

Receptek

Párolt zöldség

Friss vagy fagyasztott zöldségeket (kb. 400g) 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

130g 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

140g simaliszt, 60 ml tej, 15g kristálycukor, 10g 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.

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.