

Receptek

Párolt zöldség

Friss vagy fagyasztott zöldségeket (kb. 400 g) öblítse le a pároló szitában, az edénybe öntsön langyos vizet a „max” jelzésig, a szitát a zöldségekkel együtt helyezze az edénybe és zárja le a fedelével. Párolja a mikrohullámú sütőben 700 W-on kb. 10 - 15 percig (friss brokkoli, karfiol stb.) vagy kb 14-16 percig (fagyasztott zöldség).

Párolt szeletelt zöldségek

1 kisebb cukkini, 12 kisebb répa

A zöldségeket szeletelje hosszú vékony csíkokra egy zöldségghámozó segítségével. Terítse szét a szeleteket a pároló szitán és párolja zárt edényben kevés víz felett 400 W-on kb. 5 percig. Tálaláskor csepegtesse meg a zöldségeket olívaolajjal és szórja meg friss fűszernövényekkel.

Párában főtt lazac

130 g lazacfilé bőrrel együtt, só, bors, fűszernövények (pl. kakukkfű, kapor)

Tegye a lazacfilét a fűszerekkel együtt a pároló szitára, és párolja zárt edényben, kevés víz felett, 400 W-on kb 3 percig a mikrohullámú sütőben.

Csokoládéval töltött gőzgombóc, 8db

140 g simaliszt, 60 ml tej, 15 g kristálycukor, 10 g vaj, 10 g friss élesztő, csipet só, 1 kisebb tojás, 8 cikk étcsokoládé.

Keverje össze a langyos tejet, cukrot, vajat, élesztőt, lisztet, tojást, sót és dolgozza össze lágy tésztává, majd ossza 8 egyenlő részre. Minden darab tésztába nyomjon egy cikk csokoládét és formázzon belőle kis gombócokat. A gombócokat helyezze az előre kivajazott szitára és hagyja legalább 30 percig kelni. Öntsön kevés vizet az edény aljába, helyezze bele a szitát a megkelt gombócokkal együtt, zárja le a fedelével és főzze a mikrohullámú sütőben 500 W-on kb. 5 percig. A gombócokat fogyassza túróval vagy cukrozott kakaóval meghintve, esetleg olvasztott vajjal vagy gyümölcsös öntettel.

Grillezett lazacfilé

A kb. 150 g-os lazacfilét tegye a grillrácsra, helyezze az edénybe, fedje le és 350 W-on kb. 7 percig grillezze a mikrohullámú sütőben.

Grillezett csirkenyársak

4 csirkehús darabokból és zöldségekből (pl. paprika, hagyma stb.) tűzdelt nyársat tegyen a grillrácsra, helyezze az edénybe, fedje le és 700 W-on kb. 10 percig grillezze a mikrohullámú sütőben. Figyelmeztetés: Grillráccsal történő grillezés esetén ne használjon grill funkciót, hanem kizárólag melegítő funkciót.

Grillezett kolbász

A kolbászokat (4 db) vagdossa be, tegye a grillrácsra, helyezze az edénybe, fedje le és 700 W-on kb. 4 percig grillezze a mikrohullámú sütőben. Figyelmeztetés: Grillráccsal történő grillezés esetén ne használjon grill funkciót, hanem kizárólag melegítő funkciót.

Hasznos tipp: A rácsot használhatja virsli melegítésére is, a műbélben forgalmazott virsliről hamarabb távolítsa el a héját.

Pattogatott kukorica

Az edényben helyezze el a tűzálló szilikon tálkát, szórjon bele 100 g kukoricaszemet, adjon hozzá egy kanál olajat és fedje le. 700 W-on kb. 5 perc alatt elkészül a mikrohullámú sütőben. Amint a kukorica pattogása megszűnik (kevesebb, mint 1 pattanás 3 másodpercenként), azonnal fogyasztható.

Figyelmeztetés

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

Hasznos tipp: A friss vagy fagyasztott zöldségeket egyenesen a pároló szitában öblítse le.