selera, pokrojonego w plastery
1 średnia cebula, posiekana w drobna kostkę
100 ml czerwonego wina
125 ml wieprzowego bulionu
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

Porcja zawiera
350 kcal:
26 g białka
20 g tłuszczu (z czego 8 g
to tłuszcze nasycone)
17 g węglowodanów
4 g błonnika

Asian-style fish wrap with lemon grass rice

Ingredients

1 small leek

50 ml coconut milk

½ teaspoon laos (ground galanga root)

1 garlic clove, finely chopped

3 cm piece of ginger, finely chopped

salt and pepper

4 large iceberg lettuce leaves

4 organic cod fillets of approx. 150 g

250 g Pandan rice

1 lemon grass stalk, chopped and crushed

1 teaspoon green tea leaves

Contains 380 kilocalories per portion:

33 g protein

5 g fat of which 2 g saturated fat

51 g carbohydrates

2 g fibre



Main course - Serves 4

1. Remove the outer leek leave and cut lengthwise into 4 strips. Cut the rest of the leek into very fine rings.
2. Place the coconut milk in a bowl and stir in the laos, garlic and ginger. Season with salt and pepper.
3. Distribute the leek rings among the centres of the lettuce leaves and place the cod fillets on top. Then pour on the coconut mixture. Fold the lettuce leaves over the fish and bundle with the leek strips.
4. Add the tea to the flavour booster. Put the rice, lemon grass and 350 ml of water in rice steaming tier and place on steaming tier 1. Place the fish wraps on the rice.
5. Set the timer for 20 minutes and cook the fish wraps and rice until done. (Stir the rice once after 10 minutes.) Remove the lemon grass from the rice before serving.

Total preparation time approximately 35 minutes

Asiatische Fisch-Wraps mit Zitronengras-Reis

Hauptgericht - für 4 Personen

- Entfernen Sie die äußeren Lauchblätter, und schneiden Sie sie der Länge nach in 4 Streifen. Schneiden Sie die den restlichen Lauch in feine Ringe.
- Geben Sie die Kokosmilch in eine Schüssel, und rühren Sie den Galgant, den Knoblauch und den Ingwer darunter. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Verteilen Sie die Lauchringe in der Mitte der Salatblätter, und setzen das Dorschfilet obendrauf. Übergießen Sie das Ganze mit der Kokosmilchmischung. Falten Sie die Salatblätter über den Fisch, und schnüren Sie das Fischpaket mit den Lauchstreifen fest.
- Geben Sie den Tee in den Gewürzeinsatz. Geben Sie den Reis, das Zitronengras und 350 ml Wasser in den Reisaufsatz, und setzen Sie ihn auf den Dampfaufsatz 1. Setzen Sie die Fisch-Wraps auf den Reis.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten, und garen Sie die Fisch-Wraps und den Reis. (Rühren Sie den Reis nach 10 Minuten um.) Entfernen Sie vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Reis.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten
1 kleine Stange Lauch
50 ml Kokosmilch
½ Teelöffel Thai-Ingwer (gemahlene Galgant-Wurzel)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3 cm Ingwer, fein gehackt
Salz und Pfeffer
4 große Eisbergsalatblätter
4 Bio-Dorschfilets zu jeweils ca. 150 g
250 g Pandan-Reis
1 Stange Zitronengras, gehackt und zerstoßen
1 Teelöffel Grüne Tee-Blätter

Enthält

380 Kilokalorien

pro Portion:

- 33 g Eiweiß
5 g Fett (2 g gesättigte
Fettsäuren)
51 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Риба по-азіатськи з рисом і сорго лимонним

Головна страва - на 4 порції

- Почистіть цибулю-порей і розріжте вздовж на 4 смужки. Решту поріжте на дуже тонкі кружальця.
- Налійте у чашу кокосове молоко та помішуйте з додаванням лаосу, часнику та імбиру. Посипте сіллю та перцем.
- Викладіть кільця цибулі-порей посередині пагінців салату, а зверху покладіть філе тріски. Потім полийте сумішшю із кокосовим молоком. Загорніть рибу у листя салату та зв'яжіть пагінцями цибулі-порей.
- Додайте у відділення для спецій чай. Викладіть рис, сорго лимонне та 350 мл води у чашу для оброку рису та поставте її на чашу 1. Викладіть на рис загорнену рибу.
- Налаштуйте таймер на 20 хвилин і обробляйте парою загорнену рибу та рис, поки вони не будуть готові. (Перемішуйте рис кожні 10 хвилин). Перед тим як подавати на стіл, зніміть із рису сорго лимонне.

Час приготування
становить приблизно
35 хвилин

Інгредієнти
1 мала цибуля-порей
50 мл кокосового молока
½ чайної ложки лаосу (мелений галанговий корінь)
1 зубець часнику, дрібно нарізаний
3-см шматочок імбиру, дрібно нарізаний
сіль і перець
4 великі пагінці салату кочанного
4 органічні філе тріски вагою прибіл. 150 г
250 г рису пандан
1 пагінець сорго лимонного, порізаного та подрібненого
1 чайна ложка листків зеленого чаю

Енергетична цінність

380 ккал на порцію:

33 г білків

15 г жиру з 2 жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот

51 г вуглеводів

2 г калію

Рыбные голубцы по-азиатски с рисом и лимонной травой

Основное блюдо - 4 порции

- Удалите наружные листья лука-порей и разрежьте вдоль на 4 полоски. Оставшиеся листья лука-порей порежьте тонкими кольцами.
- Вылейте в чашу молоко, добавьте галангал, чеснок и имбирь. Приправьте солью и перцем.
- Уложите кольца лука на листьях салата, покройте ими филе трески и залейте смесью из молока. Заверните рыбу в листья салата и завяжите полосками лука.
- Положите в устройство flavor booster чай. Добавьте в чашу для варки риса рис, лимонное сорго и 350 мл воды и установите ее на чашу для варки 1. Положите рыбные голубцы на рис.
- Установите таймер на 20 минут и продолжайте приготовление рыбных голубцов и риса до готовности. (Помешивайте рис каждые 10 минут.) Перед подачей на стол выберите из риса лимонное сорго.

Общее время
приготовления:
35 минут

Ингредиенты
1 маленькая головка лука-порей
50 мл молока
½ чайной ложки галангала (молотого корня)
1 измельченный зубчик чеснока
измельченный кусочек имбиря (3 см)
соль и перец
4 больших листа кочанного салата
4 филе трески весом около 150 г
250 г риса
1 стебель лимонного сорго, порезанный и растолченный
1 чайная ложка листьев зеленого чая

В одной порции

содержится 380

килокалорий:

белки 33 г

жиры 5 г, из них

насыщенные жиры 2 г

углеводы 51 г

клетчатка 2 г

Ryby zawijane po azjatycku z trawą cytrynową i ryżem

Danie główne - Porcja na 4 osoby

- Zdejmij zewnętrzny liść pora i pokrój wzdłuż na 4 paski. Resztę pora pokrój w bardzo drobne krążki.
- Dodaj mlecze kokosowe do pojemnika i wymieszaj ze zmieloną galangalem (laosem), czosnkiem i imbirem. Dopraw solą i pieprzem.
- Rozłóż krążki pora na środku liści sałaty, a na nich umieść filety z dorsza. Następnie polej mieszaną kokosową. Owiń rybę liśćmi sałaty i przewiąż paskami pora.
- Włóż herbatę do pojemnika na przyprawę. Włóż ryż i trawę cytrynową do pojemnika na ryż i zalej 350 ml wody, a następnie umieść ten pojemnik na pojemniku nr 1. Ryby zawijane połóż na ryżu.
- Ustaw minutnik na 20 minut i czekaj, aż ryby i ryż się ugotują (po 10 minutach wymieszaj ryż). Przed podaniem wyjmij z ryżu trawę cytrynową.

Całkowity czas
przygotowania:
35 minut

Składniki
1 mały por
50 ml mleczka kokosowego
½ łyżki zmielonego korzenia galangalu (laosu)
1 drobno posiekany ząbek czosnku
3 cm drobno posiekanego kawałka imbiru
Sól i pieprz
4 duże liście sałaty lodowej
4 filety z dorsza (ok. 150 g)
250 g ryżu Pandan
1 posiekane i ugniecione żdźbło trawy cytrynowej
1 łyżka liści zielonej herbaty

Jedna porcja zawiera

380 kilokalorii:

33 g białka

5 g tłuszczów, w tym

2 g nasyconych

51 g węglowodanów

2 g błonnika

Almond puddings with a raspberry-honey topping



Dessert - Serves 4

1. Beat the eggs with the sugar to a froth using the hand blender. Whisk the milk and whipped cream and add the almonds.
2. Grease dishes with butter.
3. Distribute the pudding mixture among the dishes and place them in steaming tier 1. Set the timer for 20 minutes and cook the puddings.
4. Mash the raspberries with honey until smooth using the hand blender. If necessary, strain the seeds. Add the mint to the sauce.
5. Let the pudding cool off to room temperature. Pour the sauce onto the puddings and serve immediately.

Total preparation time approximately 35 minutes

Ingredients

2 medium-sized eggs
50 g sugar
150 ml semi-skimmed milk
150 ml whipped cream
26 g almonds, grated
1 tablespoon butter, room temperature
125 g raspberries
1 tablespoon honey
2 tablespoons finely chopped fresh mint

hand blender (with whisk)

4 heat resistant dishes or bowls of 150 ml
--

Contains 315 kilocalories per portion:

7 g protein
22 g fat of which 10 g saturated fat
22 g carbohydrates
3 g fibre

Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

Dessert - für 4 Personen

- Schlagen Sie mit dem Schneebesen des Stabmixers Eier und Zucker schaumig. Geben Sie dann die Milch, Schlagsahne und die Mandeln hinzu.
- Fetten Sie Dessertschälchen mit Butter ein.
- Verteilen Sie die Puddingmischung in die Schälchen, und setzen Sie sie in den Dampfaufsatz 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten, und garen Sie den Pudding.
- Mischen Sie mit dem Stabmixer die Himbeeren mit dem Honig, bis Sie eine zähflüssige Masse erhalten. Gegebenenfalls durchsieben, dann die Minze hinzufügen.
- Lassen Sie den Pudding bei Raumtemperatur abkühlen. Gießen Sie die Soße über den Pudding. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten
2 mittelgroße Eier
50 g Zucker
150 ml fettarme Milch
150 ml Schlagsahne
26 g gehackte Mandeln
1 Esslöffel Butter, Raumtemperatur
125 g Himbeeren
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel fein gehackte Minze
Stabmixer (mit Schneebesen)
4 hitzebeständige Schüsseln oder Schälchen (150 g)

Enthält

315 Kilokalorien

pro Portion

7 g Eiweiß
22 g Fett (10 g gesättigte Fettsäuren)
22 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Мигдалевий пудинг під малиново-медовою поливкою

Десерт - на 4 порції

- За допомогою ручного блендера збийте яйця з цукром до утворення піни. Збийте молоко із збитими вершками та додайте мигдаль.
- Змастіть тарілки маслом.
- Вилийте на тарілку пудингову суміш і поставте її у чашу для обробки парюю 1. Налаштуйте таймер на 20 хвилин і готуйте пудинг.
- За допомогою ручного блендера розітріть малину з медом до утворення однорідної маси. Якщо потрібно, виїміть зернята. Додайте до поливки м'яту.
- Дайте пудингу охолонути до кімнатної температури. Полейте поливкою і подавайте на стіл.

Час приготування
становить близько
35 хвилин

Інгредієнти
2 яйця середнього розміру
50 г цукру
150 мл напівзнежиреного молока
150 мл збитих вершків
26 г мигдалю, тертого
1 столова ложка масла, кімнатної температури
125 г малини
1 столова ложка меду
2 столові ложки дрібно нарізаної м'яты
ручний блендер (з вінчиком)
4 жаростійкі тарілки або чаші на 150 мл

Енергетична цінність

315 ккал на порцію:

7 г білків
22 г жиру з 10 жиру з високим вмістом насичених жирних кислот
22 г вуглеводів
3 г калію

Миндальный пудинг с медово-малиновым соусом

Десерт - 4 порции

- С помощью ручного блендера взбейте яйца с сахаром до образования пены. Влейте молоко и взбитые сливки и добавьте миндаль.
- Смажьте формы маслом.
- Распределите массу для пудинга по формам и поставьте в чашу для варки 1. Установите таймер на 20 минут и приготовьте пудинги.
- С помощью ручного блендера смешайте малину с медом до получения однородной массы. При необходимости процедите семена. Добавьте в соус мяту.
- Охладите пудинг до комнатной температуры. Полейте пудинги соусом и подавайте на стол.

Общее время
приготовления:
около 35 минут

Ингредиенты
2 средних яйца
50 г сахара
150 мл молока средней жирности
150 мл взбитых сливок
26 г измельченных миндальных орехов
1 столовая ложка масла комнатной температуры
125 г малины
1 столовая ложка меда
2 столовые ложки измельченной свежей мяты
ручной блендер (с венчиком)
4 жаропрочные формы (или чаши) объемом 150 мл

В одной порции

содержится

315 килокалорий:
белки 7 г
жиры 22 г, из них насыщенные жиры 10 г
углеводы 22 г
клетчатка 3 г

pudding migdałowy z polewą malinowo-miodową

Deser - Porcja na 4 osoby

- Za pomocą blendera ręcznego utrzyj jajka z cukrem do uzyskania piany. Ubij mleko z bitą śmietaną i dodaj migdały.
- Posmaruj naczynia masłem.
- Rozprowadź pudding w naczyniach i włóż do pojemnika do gotowania na parze nr 1. Ustaw minutnik na 20 minut i ugotuj pudding.
- Za pomocą blendera ręcznego ugnieć maliny z miodem do uzyskania jednolitej masy. W razie potrzeby odcedź nasiona. Dodaj miętę do sosu.
- Odczekaj, aż pudding wystygnie do temperatury pokojowej. Polej każdą porcję sosem i podawaj natychmiast.

Całkowity czas
przygotowania:
około 35 minut

Składniki
2 średnie jajka
50 g cukru
150 ml mleka półtłustego
150 ml bitej śmietany
26 g utartych migdałów
1 łyżka masła o temperaturze pokojowej
125 g malin
1 łyżka miodu
2 łyżki drobno posiekanej świeżej mięty
Blender ręczny (z trzepaczką)
4 żaroodporne naczynia lub pojemniki o pojemności 150 ml

Jedna porcja zawiera

315 kilokalorii:
7 g białka
22 g tłuszczów, w tym 10 g nasyconych
22 g węglowodanów
3 g błonnika



Notes



Notes



For more information, visit www.philips.com/kitchen

Weitere Informationen finden Sie unter www.philips.com/kitchen

Для отримання детальнішої інформації відвідайте веб-сайт www.philips.com/kitchen

Для получения дополнительной информации посетите сайт www.philips.ru/kitchen

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej www.philips.pl/kulinaria