

Receptek

Főtt tojás

A tálkákat vékonyan vajazza ki, mindegyik tálkába üssön 1 vagy 2 tojást, sózza és borsozza, ízlés szerint ízesítse fűszernövényekkel, helyezze rá a fedelet és főzze a mikrohullámú sütőben 350 W-on a tojások számától függően:

	lágy	kemény
1 tál / 1 tojás	1:30 min	2:00 min
1 tál / 2 tojás	3:00 min	3:30 min
2 tál / 1-1 tojás	2:00 min	2:45 min
2 tál / 2-2 tojás	4:00 min	4:30 min

A kész tojásokat a tálkákkal együtt tálalja.

„En cocotte“ tojás spenóttal és sajttal

1 tojás, 10g gouda sajt, 5 bébispénótlevél, só, bors

A vékonyan kivajazott tálkába szórja bele a reszelt sajtot, helyezze rá a spenótleveleket, üsse rá a tojást, sózza, borsozza, helyezze rá a fedőt és főzze a mikrohullámú sütőben 500W-on kb 2 percig.

Forró csoki

75 ml zsíros tej, 10g étcsokoládé, cukor

A vékonyan kivajazott tálkába szórja bele az apró csokoládé darabokat, öntse rá a tejet, fedje le és főzze a mikrohullámú sütőben 400 W-on kb. 2 percig. Fogyasztás előtt keverje át és cukorral édesítse.

Csokoládés muffin, 4 db

50 g étcsokoládé, 50g vaj, 50g kristálycukor, 50g simaliszt, 1 tojás, 1 tojássárgája

Az egy egész tojáshoz és az egy sárgájához állandó kevergetés mellett adja hozzá a cukrot és az átszitált lisztet, hogy a massa lágyabb legyen. A felolvasztott vajban dolgozza el a csokoládét, majd keverje össze a tojásos masszával, és jól dolgozza össze. A tálkába öntse bele a masszát négy egyenlő részre osztva és helyezze rájuk a fedelüket. Mikrohullámú sütőben készítse el 750W-on kb. 1 perc alatt. A megsült muffint a tálkából gyengén ütögetve szedje ki, egy gombóc gyümölcsös vagy tejszínes fagyival és csokireszelékkel meghintve tálalja.

Figyelmeztetés

A főzési idők eltérhetnek a megadottól az alapanyagok kezdeti hőmérsékletétől, mennyiségétől és a mikrohullámú sütő típusától függően.