

Miele

Gőzpárolás

Miele-szakácskönyv



Kedves kulináris kalandorok!

A közös családi és baráti étkezések mindig jó beszélgetésekkel és szép pillanatokkal egészülnek ki. Mert a közös élmény összeköt, legyen szó hétköznapiokról, vagy akár különleges alkalomról.

Az ön új gőzpárolója pontosan ezt a lehetőséget nyújtja: ezzel a mindentudó készülékkel nem csak a megszokott ételeket készítheti el gyorsan és egészségesen, hanem kulináris különlegességeket is, mégpedig a legmagasabb színvonalon.

Ez a szakácskönyv igazi segítség lesz önnek ebben. A Miele kísérleti konyhájában naponta találkozik a tudás, a kíváncsiság, a rutin és a váratlan - ezekből hasznos tippeket és garantáltan sikeres recepteket fejlesztettünk ki.

Kérdései vagy kívánságai vannak? Örülünk, ha megosztja velünk észrevételeit. Az elérhetőségeket a könyv végén találja.

Kívánunk önnek kivételes kulináris élményeket!

Az ön Miele kísérleti konyhája

Tartalom

Előszó	3
A könyvről	7
Mielőtt elkezdi	8
Fontos információk a receptekhez	9
Üzem módok	11
Speciális felhasználások	12
Menüpárolás	13
Amit érdemes tudni	14
Mennyiségek és méretek	15
Miele tartozékok	17
A Miele ápolószerei	18
Köreték és zöldség	19
Zöldség előétel	20
Almás lilakáposzta.....	21
Dim Sum Pak-Choi töltelékkel.....	22
Édeskömény diós vinaigrette-tel	23
Édeskömény.....	24
Zöldség szuflé	25
Gnocchi	26
Hummusz	27
Burgonyafelfújt szalonnával	28
Burgonyagombóc.....	29
Burgonyapüré.....	30
Burgonya szuflé.....	31
Tökös rizottó	32
Lencse saláta	33
Sárgarépa salottahagymával.....	34
Piláf.....	35
Gombás kelt gombóc tökös mártással	36
Svájci polenta.....	38
Juhsajt cukkini bundában	39
Dinsztelt uborka	40
Zsemlegombóc	41
Paradicsom görögösen	42
Töltött cukkini csónakok.....	43

Hal	44
Aranymakréla zöldséggel	45
Hal curry őszibarackkal	46
Pisztráng fehérboros mártással.....	47
Lazac pórégagymával és fehérbor mártással.....	48
Kagyló szószban	49
Ördöghal vargánya mártással	50
Tonhal paradicsomos rizsen.....	51
Hús	52
Fasírt labdácskák kínai kellel.....	53
Csirkemellfilé szárított paradicsommal.....	54
Csirke paprikával.....	55
Borjúfilé zöldfűszerekkel.....	56
Káposzta roládok	57
Dinsztelt bárány aszaltszilvával	59
Báránygerinc zöldbabbal.....	61
Töltött pulykamell	62
Marhafilé.....	64
Marhafilé zöldséggel posírozva	65
Marhahúsos hasé	66
Serpenyős marha	67
Sütnivaló kolbász	69
Gombás-almás sertés medallion.....	70
Marhafartó almás tormamártással	71
Bécsi marhafartó	72
Tikka Masala csirke rizzsel.....	73
Levesek/egytálételek	75
Bab egytálétel báránnyal	76
Haltál	77
Gulyásleves	78
Tyúkhúsleves	79
Burgonyaleves.....	80
Tökleves ausztrál módra.....	81
Sárgarépa krémleves.....	82
Rizses hús	83
Leves tavaszi zöldségekkel	84
Desszert	85
Puding bogyós gyümölcsökkel	86
Christmas Pudding.....	87
Crema Catalana.....	89
Nudli sárgabarack kompóttal	90

Tartalom

Gőzgombóc.....	92
Gríz szuflé.....	93
Karamellkrém.....	94
Karamellás-datolyás desszert	95
Meggykompót amaretto-val	96
Főznievaló körte	97
Lime-os sajtorta	98
Mokkaflan	99
Túrógombóc	100
Túró szuflé	101
Birsalma mousse.....	102
Posírozott vörösboros körte	103
Melaszos piskóta puding.....	104
Diós-csokoládés puding.....	105
Befőzés.....	106
Befőzés a Miele gőzpárolóban	107
Gyümölcsle készítés Miele gőzpárolóban.....	110
Felolvasztás Miele gőzpárolóban.....	112
Blansírozás Miele gőzpárolóban.....	115
Melegítés a Miele gőzpárolóban	116
Párolás a Miele gőzpárolóban.....	118

Érdekes információk: gőzpárolás akkor és most

Kínában a gőzpárolásnak nagy tradíciója van. A gőzpároló hazájában már több, mint ezer éve használnak duplafalú főzőedényeket, amelyekben az ételket a folyadéktól különválasztva párolják. Európában ez a párolási mód a 70-es években jelent meg: a gasztronómiában először kezdtek el használni professzionális gőzpároló készülékeket. Kicsit később a technológia a magán háztartásokban is megjelent. A tudatosabb táplálkozás jegyében ma egyre többen fedezik fel ennek a kímélő elkészítési módnak az előnyeit.

Gőzpárolás a Mielével

A Miele gőzpároló igazi mindentudó, és a sütő és főzőlap ideális kiegészítője. Egy-egy köret vagy komplett menü elkészítése egy párolási folyamat alatt - igényeinek semmi nem szabhat határt. És még több: a Miele gőzpárolóval felolvaszthat, melegíthet, blansírozhat, befőzhet, gyümölcslevet készíthet és fertőtleníthet.

A Miele gőzpárolója olyan egyszerű, mint amilyen hatásos: a főzéstől eltérően az ételek nem állnak vízben - ezért nem lúgozódnak ki, és az ásványi anyag veszteség alacsony marad.

A pároláshoz szükséges vízmennyiség a párolótéren kívül kerül felforrósításra. A párolótérbe csak tiszta gőz áramlik be, amely az ételt minden oldalról körbeöleli. Ezáltal az étel nem tud oxidálódni, mert a gőz kiszorítja a párolótérből az oxigént. A színek, aromák és vitaminok ezért megmaradnak.

A fokra pontos, elektronikus hőmérséklet szabályozásnak és az egyéni hőmérséklet beállításnak köszönhetően minden étel a leginkább megfelelő hőmérsékleten párolódik. Így az érzékeny ételek, mint pl. a hal, a pástétom vagy szuflé is kiválóan sikerülnek. A gyors hőátadás és az automatikusan lejáró párolási folyamat gondoskodik a fokra pontos elkészítésről - odaégés vagy túlfőzés kizárt.

Mielőtt elkezd

Kényelmes: teljesen automatikus párolási folyamat

A gőzpárolója intelligens elektronikával rendelkezik a legnagyobb kezelési kényelem érdekében. A párolási folyamatot nem kell felügyelnie, mert teljesen automatikusan működik. A beállított hőmérsékletet a készülék pontosan tartja, utólagos szabályozás felesleges. A gőzpárolóban semmi nem éghet oda vagy főhet szét. Nyugodtan dőljön hátra: a párolási idő lejártá után a készülék automatikusan kikapcsol.

Párolási idők és előmelegítés

A beállítandó párolási idő független attól, hogy mekkora mennyiségű ételt készít, és friss vagy fagyasztott ételről van-e szó. Hogyan működik? *Ha a készülék a beállított hőmérsékletet elérte, elindul a párolási idő.* Ez azt jelenti, hogy a friss ételeket ugyanannyi ideig párolja, mint a fagyasztott ételeket - csak a felmelegítési idő különbözik. Ezt a készülék önállóan módosítja, így emiatt sem kell aggódnia.

Saját receptek: a gőzpárolóban is sikerülnek

Az egyéni recepteket, amelyeket, pl. eddig a főzőlapon készített, könnyedén elkészítheti a Miele gőzpárolóban. Ehhez egyszerűen tájékozódjon ennek a könyvnek a végén található táblázatokból. Itt adatokat talál a hőmérsékletre, a párolási időre valamint a szükséges párolóedényre vonatkozóan.

A táblázatok segítségével a saját receptjeit is elkészítheti. Néhány alkalmat követően a Miele gőzpárolóját is ugyanolyan magától értetődően fogja kezelni, mint a többi konyhai készülékét.

A párolási időkről

- Ha a recept alatt egy időintervallum van megadva, akkor ez a párolási fokozatra vagy az étel állagára vonatkozik. Rövidebb időt válasszon kisebb ételekhez vagy ha félkeményre készíti, és válasszon hosszabb időt nagyobb ételekhez vagy ha puhábbra szeretné elkészíteni az ételt.
- Az automatikus programoknál (a funkció modelltől függő) gyárilag a közepes programidő van megadva. A tényleges időtartam sok programnál a kívánt sütési fokozattól függ. Az automatikus program elindítása előtt válassza ki a kívánt beállítást.

A hozzávalókról

- Ha az egyes hozzávalók mögött egy vessző (,) áll, az azt követő szöveg az ételre vonatkozik. A legtöbb esetben olyan típusok kaphatók, mint pl. búzaliszt BL 51-es típus, tojás M-es méret, 3,5 %-os tej.
- Ha az egyes hozzávalók mögött egy egyenes vonal (!) áll, az információ az élelmiszer feldolgozására vonatkozik, amelyet általában a főzéskor végzünk el. Ezt a feldolgozási lépést az elkészítési leírásban már nem említjük. Pl. sajt, fűszeres | reszelt; hagyma | apró kockákra vágva; 3,5 %-os tej | langyos
- Hús esetén, ha nincs megadva más jelölés, akkor mindig a feldolgozási súly van megadva.
- Gyümölcsnél és zöldségnél a súly alapvetően a hámozatlan állapotra vonatkozik.
- Ha a feldolgozási lépést az elkészítési leírásban nem említjük, feltételezve van, hogy a gyümölcsöt és zöldséget

a felaprítás előtt megtisztította vagy megmosta adott esetben meghámozza.

Az automatikus programokkal rendelkező receptekről

Minden automatikus programhoz található egy megfelelő recept. A rendelkezésre álló automatikus programok modelltől függően változóak. Ha gőzpárolója nem rendelkezik a megfelelő automatikus programmal, minden receptet elkészíthet a kézi beállítások alapján is. Az elkészítési lépéseknél mindkét elkészítési módot figyelembe vettük.

A párolóedényről

- Minden receptben meg van adva a használandó párolóedény. A párolóedény nagysága a használt gőzpároló modelltől függő.
- A gőzpárolóhoz: tolja be a felfogótálcát mindig a legalsó behelyezési szintre, ha perforált párolóedényben párol.
- A gőzpárolóhoz mikrohullámú üzemmóddal: az üvegtálat (felfogótálcát) tolja mindig az 1. szintre (legalsó behelyezési szint).

Az egyes gőzpároló modellek jellemzői

Ezt a szakácskönyvet különböző funkciókkal rendelkező gőzpárolókhoz mellékeljük. Ha a beállítási adatok egymástól eltérnek, a választandó beállításokat a receptekben ebben a sorrendben adjuk meg:

- Gőzpároló és gőzpároló mikrohullámú üzemmóddal

Fontos információk a receptekhez

- (Nyomás alatti gőzpároló) kerek zárójelben

Sokoldalú Miele gőzpároló

Gőzpárolás

Ételek kímélő párolásához.

A legtöbb étel 100 °C-on készül. Így pl. zöldséget és burgonyát, levest és egytálételeket, felfújtakat és hüvelyeseket párolhat anélkül, hogy a színük, formájuk, szerkezetük és ízük megváltozna. Különös előnyöket kínál a rizs párolása, mert ez igény szerint laza és szemcsés marad. Bébiétel elkészítéséhez is hatékonyan használhatja a gőzpárolót.

A hal kiválóan alkalmas a gőzpároláshoz. Túl magas hőmérsékleten elveszíti omlós állagát, gőzpárolóban viszont az íze és állaga megmarad, mivel a hőmérsékletet precízen 40 és 100 °C között be tudja állítani. A tenger gyümölcsei és a rákfélék is tökéletesen sikerülnek - gourmet konyha otthon.

A szárnyast, húst és kolbászarut is elkészítheti a Miele gőzpárolóban. 90 és 100 °C közötti hőmérsékleten különösen omlós, puha állagú húst kap. Sovány szárnyas, amely egyébként könnyen kiszárad, szaftos marad.

Szuvid

Vegye figyelembe, hogy a funkció modelltől függ. Ennél a kímélő elkészítési eljárásnál az élelmiszerek vákuum-csomagolásban lassan és alacsony, állandó hőmérsékleten párolódnak. A vákuumozás révén a párolási folyamat közben nem párolog el nedvesség és valamennyi aromaanyag megőrződik. Az eredmény: intenzív íz és egyenletesen megpárolt ételek.

Még több receptet a szuvid pároláshoz és további izgalmas témákat a www.mielefozoiskola.hu oldalon talál.

Nyomás alatti gőzpárolás

Vegye figyelembe, hogy a funkció modelltől függ. Fele annyi idő alatt kész: ezt az időmegtakarítást pl. hőálló zöldségek, hüvelyesek és sok hal fajtánál élvezheti, mert a nyomás alatti gőzpárolónál a hőmérséklet akár 120 °C-ot is elérheti. Az íz és a vitaminok ugyanúgy megmaradnak, mint a nyomás nélküli gőzpároláskor. A receptekben és a könyv végén található táblázatban megtalálja, hogy milyen ételek alkalmasak a nyomás alatti gőzpároláshoz.

Speciális felhasználások

Felolvasztás

A felolvasztás sokkal gyorsabb, mint szobahőmérsékleten: 50–60 °C-on minden szokásos fagyasztott árut, mint zöldséget, gyümölcsöt, halat, húst, szárnyast és készételet kímélően felolvaszthat. Lefagyasztott tejtermékek vagy sütemény is gyorsan ismét fogyaszthatásra kész lesz.

Melegítés

Optikailag és ízvilágában is olyan, mint ha frissen készült volna: a profik nem hiába beszélnek „regenerálásról” a gőzpárolóban való melegítéskor. A melegítés az egyedülálló minőségű ételkészítés megkoronázása a Miele gőzpárolóban. A legjobb, ha már a megpárolt ételeket - igény szerint több tányér ételt is egyszerre - 100 °C-on melegíti meg. Kb. 8 perc múlva az étel készre melegedett a tányérral együtt. Így ételeit stressz nélkül elkészítheti.

Blansírozás

Szeretne gyümölcsöt vagy zöldséget lefagyasztani? A blansírozással gondoskodhat a tárolás alatti optimális minőségről a fagyasztószekrényben vagy -ládában. 1 percig blansírozzon 100 °C-on. A rövid felforrósításkor a gyümölcsben és zöldségben található enzimek csökkennek, amelyek a fagyasztás alatt az aromákat és a vitaminokat redukálják.

A lé kinyerése

Gőzpárolójával gyümölcslevet is készíthet! Így tud pl. italokhoz vagy zselékhez gyümölcslevet készíteni. Különösen a bogyós gyümölcsök alkalmasak. A gőz

megpuhítja a gyümölcsök sejtfalait, és végül szétrobbannak, miközben a lé kiszivárog. A könyv végén található táblázatokban megtalálja az ehhez javasolt beállításokat.

Befőzés

Befőzés a forró folyadékok fáradtságos átöntése nélkül: Miele gőzpárolója ezt a kényelmet nyújtja. Befőzhet gyümölcsöt, zöldséget, húst és kolbászfélét. És a poharak csírátlanítását is elvégzi a készülék. Ehhez vegye figyelembe a Használati útmutatóban leírtakat is.

Nem tud mindent egyszerre elkészíteni?

A Miele gőzpárolóval viszont igen!

A Miele gőzpárolóban akár három szinten párolhat egyszerre, és így pl. halból, rizsből és zöldségből álló komplett menüt állíthat össze. Ehhez általában a 100 °C-ot állítsa be.

Az egyes ételek nagyon különbözőek lehetnek - a friss gőz állandó bevezetésével a szagok vagy ízek keveredése kizárt. Ilyen módon probléma nélkül készíthet együtt édes és sós ételeket. A gőz ezenkívül gondoskodik az egyenletes párolásról minden szinten, és a teljesen telepakolt párolótérnél időt és energiát takarít meg a főzőlap és a sütőhöz képest.

Az automatikus Menüpárolásnál csak maximum három menü összetevőt kell kiválasztania a gőzpárolója kijelzőjén, és követnie az utasításokat. A gőzpároló meghatározza, hogy milyen időpontban mely összetevőket kell a párolótérbe helyezni, és hangjelzéssel jelzi. Minden összetevő egyszerre tálalásra kész: a Miele gőzpárolóval ez fáradság nélkül sikerül.

Speciális felhasználás nélkül is tud menüt párolni: kezdje el a leghosszabb párolási időt igénylő étellel. A párolási folyamat alatt probléma nélkül hozzáadhat további ételeket. Ha a menüjén pl. „Vörös sügér rizzsel és brokkolival“ szerepel, a rizst 20 percig, a vörös sügért 6 percig és a brokkolit 4 percig kell párolni. Először a rizst kell betolni és 14 percig párolni. Az idő lejártá után tolja be a vörös sügért, és a rizst és a halat párol-

ja együtt további 2 percig. Majd egészítse ki a brokkolival, és mind a három hozzávalót együtt további 4 percig párolja.

Amit érdemes tudni

Egyedülálló lehetőségek

Meg fog lepődni, hogy a Miele gőzpároló mennyi mindent tud: a reggelihez készülő tojásokat percre pontosan megfőzi. A csokoládét 90 °C-on olvaszthatja fel anélkül, hogy odaégne vagy összecsomósodna. A befőttesüvegeket és cumisüvegeket 15 perc alatt 100 °C-on fertőtlenítheti. Ugyanolyan csíráatlanok lesznek, mint a hagyományos kifőzéskor. A desszertek, mint pl. laza, levegős szuflék fáradság nélkül sikerülnek. 40 °C-on ezenkívül készíthet joghurtot és keleszthet tésztát.

Gőzcsökkentés

Ha legalább 80 °C hőmérsékleten párolt vele, röviddel a párolási idő vége előtt a gőzpároló ajtaja automatikusan egy résznyire kinyílik azért, hogy gőz távozhasson a párolótérből.

Mennyiségtől független párolás

Mindegy, hogy egy vagy négy személyre főz - a párolási idő a gőzpárolóban ugyanannyi marad. A párolási idő csak akkor kezd lejárni, ha a párolótér elegendően elő van melegítve, és ezzel a kívánt hőmérsékletet elérte.

Kedvenc receptjei a Miele gőzpárolóban

Saját receptek elkészítéséhez a gőzpárolóban, használja ennek a könyvnek a végén található függelék táblázatait. Alapvetően érvényesek a következők:

100 °C-on a Miele gőzpárolóban az ételeknek ugyanannyi a párolási idejük, mint a főzőlapon. Ezzel kedvenc receptjeit probléma nélkül és kényelmesen el-

készítheti. Egyszerűen csak elkezdi, és élvezheti is az ételeket - a Miele gőzpárolóban minden tökéletesen sikerül.

tk = teáskanál

ek = evőkanál

g = gramm

kg = kilogramm

ml = milliliter

kh. = késhegynyi

1 tk kb. a következőnek felel meg:

- 3 g sütőpor
- 5 g só/cukor/vanília cukor
- 5 g liszt
- 5 ml folyadék

1 ek kb. a következőnek felel meg:

- 10 g liszt/étkezési keményítő/zsemlemorzsa
- 10 g vaj
- 15 g cukor
- 10 ml folyadék
- 10 g mustár

Konyhai ABC

Fogalom	Magyarázat
Lefejtve	Hal vagy hús, amely már nem tartalmaz szálkákat vagy csontot.
Göngyölés	A húsok, szárnyasok vagy halak vékony szalonnaszeletekkel való beborítása, mely sütés közben megakadályozza a kiszáradásukat.
Konyhakész	Élelmiszer, amely már meg van tisztítva, de még nincs elkészítve. Pl. hús, amelynél eltávolították a zsírt és az inakat, lepikkelyezett, zsigerelt hal vagy megtisztított és meghámozott zöldség és gyümölcs.
Posírozás	Étel párolása forró, nem forrásban lévő folyadékban.

A legjobb eredményeket a gőzpároláskor a megfelelő tartozékkal éri el - ehhez a Miele széles választékot kínál. Minden tartozék méretét és funkcióját kimondottan a Miele készülékekkel hangoltuk össze, és a Miele Standard szerint többszörösen teszteltük. Minden termék kapható a Miele webshop-ban, a Miele telefonos vevőszolgálatánál vagy a szaktereskedésben.

Zárt aljú párolóedények

Szószban, mártásban, alaplében és vízben készült ételek, pl. rizs, levesek vagy egytálételek elkészítéséhez különösen alkalmasak a zárt aljú párolóedények.

Különböző mélységű és nagyságú edények közül választhat: a lapos párolóedények kisebb mennyiségek vagy ételek elkészítésére alkalmasak, amelyeket nem kell teljesen lefedeni folyadékkal. A mélyebb párolóedények nagyobb mennyiségek elkészítésére alkalmasak vagy olyan ételekhez, amelyeket teljesen be kell fedni folyadékkal, pl. egytálételek, dinsztelt hús vagy levesek.

Perforált párolóedények

Az ételek közvetlen gőzpárolásához vagy blansírozásához ideálisak a perforált párolóedények. A perforáción a gőz minden oldalról eléri az ételt. Ezért az ételt lehetőleg laposan és ne egymást fedve helyezze el a párolóedénybe.

A Miele ápolószerei

Rendszeres ápolással és tisztítással készüléke optimális működését és hosszú élettartamát élvezheti. Az eredeti Miele ápolószerek a Miele készülékekkel összehangolva készültek. Minden termék kapható a Miele webshop-ban, a Miele telefonos vevőszolgálatánál vagy a szakkereskedésben.

Vízkőmentesítő tabletták

A vízvezetékek- és tartályok vízkőmentesítésére a Miele speciális vízkőmentesítő tablettákat fejlesztett ki. Így készülékét nem csak rendkívül hatékonyan, hanem különösen kímélően is vízkőmentesíti.

Mikroszálás kendő készlet

Ujjlenyomatokat és kisebb szennyeződésekkel ezzel a készlettel fáradság nélkül eltávolítja - a készlet egy univerzális, a üveg és egy fényesítő kendőből áll. A finom szövésű mikroszálakból álló rendkívül strapabíró kendők különösen nagy tisztítási teljesítménnyel rendelkeznek.

A burgonya, a rizs vagy a tészta a legtöbb ételnél elengedhetetlen köretetek. Ritkán kerülnek az ízek középpontjába, de mégis a köret választása gyakran mértékadó az egész ételre nézve. A sokoldalú elkészítésnek szinte semmi nem szabhat határt. Mind a három köret magas tápértékkel rendelkezik, és a teljes értékű táplálkozás fontos része. És mind a három a legkülönbözőbb kultúrákat, szokásokat és tradíciókat egyesíti egy asztalnál.

Köreték és zöldség

Zöldség előétel

Elkészítési idő:

35-40 perc + legalább 3 óra a pihentetési idő

4 adaghoz

A zöldséghez

2 paprika (200 g/db), sárga | csíkokra vágva

2 paprika (200 g/db), piros | csíkokra vágva

1 padlizsán (200 g/db) | csíkokra vágva

2 cukkini (200 g/db) | szeletelve

500 g csiperkegomba

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 3–4 perc

A pácléhez

6 ek olívaolaj

4 ek borecet

4 ek fehérbor, száraz

1 gerezd finomra aprított fokhagyma só

bors

1 csipet cukor

2 ek Provence-i fűszerkeverék | apróra vágva

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

A paprikát, a padlizsánt, a cukkinit és a gombát helyezze egy perforált párolóedénybe, és párolja meg.

Az olívaolajból, a borecetből, a fehérborból, a fokhagymából, a sóból, a borsból, a cukorból készítsen marinádót.

A zöldséget helyezze el egy tálcán, öntse rá a marinádót, és legalább 3 óráig hagyja állni.

Almás lilakáposzta

Elkészítési idő:

165 (95) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

125 g kockára vágott vöröshagyma

50 g sertészsír

700 g lilakáposzta | csíkokra vágva

150 ml almalé

50 ml borecet

1 babérlevél

3 szegfűszeg

25 g cukor

só

bors

1 kockára vágott alma

30 g áfonya

50 ml vörösbor

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Adja a hagymát és a sertészsírt egy zárt aljú párolóedénybe, fedje le, és az 1. párolási lépés szerint párolja.

A lilakáposztát az almalével, a borecettel, a babérlevéllel, a szegfűszeggel és a cukorral adja a hagymához. Fűszerezze sóval és borssal, és a 2. párolási lépés szerint párolja tovább.

Az almát, az áfonyát, a vörösborot adja a többi hozzávalóhoz, és a 3. párolási lépés szerint párolja készre.

Fűszerezze sóval, borssal és cukorral.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 60 (30) perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 60 (30) perc

Tanács

Áfonya helyett használhat ribizlit.

Köreték és zöldség

Dim Sum Pak-Choi töltelékkel

Elkészítési idő:

75 perc

4 adaghoz

A tésztához

200 g búzaliszt, BL-51

1 csipet só

100 ml víz

A töltelékhez:

800 g Pak Choi

1 csokor újhagyma (150 g/db) | apró karikákra vágva

2 gerezd fokhagyma | apró szeletekre vágva

20 g gyömbér | reszelt

50 g sózott kesudió | felkockázva

4 ek szójaszós

3 tk szezámolaj, sötét

2 tk erdei méz

2 tk zöld citromlé

só

bors

A kinyújtáshoz

1 ek búzaliszt, BL-51

Eszköz

2 párolóedény, perforált
finom reszelő

Elkészítés

A Dim-Sum tésztához a búzalisztet, a sót és a vizet gyúrja sima tésztává, formázza golyóvá, és letakarva 30 percig pihentesse.

Közben tisztítsa meg a Pak Choi-t, és tegyen félre 4 nagy külső levelet. A többi Pak Choi-ból távolítsa el a fehér bordákat, és vágja a leveleket nagyon vékony csíkokra. A Pak Choi-t, az újhagy-

mát és a fokhagymát adja egy perforált párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A gyömbért és a kesudiót a párolás után keverje össze a zöldséggel, és a szójaszósszal, a szezámolajjal, az erdei mézzel, a zöld citromlével, a sóval és a borssal erősen fűszerezze.

A tésztát ossza 12 adagra, a tésztagolyókat egyesével a búzaliszten kerek alakúra nyújtsa ki, és formázza meg (Ø kb. 14 cm). Kb. 2 ek töltelékkel helyezzen a tésztakörök közepére, a tésztát zárja össze felette, és tekerje kis táskává. A két perforált párolóedényt a maradék Pak-Choi levelekkel bélelje ki, 3-4 Dim Sum-ot helyezzen egy levélre, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 5 (2) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Sütési idő: 35–40 perc

Édeskömény diós vinaigrette-tel

Elkészítési idő:

40 (30) perc

4 adaghoz

Az édesköményhez

4 édeskömény (250 g/db) | csak a gumó

150 ml fehérbor, száraz

50 ml vermut, száraz

100 ml zöldségleves alaplé

1 babérlevél

5 szem bors

Minden maradék hozzávalóból készítsen vinaigrette-et, és öntse az édesköményre. A diót és a tojást szórja rá, és melegen tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 12-15 (6-8) perc

A vinaigrette-hez

50 g dió

1 M-es méretű tojás

1 csipet só

3 ek olívaolaj

2 ek dióolaj

1 ek balzsamecet, fehér

1 tk mustár

1 ek összevágott petrezselyem

1 ek édeskömény | felkockázva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Az édesköményt negyedelje fel, és a torzsáját vágja ki. Adja egy zárt aljú párolóedénybe.

A fehérborból, a vermutból és a zöldségleves alapléből készítsen szószt, és adja az édesköményhez. A babérlevéllel és a borssal fűszerezze, és párolja meg.

A diót pirítsa meg egy serpenyőben, és vágja fel durvára. A tojást főzze meg keményre, és darabolja fel.

Köreték és zöldség

Édeskömény

Elkészítési idő:
50-55 (45) perc
4 adaghoz

Hozzávalók

2 édeskömény
2 sárgarépa | ½ cm vastag szelekre
vágva
1 szál póréhagyma, kicsi | 1 cm-es kari-
kákra vágva
2 szál szárzeller | ½ cm vastag dara-
bokra vágva
1 tk citromlé
½ tk só
½ tk cukor
2 kockára vágott vöröshagyma
2 ek vaj
bors
150 g Crème double (magas zsírtartal-
mú tejszín)

Eszköz

párolóedény, perforált
zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Az édesköményt negyedelje fel, és a torzsáját ék alakban vágja ki. Az édes-
kömény zöldjét vágja fel apróra, és a dí-
szítéshez tegye félre.

A répát, a póréhagymát és a szárzellert
adja egy perforált párolóedénybe, és az
édesköményt helyezze rá.

A citromlét, a sót és a cukrot keverje el,
és öntse az édesköményre. A párolóe-
dényt tolja be a párolótérbe, és helyez-
zen alá egy zárt aljú párolóedényt, hogy
felfogja a zöldséglét.

Egy főzőedényben pirítsa meg vajban a
hagymát, és 150 ml zöldség alaplével
öntse fel. Fűszerezze meg sóval és
borssal. Keverje bele a Crème double-t.
Az édesköményt a zöldjével díszítve tá-
lalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 10-12 (5-6) perc

Zöldség szuflé

Elkészítési idő:
85-90 (75-80) perc
4 adaghoz

A karfiol masszához

500 g karfiol, rózsákban
4 tojás, M méretű
só
bors
szerecsendió

A szuflé formákhoz

1 ek vaj

A szószhoz

2 kockára vágott salottahagyma
20 g vaj
20 g búzaliszt, BL-51
20 ml fehérbor, száraz
100 ml zöldségalaplé
100 g tejszín
bors

Díszítéshez

1 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

párolóedény, perforált
botmixer
4 szuflé forma
rács

Elkészítés

A karfiolt adja egy perforált párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

Hagyja kihűlni a karfiolt, és egy botmixerrel pürésítse. Válassza szét a tojásokat, és a fehérjét későbbre tartsa meg. A tojássárgáját keverje el a karfiolos masszával, és sóval, borssal és a szerecsendióval ízesítse.

A tojásfehérjét a habverővel verje fel kemény habbá, és keverje a karfiolos masszához.

Kenje ki a szuflé formákat, töltsse bele a masszát, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Egy főzőedényben pirítsa meg vajban a salottahagymát. Adja hozzá a búzalisztet, és öntse le a fehérborral.

Keverje simára a zöldség alaplével, keverje el a tejszínnel, és sóval és borssal ízesítse.

A zöldség szuflét helyezze el egy tányéron, öntse köré a szószot, és petrezselyemmel díszítse.

Beállítás

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 14 (6) perc
2. párolási lépés
Hőmérséklet: 90 °C
Párolási idő: 15–18 perc

- Karfiol helyett brokkolit vagy sárgarépat is használhat.
- A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Köreték és zöldség

Gnocchi

Elkészítési idő:

70 (55) perc

4 adaghoz

A gnocchihoz:

600 g lisztes burgonya, kicsi

50 g búzaliszt, BL-51

50 g kemény búzadara

1 tojás, M-es méretű | csak a sárgája

1 tk só

½ csokor bazsalikom (15 g/csokor) | levelek finomra vágva

½ csokor petrezselyem, sima (30 g/csokor) | finomra vágva

5 ág oregánó | levelek finomra vágva

50 g szárított, olajban pácolt paradicsom | pürésítve

1 tk sűrített paradicsom

30 g búzaliszt, BL-51

A gyúráshoz

1 ek búzaliszt, BL-51

A formához

1 ek vaj

A zsályás vajhoz

50 g vaj

20 zsályalevél

só

Eszköz

párolóedény, perforált

krumplinyomó

szűrő

Elkészítés

Mossa meg a burgonyát, és a perforált párolóedényben az 1. párolási lépés szerint párolja puhára.

A burgonyát hűtse le egy kicsit, hámozza meg, és még forrón nyomja át krumplinyomón. Búzaliszttel, kemény búzadarával, a tojássárgájával és a sóval gyúrja tésztává. Felezze el a tésztát, a fűszerek felét gyúrja bele, a másik felét a szárított paradicsommal és a sűrített paradicsommal gyúrja össze. Mindegyik fél tésztába gyúrjon búzalisztet.

A fél tésztákból formázzon a búzaliszten egy-egy tekercset (kb. 60 cm hosszú) és egyenként vágjon le 30 gnocchit. Egy enyhén belisztezett villával kissé nyomja laposra.

Kenje ki a perforált párolóedényt, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A vajat olvassza meg egy serpenyőben. A zsályaleveleket kissé pirítsa meg benne, és enyhén sózza.

A zsályás vajat kínálja a gnocchi-hoz.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 28 (15) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

Hummusz

Elkészítési idő:

65 (30) perc + 12 óra ázási idő

4 adaghoz

Hozzávalók

200 g csicseriborsó, szárított

2 gerezd fokhagyma | hámozott

½ tk őrölt római kömény

3 ek citromlé

4 ek szezámkrém (Tahini)

¼ tk enyhén csípős fűszerpaprika

1 tk só

bors

1 ek olívaolaj

Eszköz

zárt aljú párolóedény

szűrő

botmixer

Elkészítés

Válogassa ki a csicseriborsót, és áztassa be bő vízben egy éjszakára.

A csicseriborsót és az áztatóvizet adja egy zárt párolóedénybe úgy, hogy a borsót ellepje a víz. Adja hozzá a fokhagyma gerezdeket, római köménnyel ízesítse, és párolja meg.

A csicseriborsót öntse le egy szűrőn, fogjon fel 125 ml párolásból keletkezett folyadékot, és mindkettőt hagyja lehűlni.

A csicseriborsót a párolásból keletkezett folyadékkal, a citromlével és a szezámkrémmel pürésítse egy botmixerrel. Adjon hozzá annyi párolásból keletkezett folyadékot, amíg a kívánt állagot el nem érte. Fűszerezze sóval, borssal, fűszerpaprikával és római köménnyel.

Csepegtessen rá olívaolajat, és tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 50 (15) perc

Tanács

Még finomabb lesz a hummusz, ha a csicseriborsó külső világos héját a pürésítés előtt lehúzza.

Köreték és zöldség

Burgonyafelfújt szalonnával

Elkészítési idő:

50 perc

4 adaghoz

A hagymás szalonnához

100 g reggelihez való szalonna | csíkokra vágva

1 vöröshagyma | csíkokra vágva

2 gerezd fokhagyma | szeletelve

A burgonyafelfújthoz

500 g burgonya, nem szétfővő | ½ cm-es szeletekre vágva

1 paprika, piros | vékony csíkokra vágva

1 paprika, zöld | vékony csíkokra vágva

1 ág rozmaring | csak az ág, tépett és finomra vágva

6 tojás, L méretű

só

bors

A formához

1 ek vaj

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A szalonnát a hagymával süsse ropogósra egy bevonattal ellátott serpenyőben, és a végén adja hozzá a fokhagymát. Tegye félre a serpenyőt.

Kenje ki a zárt aljú párolóedényt. A burgonyát, a szalonnát a hagymával és a sütési zsiradékot adja hozzá, oszlassa el, és az 1. sütési lépés szerint párolja meg.

A rozmaringot keverje össze a tojással, a sóval és a borssal, és a paprikával adja hozzá a burgonyás masszához. Fedje le a párolóedényt, és a 2. párolási lépés szerint párolja sűrű állagúvá.

A felfújtat forrón vagy hidegen darabokra vágva tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 25 perc

Burgonyagombóc

Elkészítési idő:

105-110 perc

4 adaghoz

A burgonyagombóchoz

1 kg lisztes burgonya

2 tojás, M méretű

só

szerecsendió

50 g búzaliszt, BL-51

50 g burgonyakeményítő

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 15–18 perc

A formához

1 ek vaj

Eszköz

párolóedény, perforált

krumplinyomó

Elkészítés

Mossa meg a burgonyát, és a perforált párolóedényben az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A burgonyát még forrón hámozza meg, és nyomja át krumplinyomón.

A tojásokat adja hozzá a burgonyapép-hez, és sóval és szerecsendióval fűszerezze. Keverje hozzá a búzalisztet és a burgonyakeményítőt.

A tésztából formázzon roládot, ossza 12 darabra, és formázzon gombócokat.

Kenje ki a perforált párolóedényt, a gombócokat helyezze bele, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 28–34 perc

Köreték és zöldség

Burgonyapüré

Elkészítési idő:

40-45 (30-35) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

1 kg lisztesre fővő burgonya | hámozott és negyedelt

250 g tejszín

100 ml zöldségleves alaplé

20 g vaj

só

bors

Díszítéshez

1 ek finomra összevágott petrezselyem

Eszköz

párolóedény, perforált

zárt aljú párolóedény

krumplinyomó

Elkészítés

A burgonyát adja egy perforált párolóedénybe. A tejszínt és a zöldségleves alaplét egy zárt aljú párolóedényben tolja a burgonya alá, és párolja meg.

A burgonyát nyomja át a krumplinyomón, és a tejszín és a zöldségleves alaplé keverékkel keverje simára. Keverje hozzá a vajat, és a pürét ízesítse sóval és borssal.

A petrezselymet szórja rá, és tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 15-17 (5-6) perc

Tanács

A folyadék helyett párolhat 25 g szárított, beáztatott vargányát az áztatóvízzel együtt. Végül a gombát vágja fel apróra, és keverje a püréhez.

Burgonya szuflé

Elkészítési idő:
80-85 (75-80) perc
4 adaghoz

Hozzávalók

300 g lisztes burgonya | felkockázva
3 tojás, M méretű
30 g turbolya | durvára vágva
150 g zsíros tejföl
100 g borsó, fagyasztott
só
bors
szerecsendió
50 parmezán, reszelt

A formához

1 ek vaj
1 ek étkezési keményítő

Eszköz

párolóedény, perforált
krumplinyomó
4 szuflé forma

Elkészítés

A burgonyát a perforált párolóedényben az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A burgonyát nyomja át krumplinyomón.

Válassza szét a tojásokat, és a fehérjét későbbre tartsa meg. A tojássárgáját, a turbolyát, a tejfölt és a borsót keverje el, és sóval, borssal és szerecsendióval ízesítse.

Verje fel a tojásfehérjét és keverje bele.

Kenje ki a szuflé formákat, szórja be étkezési keményítővel, és töltse bele a masszát. Szórja rá a parmezánt.

A szuflé formákat helyezze a párolóedénybe, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Beállítás

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 9–10 (4–5) perc
2. párolási lépés
Hőmérséklet: 90 °C
Párolási idő: 30–35 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Köreték és zöldség

Tökös rizottó

Elkészítési idő:

30 perc

6 adaghoz

Hozzávalók

300 g rizottó rizs

60 g vaj

2 fokhagymagerezd | finomra vágva

1 finomra vágott kis vöröshagyma

70 ml fehérbor

625 ml tyúkhúsleves

500 g tökhús | 1 cm-es kockákra vágva

85 g Pármai sonka (Prosciutto) | finomra vágva

1 citrom | csak a héja

20 g friss oregánó | finomra vágva

75 g spenótlevél, friss

50 g reszelt parmezán sajt

70 g mascarpone

só

bors

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Adja a rizottó rizst, a vajat, a fokhagymát, a hagymát, a fehérbort, a tyúkhúsleves, a tököt, a Pármai sonkát és a citromhéjat egy zárt aljú párolóedénybe. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

A spenótot, a parmezánt és a mascarpone-t keverje össze a rizottó rizzsel.

Automatikus program:

Az automatikus program szerint párolja készre.

Kézi beállítás:

Párolja készre a 2. párolási lépés szerint.

Tálalás előtt sóval és borssal ízesítse.

Automatikus program beállítása

Rizs | Kerek szemű rizs | Tökös rizottó

A program időtartama: 20 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 19 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 1 perc

Lencse saláta

Elkészítési idő:

25 perc

6 adaghoz

A salátához

1 hagyma | aprítva

180 g sárgarépa | vékony 5 cm hosszú csíkokra vágva

50 g sárgabarack, aszalt | darabolt

200 g vöröslencse

1 kardamom kapszula

1 babérlevél

1 rúd fahéj

2-3 kh őrölt koriander

só

bors

300 ml zöldségleves alaplé

Az öntethez

150 g natúr joghurt, 3,5 %-os

2 tk olívaolaj

1 tk zöld citromlé

bors

2 tk méz

½ fej leveles saláta (350 g/fej) | finom csíkokra vágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A hagymát, a sárgarépát és a sárgabarackot a lencsével keverje össze egy zárt aljú párolóedényben. Adja hozzá a fűszereket, sóval és borssal fűszerezze, öntse rá a zöldség alaplé, és párolja meg.

A natúr joghurtot olívaolajjal és a zöld citrom levével keverje el, és sóval, borssal és mézzel ízesítse.

A lencsesalátát kissé hagyja lehűlni, a kardamom kapszulát, a babérlevelet és a fahéj rudakat távolítsa el.

A leveles salátát keverje hozzá, és még melegen az öntettel meglocsolva tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10–12 perc

Köreték és zöldség

Sárgarépa salottahagymával

Elkészítési idő:

25 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

500 g szeletekre vágott sárgarépa

4 salottahagyma | hámozott és felezett

2 ek vaj

só

bors

1 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

párolóedény, perforált

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A répát adja egy perforált párolóedénybe.

A salottahagymát a vajjal adja egy zárt aljú párolóedénybe, és fedje le. Mindkét párolóedényt egyszerre párolja.

A répát adja a salottahagymához, sóval és borssal ízesítse.

Petrezselyemmel megszórva tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 6 (3) perc

Piláf

Elkészítési idő:

35 (20) perc

6 adaghoz

Hozzávalók

4 finom kockára vágott salottahagyma

2 fokhagyma gerezd | darabolva

200 g finom szeletekre vágott sárgarépa

1 chilipaprika, piros | karikákra vágva

3 kardamom kapszula

1 babérlevél

250 g bulgur

só

600 ml zöldségleves alaplé

3 ek vaj

2 ek összevágott petrezselyem, sima

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A salottahagymát, a fokhagymát, a sárgarépát és a chilipaprikát adja egy zárt aljú párolóedénybe.

A kardamom kapszulákat kissé nyomja meg, a babérlevéllel és a bulgurral adja a többi hozzávalóhoz a párolóedénybe, öntse rá a zöldség alaplé, és párolja meg.

Vegye ki a piláfból a fűszereket, és egy villával lazítsa fel.

Keverje hozzá a vajat és a petrezselyemet, és forrón tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 20 (6) perc

Köreték és zöldség

Gombás kelt gombóc tökös mártással

Elkészítési idő:

60 perc

4 adaghoz

A gombócokhoz

20 g friss élesztő

150 ml 3,5 %-os langyos tej

300 g búzaliszt, BL-51

1 csipet cukor

1 tk só

1 tojás, M-es méretű | csak a sárgája

30 g lágy vaj

A gombás masszához

400 g csiperkegomba | apróra vágva

2 ek vaj

1 hagyma, kicsi | aprítva

só

bors

szerecsendió

15 g petrezselyem | összevágva

A tökös mártáshoz

1 Hokkaido tök (1 kg)

1 hagyma, kicsi | aprítva

150 ml almalé

150 ml zöldségleves alaplé

250 ml pároláskor keletkezett folyadék

A gyúráshoz

2 ek búzaliszt, BL-51

A formához

1 ek vaj

Az ízesítéshez

100 g Crème fraîche

Eszköz

zárt aljú párolóedény

párolóedény, perforált

finomszűrő

botmixer

Elkészítés

A búzalisztet szitálja egy tálba, adja hozzá a vajat és a sót. Az élesztőt oldja fel a tejben, és adja hozzá. Adja hozzá a cukrot, a tojássárgáját és a vajat, és kb. hét perc alatt gyúrja sima tésztává. A tésztát formázza golyóvá. Helyezze be a párolótérbe egy nyitott edényben, és az 1. párolási lépés szerint kelessze meg.

A gombás masszához a csiperkegombát adagolva párolja meg a forró olajban, amíg a folyadék teljesen el nem párolgott. Az utolsó adaggal a hagymát pirítsa meg, sóval, borssal és szerecsendióval erősen fűszerezze, a petrezselyem 2/3-át keverje hozzá, és hagyja lehűlni.

Hámozza meg a tököt, felezze el, és a magokat valamint a szálás részeket távolítsa el. A tökhúst kockázza fel, és hagymával, almalével és a zöldség alaplével adja egy zárt aljú párolóedénybe. Fűszerezze meg sóval és borssal. A párolóedényt tolja a párolótér felső részébe.

A munkafelületet szórja ki liszttel. A kelt tésztát ossza nyolc adagra, és formázzon belőlük golyókat. A golyókat nyomja laposra, és 13 cm-es átmérőjű tésztaalapokká nyújtsa ki. 1 púpozott ek gombás masszát helyezzen minden tésztaalapra, és formázzon belőlük golyókat. Lefedve még egyszer kelessze 15 percig.

Kenje ki a perforált párolóedényt, és helyezze be a golyókat. A párolóedényt tolja be a tökös párolóedény alá, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A tököt csepegtesse le, közben fogja fel a folyadékot. A tököt a pároláskor keletkezett folyadékkal botmixerrel pürésítse, és finomítsa Crème fraîche-sel. Fűszerezze, és igény szerint keverjen bele még folyadékot.

Tálaljon a gombócokhoz tökös mártást, díszítse a maradék gombával és a petrezselyemmel.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 40 °C

Párolási idő: 20 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 20 perc

Köreték és zöldség

Svájci polenta

Elkészítési idő:

15-35 perc

Egy 2 literes porcelán formához

Hozzávalók

500 ml szárnyas alaplé

500 ml 3,5 %-os tej

2 tk só

1 kh bors

20 g vaj

250 g polenta (finom, közepes, durva)

Eszköz

Porcelán forma, 2 literes

rács

Elkészítés

A szárnyas alaplé, a tejet, a sót, a borsot és a vajat töltsé a porcelán formába. A porcelán formát a rácson tolja a párolótérbe. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a polentát keverje a folyadékba, és a programlefutás szerint keverje meg.

Kézi beállítás:

A polentát kevergetés mellett szórja be a folyadékba, és a 2. párolási lépés szerint párolja tovább.

A párolási idő felének letelte után keverje meg, és párolja készre.

Végül még egyszer jól keverje meg.

Automatikus program beállítása

Gabonafélék | Svájci polenta | Polenta, finom / közepes / durva /

Program időtartama a választott polenta fajtától függően:

7 / 23 / 29 perc (finom / közepes / durva)

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 3 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő:

Polenta finom: 4 perc

Polenta közepes: 20 perc

Polenta durva: 26 perc

Tanács

Szárnyas alaplé helyett használhat vizet is.

Juhsajt cukkini bundában

Elkészítési idő:

35-40 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

1 cukkini (200 g)

200 g juhsajt

só

bors

1 ek olívaolaj

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

A cukkinit vágja hosszában vékony szeletekre, és adja egy perforált párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A juhsajtot vágja 2 cm széles csíkokra, és sóval és borssal ízesítse.

Vegye ki a cukkinit a párolóedényből. A juhsajtot tekerje körbe a cukkinivel, és sóval és borssal ízesítse. Locsolja meg olívaolajjal, és egy perforált párolóedényben tolja be a párolótérbe, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 1 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 3 perc

Köreték és zöldség

Dinsztelt uborka

Elkészítési idő:
55–60 (50–55) perc
4 adaghoz

Hozzávalók

2 kockára vágott vöröshagyma
200 g húsos szalonna | kockázva
6 kovászolni való uborka (500 g)
400 g zsíros tejfől
1 ek összevágott kapor
1 csipet cukor
só
bors

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A hagymát és a szalonnát adja egy zárt aljú párolóedénybe, fedje le, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

Hámozza meg az uborkát, felezze el, egy kanállal vegye ki a magokat, és vágja vékony szeletekre az uborkát. Az uborkát és a tejfölt adja a szalonnához és a hagymához.

Fűszerezze kaporral, cukorral, sóval és borssal, és a 2. párolási lépés szerint párolja.

Párolás után még egyszer sóval és borssal ízesítse, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 4 (2) perc
2. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 °C
Párolási idő: 15–20 perc

Tanács

A kovászolni való uborka helyett használhat kígyóuborkát is.

Zsemlegombóc

Elkészítési idő:

110-115 perc

4 adaghoz

A zsemlegombóchoz

8 zsemle | ½ cm-es kockákra vágva

500 ml 3,5 %-os tej

1 kockára vágott vöröshagyma

20 g vaj

2 tojás, M méretű

1 ek összevágott petrezselyem

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 15–18 perc

A kikenéshez

vaj

Eszköz

zárt aljú párolóedény

párolóedény, perforált

Elkészítés

A tejet melegítse meg zárt aljú párolóedényben az 1. párolási lépés szerint.

A tejet öntse a zsemlére, és fél órát hagyja állni.

A hagymát a vajjal adja egy zárt aljú párolóedénybe, fedje le alufóliával, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A párolt hagymát, a tojásokat és a petrezselymet adja a zsemléhez, és keverje el.

A tésztából nedves kézzel formázzon 12 zsemlegombócot, kenje ki a párolóedényt, helyezze be a zsemlegombócokat, és a 3. párolási lépés szerint párolja meg.

Beállítás

1. párolási lépés

95 °C; 2–3 perc

Köreték és zöldség

Paradicsom görögösen

Elkészítési idő:

25-30 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

4 paradicsom | keresztben elfelezve

2 fokhagyma gerezd | finomra vágva

só

bors

4 szár bazsalikom | finomra vágva

100 g juhsajt | kis kockákra vágva

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

A paradicsomokat a vágott felületükkel felfelé helyezze egy perforált párolóedénybe.

A fokhagymát simítsa a paradicsomok vágott felületére. Fűszerezze meg sóval és borssal.

A bazsalikomot ossza el a fél paradicsomokon.

A juhsajtot helyezze a paradicsomokra, és párolja meg.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 3–4 perc

Töltött cukkini csónakok

Elkészítési idő:

40 perc

4 adaghoz

A töltelékhez:

1 vöröshagyma | aprítva

1 gerezd finomra aprított fokhagyma

½ kápia paprika (80 g/db), piros | apróra kockázva

40 g olajbogyó, fekete, mag nélküli | kockázva

75 g olajbogyó, zöld, mag nélküli | kockázva

150 g Feta sajt | szétmorzsolt

6 ág kakukkfű | levelek nélkül

100 g zsíros tejföl

bors

2 tk citromlé

A cukkinihez

4 cukkini (320 g/db)

só

Díszítéshez

1 ek összevágott petrezselyem

2 ág kakukkfű | levelek nélkül

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

A hagymát, a fokhagymát, a kápia paprikát, az olívbogyót, a fetát és a kakukkfűvet keverje el a tejföllel. Citromlével és borssal ízesítse.

A cukkinit hámozatlanul hosszában felezze el, és egy kanállal vájja ki. A cukkini csónakokat belülről enyhén sózza, töltse bele a fetás masszát, helyezze a perforált párolóedénybe, és párolja meg.

Petrezselyemmel és kakukkfűvel díszítse, és tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10–12 perc

Tanács

A cukkini helyett használhat kápia paprikát is.

Hal

A halétel jót tesz a testnek és léleknek: a vitaminokban, fehérjékben, jódban és Omega-3 zsírsavakban gazdag tengeri hal hozzájárul testünk jó állapotához, javítja a koncentráció- és emlékező képességet valamint a lelkiállapotot. Kalóriaszegény, sokoldalú és rafinált, ezért nagy népszerűségnek örvend. Egyen hetente többször halat!

Aranymakréla zöldséggel

Elkészítési idő:

50 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

1 db kezeletlen narancs

2 gerezd szétnyomott fokhagyma

1 csokor bazsalikom (30 g) | finomra

vágva

3 ek olívaolaj

só

bors

250 g cukkini | 5 cm hosszú, vékony

csíkokra vágva

250 g zellerszár | 5 cm hosszú, vékony

csíkokra vágva

400 g sárgarépa | 5 cm hosszú, vékony

csíkokra vágva

4 aranymakréla (450 g/hal), konyhakész

Eszköz

2 párolóedény, perforált

Elkészítés

Mossa meg forró vízzel a narancsot, szárítsa meg, a héját finomra reszelje le, és nyomja ki a levét. A fokhagymát a bazsalikkal, a narancshéjjal, 3-4 ek narancslével, olívaolajjal, sóval és borsal keverje el.

A cukkinit, a zellerszárat és a sárgarépát ossza el két perforált párolóedénybe, enyhén sózza meg, és borsozza.

Öntsön 1-1 ek bazsalikomszószt az aranymakréla hasába, és sózza meg kívülről. Az aranymakrélát helyezze a zöldségre, és párolja meg.

Az aranymakrélát és a zöldséget tálalja a maradék bazsalikomszósszal.

Beállítás

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 25–30 perc

Hal curry őszibarackkal

Elkészítési idő:

50-55 perc

4 adaghoz

A halhoz

400 g harcsa, konyhakész | felkockázva

3 ek szójaszósz

1 ek zöld citromlé

só

bors

A curry-hez

10 g gyömbér | finomra reszelt

1 gerezd finomra aprított fokhagyma

1 chili paprika | kimagozott és apróra vágva

2 ek kókuszreszelék

200 ml kókusztej

2 ek curry

1 csokor újhagyma (150 g/db) | apró karikákra vágva

2 érett őszibarack | hámozott | kockákra vágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A harcsát a szójaszósszal, a zöld citrom levével, sóval és borssal fűszerezze.

Minden hozzávalót, az újhagymát és az őszibarackot kivéve, adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

Az újhagymát és az őszibarackot adja a maradék hozzávalókhöz, és mindent együtt pároljon meg a 2. párolási lépés szerint.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

Pisztráng fehérboros mártással

Elkészítési idő:

35-40 perc

4 adaghoz

4 egész pisztráng (egyenként 250 g,
konyhakész)

450 ml fehérbor, száraz

150 ml balzsamecet, fehér

150 ml víz

1 kezeletlen citrom héja

120 g szeletekre vágott sárgarépa
só

bors

4 ág petrezselyem

4 ág kakukkfű

1 tk fekete bors

7 szegfűszeg

Díszítéshez

75 g vaj

1 kezeletlen citrom | szeletekre vágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A pisztrángot adja egy zárt aljú párolóedénybe, a fehérbort, a balzsamecetet, a vizet, a citromhéjat, a répát, a zöldfűszereket és a fűszereket ossza el a pisztrágon, és párolja meg.

A párolás után a vaját melegítse 6 evőkanál mártásban, adja a pisztránghoz, és díszítse a citromszeletekkel.

Beállítás

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 12–15 perc

Lazac póréahagymával és fehérbor mártással

Elkészítési idő:

45 (40) perc

4 adaghoz

A póréahagymás lazachoz

2 szál póréahagyma (200 g/szál) | vékony

karikákra vágva

2 salottahagyma

1 ek vaj

500 g lazacfilé, konyhakész

só

bors

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 6 perc

A fehér bors mártáshoz

125 ml fehérbor, száraz

4 ek hal szósz

30 g vaj | hideg

Díszítéshez

1 ek összevágott kapor

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A pórét és a salottahagymát a vajjal adja egy zárt aljú párolóedénybe, fedje le, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A lazacfilét vágja fel négy adagra, és helyezze a póréahagymára és a salottahagymára. Fűszerezze sóval és borssal, és a 2. párolási lépés szerint párolja.

A fehérbort a hal szósszal melegítse egy főzőedényben, a vaját darabonként keverje hozzá, és sóval és borssal ízesítse, és adja pórés lazacfiléhez.

Kaporral díszítse, és tálalja.

Kagyló szószban

Elkészítési idő:

40 perc

4 adaghoz

A szószhoz

2 finom kockára vágott salottahagyma

3 gerezd fokhagyma | finomra vágva

1 nagy paradicsom | apró kockákra vágva

125 ml fehérbor

350 ml átpasszírozott paradicsom

180 g reggelihez való szalonna | csíkokra vágva

1 csipet sáfrány

1 csepp Tabasco

1 citrom | egy nagy cikkely

3 szár petrezselyem

6 ág kakukkfű

A kagylóhoz

700 g kagyló, konyhakész só

fekete bors | frissen őrölve

Díszítéshez

2 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

zárt aljú párolóedény

konyhai fonal

Elkészítés

A salottahagymát, a fokhagymát, a paradicsomot, a fehérbort, az átpasszírozott paradicsomot, a reggelihez való szalonnát, a sáfrányt, a Tabasco szószot és a citrom cikkelyt adja egy zárt aljú párolóedénybe.

Kösse össze a petrezselymet és a kakukkfüvet, és adja hozzá. Fedje le a párolóedényt. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a kagylót adja a szószhoz, és fedél nélkül párolja tovább.

Kézi beállítás:

A 2. párolási lépés szerint adja a kagylókat a szószhoz, és fedél nélkül párolja tovább.

Vegye ki a fűszernövényeket, a citromot nyomja ki, sóval és borssal fűszerezze.

Petrezselyemmel díszítve tálalja.

Automatikus program beállítása

Kagyló | Kagyló szószban

A program időtartama: 30 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 25 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

Ördöghal vargánya mártással

Elkészítési idő:

45 (40) perc + 12 óra ázási idő

4 adaghoz

Hozzávalók

30 g vargánya, szárított

100 g kockára vágott salottahagyma

20 g vaj

4 ördöghal filé (150 g/db) | pikkelyezve

1 citrom leve

150 ml zöldségleves alaplé

2 ek fehérbor, száraz

150 g zsíros tejföl

50 g tejszín

só

bors

Eszköz

2 zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A vargányát áztassa be egy éjszakára, majd csepegtesse le, és vágja apróra.

A salottahagymát a vajjal adja egy zárt aljú párolóedénybe, fedje le, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A vargányát adja hozzá, és két percig hagyja állni.

Az ördöghalat ízesítse citromlével. A zöldségleves alaplével és a fehérborral adja egy további zárt aljú párolóedénybe, és párolja a 2. párolási lépés szerint. Az ördöghalat helyezze meleg helyre.

A főzőzónán készítsen mártást a szaftból, a salottahagymából, a tejfölből és a tejszínből. Fűszerezze sóval és borssal, és adja az ördöghalra.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 8–10 perc

Tonhal paradicsomos rizsen

Elkészítési idő:

55 (105) perc, + 4 óra marinírozás

4 adaghoz

A pácléhez

1 csokor citrom kakukkfű (30 g)

2 gerezd fokhagyma

2 salottahagyma

80 ml olívaolaj

5 szem fekete bors

A tonhalhoz

4 tonhal steak (125 g/db), konyhakész

A paradicsomos rizshez

500 g paradicsom

200 g hosszú szemű rizs

1 tk mustármag

250 ml zöldségalaplé

1 ek sűrített paradicsom

só

bors

100 g borsó, fagyasztott

Díszítéshez

5 szár bazsalikom | aprított

Eszköz

párolóedény, perforált

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A citrom kakukkfű leveleit tépkedje le. Tegyen félre néhány levelet a díszítéshez. Hámozza meg a fokhagymát és a salottahagymát, a citrom kakukkfűvel vágja apróra, és olívaolajjal és a bors szemekkel keverje el.

A tonhalat adja a marinádhoz, és lefedve négy órán át hagyja állni a hűtőben.

A paradicsomokat keresztben vágja be, adja egy perforált párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A paradicsomokat kissé hűtse le, hámozza meg, és kockázza fel.

A hosszú szemű rizst, a mustármagokat és a zöldség alaplé a sűrített paradicsommal adja egy zárt aljú párolóedénybe, sóval és borssal fűszerezze, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A paradicsomokat és a borsót keverje a hosszú szemű rizshez, helyezze rá a tonhalat, enyhén sózza meg, mindent öntsön le a marináddal, és a 3. párolási lépés szerint párolja meg.

Szórja rá a citrom kakukkfűvet és a bazsalikomot, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 1 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 12 (6) perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

Hús

A Miele gőzpárolóban a húsételek különösen puhák, szaftosak és ízletesek lesznek, és biztosan sikerülnek is. A tápanyagok - az értékes fehérje, a vitaminok és ásványi anyagok a szárnyasokban, a B-vitamin a sertéshúsban, és a marhahús magas vastartalma - meszesemenően megmaradnak. A hús gőzpárolásakor keletkező a hús és a zsír szaftja kiválóan alkalmas öntet alapként. Ha barnítást igényel, a húsdarabokat a főzőlapon meg kell sütni, és a gőzzel készre párolni.

Fasírt labdácskák kínai kellel

Elkészítési idő:

40 perc

4 adaghoz

A fasírt labdácskákhoz

15 g gyömbér | szétnyomva

2 gerezd szétnyomott fokhagyma

750 g sertés darálthús

1 tk kínai ötfűszer keverék

½ tk őrölt fahéj

2 ek szójaszós

só

A kínai kelhez

100 g sárgarépa | vékony hasábokra vágva

1 kínai kel (750 g) | levelekre szedve

200 g kínai tojásos tészta

Eszköz

párolóedény, perforált

zárt aljú párolóedény

szűrő

Elkészítés

A gyömbért és a fokhagymát a darált hússal, a kínai ötfűszer keverékkel, a fahéjjal és a szójaszósszal gyúrja össze, sóval fűszerezze, és formázzon belőle 32 labdácskát.

A répát és a kínai kelt oszlassa el egy perforált párolóedényben, a fasírt labdácskákat helyezze rá, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A kínai tojásos tésztát a sóval adja egy zárt aljú párolóedénybe. Adjon hozzá annyi vizet, hogy a tésztát ellepje. Adja a fasírt labdácskákhoz a párolótérbe, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A kínai tésztát csepegtesse le egy szűrőn. A kínai kellel, a répával és a fasírt labdácskákkal helyezze el tálkákban, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 6–7 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 6–7 perc

Csirkemellfilé szárított paradicsommal

Elkészítési idő:

35-40 perc

4 adaghoz

A csirkemellfiléhez

4 csirkemellfilé (150 g/db), konyhakész
só

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C
Párolási idő: 8 perc

A sajtkrém töltelékhez

75 g sajtkrém

30 g Crème fraîche

15 g bazsalikom

15 g oregánó

só

bors

koriander

50 g szárított, olajban pácolt paradicsom

Eszköz

szűrő

párolóedény, perforált

4 fa nyárs

Elkészítés

A csirkemellfilékbe oldalt vágjon egy zsebet, és sózza be.

A sajtkrémet, a Crème fraîche-t, a bazsalikomot és az oregánót keverje el, és sóval, borssal és korianderrel fűszerezze be.

A paradicsomokat alaposan csepegtesse le egy szűrőben, vágja apróra, és keverje a sajtkrém töltelékhez.

A sajtkrém töltelékbe töltse a csirkemellfilékbe, és igény szerint zárja össze egy fa nyárrsal.

Adja egy perforált párolóedénybe, és párolja meg.

Csirke paprikával

Elkészítési idő:

55–60 perc + 15 perc a marináláshoz

4 adaghoz

A csirkéhez

3 csirkemellfilé (150 g/db), konyhakész

2 paprika, piros | vékony csíkokra vágva

A pácléhez

3 ek olaj

2 tk enyhén csípős fűszerpaprika

3 tk curry

A szószhoz

100 g tejszín

100 g Crème fraîche

só

bors

Curry

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A csirkemellfiléket vágja fel 1 cm széles csíkokra. A paprikát a hússal adja egy zárt aljú párolóedénybe.

Az olajból, a fűszerpaprikából és a curry-ből készítsen marinádot, és a húst 15 percig hagyja benne állni.

A tejszínt és a Crème fraîche-t keverje el, és sóval és borssal fűszerezze. Öntse a hússal és a zöldségre, és párolja meg.

A párolás után ismét ízesítse sóval, borssal és curry-vel.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 12–14 perc

Borjúfilé zöldfűszerekkel

Elkészítési idő:

55 (35) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

600 g konyhahész borjúfilé

só

citrombors

½ csokor petrezselyem (30 g/db)

½ csokor turbolya (15 g/db)

½ csokor bazsalikom (15 g/db)

½ csokor tárkony (15 g/db)

2 tk kapribogyó

100 ml fehérbor, száraz

100 ml zöldségleves alaplé

¼ kezeletlen citrom reszelt héja

100 g tejszín

1 ek víz

1 ek étkezési keményítő

Eszköz

zárt aljú párolóedény

finom reszelő

szűrő

Elkészítés

A borjúfilét sóval és a citromborssal dörzsölje be, és helyezze egy zárt aljú párolóedénybe.

Mossa meg a zöldfűszereket, itassa szárazra, a leveleket tépkedje le, és tegye félre. A fűszerek szárait a kapribogyóval adja a borjúfiléhez, öntse rá a fehérbort és a zöldség alaplé, és párolja meg.

Közben vágja apróra a fűszerleveleket, és keverje el a citromhéjjal.

A párolás után vegye ki a borjúfiléket, és tegye meleg helyre. A keletkezett szaftot egy szűrőn öntse egy főzőe-

dénybe, adja hozzá a tejszínt, és főzze fel. Kb. öt percig főzze, majd izesítse. Az étkezési keményítőt keverje el vízzel, és a mártást igény szerint kissé sűrítse be.

A borjúfilét a fűszeres citromhéj keverékben forgassa meg.

Vágja fel a borjúfilét, és a mártással tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 25–30 (15) perc

Káposzta roládok

Elkészítési idő:

85 perc

4 adaghoz

A fehér fejeskáposztához

1 fehér fejeskáposzta (1,2 kg)

A töltelékhez:

2 zsemle

1 vöröshagyma, finomra kockázva

30 g olvasztott vaj

450 g darálthús (fele marhahús, fele sertéshús)

1 M-es méretű tojás

2 fokhagyma gerezd | finomra vágva só

bors

majoranna

2 tk összevágott petrezselyem

A zöldséghez

4 finom kockára vágott salottahagyma

2 fokhagyma gerezd | finomra vágva

2 paprika (175 g/db), sárga | nagyobb kockákra vágva

2 paprika (175 g/db), piros | nagyobb kockákra vágva

100 g tejföl

1 citrom leve

Eszköz

zárt aljú párolóedény

botmixer

Elkészítés

Távolítsa el a káposzta torzsáját, és zárt aljú párolóedényben a beállítás alapján blansírozza.

A külső leveleket fejtse le, és terítse ki a munkafelületen.

A töltelékhez a zsemlét egy kevés vízben puhítsa fel, jól nyomja ki és passzírozza át.

A hagymát pirítsa meg az olvasztott vajban.

A darált húst, a zsemlés masszát, a tojást, a fokhagymát, a fűszereket, a petrezselymet és a hagymát jól keverje össze.

A káposztaleveleket nyomja laposra, és oszlassa el rajta a tölteléket. A káposztát oldalról csavarja be, és tekerje fel.

A salottahagymát, a fokhagymát és a paprikát adja egy zárt aljú párolóedénybe, a káposzta roládokat a záródásukkal lefelé helyezze a zöldségágyra, és indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállításoknak megfelelően.

A káposzta roládokat vegye ki a zárt aljú párolóedényből, és tegye meleg helyre.

A tejfölt és a citromlét adja a zöldséghez, pürésítse egy botmixerrel, és sóval ízesítse.

Automatikus program és kézi beállítás: A káposzta roládokat helyezze a paprika szoszba, és a párolási lépés szerint párolja készre.

Automatikus program és kézi beállít. beállítása

Fehér fejeskáposzta blansírozása

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Időtartam: 10-15 perc

Automatikus program beállítása

Káposzta roládok párolása

Hús | Marha | Kelkáposzta rolád

A program időtartama: 30 perc

Kézi beállítás

Káposzta roládok párolása

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 30 perc

Automatikus program és kézi beállít. tás

Készre párolás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

Dinsztelt bárány aszaltszilvával

Elkészítési idő:

100 (70) perc

4 adaghoz

A bárányhoz

800 g bárányhús (comb), konyhakész | felkockázva

A sütéshez:

4 ek olvasztott vaj

A bárányalaphoz

3 vöröshagyma | csíkokra vágva
só

½ tk őrölt fahéj

½ tk őrölt római kömény

½ tk őrölt koriander

½ tk őrölt Cayenne-i bors

150 ml bárányalap

3 babérlevél

Az aszaltszilvához

600 g szeletekre vágott sárgarépa

1 kezeletlen citrom | nyolcadolva

250 g aszaltszilva

A kuskuszhoz

200 g kuskusz

A szezámos joghurthoz

30 g szezámmag

2 gerezd szétnyomott fokhagyma

300 g natúr joghurt, 3,5 %-os

Díszítéshez

2 ág koriander, friss

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Melegítse fel az olvasztott vajat egy serpenyőben, és a bárányt adagonként minden oldalán erősen süssse meg.

A bárányt a hagymával adja egy zárt aljú párolóedénybe, sóval, fahéjjal, római köménnyel, korianderrel és Cayenne-i borssal fűszerezze meg. Öntse rá a bárányalapot, adja hozzá a babérleveleket, és a bárányt párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A szezámos joghurthoz tegyen félre egy kis citromlevet.

A párolás után a sárgarépát és a citromot az aszaltszilvával adja a bárányhoz, és párolja meg a 2. párolási lépés szerint.

A párolás után a kuskuszt adja hozzá, és a 3. párolási lépés szerint párolja puhára.

Közben a szezámot egy serpenyőben zsiradék nélkül enyhén pirítsa meg. A fokhagymát a natúr joghurttal és a szezámmal keverje el, és sóval és a citromlével ízesítse.

A párolás után távolítsa el a babérleveleket, sóval és fűszerekkel ízesítse, koriander ágakkal díszítse, és a szezámos joghurttal tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 35 (17) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 20 (8) perc

Hús

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 5 (2) perc

Báránygerinc zöldbabbal

Elkészítési idő:

50 perc

4 adaghoz

A babhoz

750 g zöldbab

1 csokor borsikafű (30 g)

1 vöröshagyma | finomra aprítva
só

30 g vaj

100 ml bárányalap

250 g koktél paradicsom

A báránygerinchez

4 báránygerinc (150 g/db), konyhakész

2 gerezd szétnyomott fokhagyma

bors

A sütéshez:

3 ek olívaolaj

A pecsenyeléhez

4 ek balzsamecet

100 ml bárányalap

A sűrítéshez

1 ek víz

1 ek étkezési keményítő

Az ízesítéshez

1 csipet cukor

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A babot a borsikafűvel és a hagymával adja zárt aljú párolóedénybe, és sózza meg. Oszlassa el rajta a vajdarabokat, öntse le a bárányalappal, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A báránygerincet a fokhagymával, sóval és borssal dörzsölje be. Az olívaolajat melegítse egy serpenyőben, és a báránygerincet süssse meg minden oldalán. Vegye ki a serpenyőből a báránygerincet. A pecsenyelét a balzsamecettel és a bárányalappal öntse le.

A báránygerincet és a koktélparadicsomot adja a babhoz, öntse le a pecsenyelével, és párolja meg a 2. párolási lépés szerint.

A bab mártását öntse egy főzőedénybe, és főzze fel. Ízesítse balzsamecettel, sóval, borssal és cukorral, az étkezési keményítőt vízzel keverje el, és a mártást sűrítse be vele.

A báránygerinccel és a babbal tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 8–10 perc

Hús

Töltött pulykamell

Elkészítési idő:

120 (90) perc

6 adaghoz

A sárgabarack masszához

1 hagyma | aprítva

120 g sárgabarack, aszalt | felkockázva

1 ek vaj

50 ml Sherry, száraz

só

Cayenne-i bors

A pulykamellhez

1 pulykamell (1,5 kg), konyhakész

A zöldséghez

1 kg sárgarépa | vastag szelekre vágva

2 csomag újhagyma (150 g/db) | apró

karikákra vágva

bors

A töltelékhez:

100 g sajtkrém

1 tk méz

100 g szeletelt bacon

A sütéshez:

3 ek napraforgóolaj

A pecsenyeléhez

100 ml Sherry, száraz

100 ml tyúkhúsleves

100 g tejszín

30 ml Sherry, száraz

1 ek víz

1 ek étkezési keményítő

Eszköz

2 zárt aljú párolóedény

folpack

konyhai fonal

húsklopfoló

Elkészítés

A hagymát és a sárgabarackot a vajjal, a 100 ml Sherry-vel, a sóval és a Cayenne-i borssal keverje el egy zárt aljú párolóedényben, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

Vágja fel úgy a pulykamellet, hogy lehetőleg nagy felületű hússzelet keletkezzen. Egy húsklopfóval folpack között klopfolja laposabbra, sózza, borsozza.

A sárgarépát és az újhagymát adja egy zárt aljú párolóedénybe, sózza, borsozza.

A sárgabarack masszát kissé hagyja lehűlni, keverje össze a sajtkrémmel, és sóval, Cayenne-i borssal és mézzel ízesítse. Kenje a húusra, és bacon szeletekkel fedje be. Tekerje fel a húst, konyhai fonallal kösse meg, és minden oldalát erősen süsse meg forró napraforgó olajban.

A töltött pulykamellet helyezze a zöldségre a párolóedényben. A hús üledéket a 30 ml Sherry-vel és a tyúkhúslevessel öntse le, adja a zöldségre, és párolja meg a 2. párolási lépés szerint.

A hús üledéket öntse egy főzőedénybe, adja hozzá a tejszínt, és főzze fel. Főzze 5 percig, sóval, borssal és Sherry-vel ízesítse. Keverje bele az étkezési keményítőt a vízzel, és sűrítse be vele a szószt.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 80–90 (55–60) perc

Hús

Marhafilé

Elkészítési idő:

40-90 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

450–650 g marhafilé, konyhakész | egyben vagy medallionok

3 ek olaj

250 g tejföl

70 g majonéz

3 tk tormakrém

2 tk mustár, extra nagy szemes

3–4 paradicsom, szárított | finomra kockázva

só

bors

1-2 bagett-zsemle | hosszában elfelezve

Díszítéshez

100 g rucola

Eszköz

konyhai fonal

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A marhafilét (egyben vagy medallionok) úgy kösse össze, hogy egyenlő vastagságú darabok keletkezzenek.

Az olajat melegítse egy serpenyőben, és a marhafilét (egyben vagy medallionok) süssse aranybarnára, adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az automatikus program vagy a kézi beállítások alapján párolja meg.

A marhafilét (egyben vagy medallionok) a párolás után 5-10 percig pihentesse. Közben a tejfölt, a majonézt, a torna-

krémet, a mustárt, a paradicsomokat, a sót és a borsot keverje el, és kenje a fél bagettekcre.

A marhafilét (medallionokat) vágja nagyon vékony szeletekre, és helyezze a bagett-zsemlékre. Rucolával díszítse.

Automatikus program beállítása

Hús | Marha | Marhafilé |

darabolva / medallionok

Program időtartama - egész hús: 60 perc

Program időtartama - medallionok: 20 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet minden hús mérethez:

53 / 63 / 75 °C | angolosan / közepesen / jól átsütve

Párolási idő:

Egész húshoz: 70 / 60 / 50 perc |

angolosan / közepesen / jól átsütve

1 cm vastag medallionokhoz: 10 perc

2 cm vastag medallionokhoz:

30 / 20 / 20 perc |

angolosan / közepesen / jól átsütve

3 cm vastag medallionokhoz:

40 / 30 / 30 perc |

angolosan / közepesen / jól átsütve

Tanács

A párolási fokozat a hús vastagságától függ. Vékony húsok esetében először válasszon rövidebb párolási időtartamot.

Marhafilé zöldséggel posírozva

Elkészítési idő:

50 (45) perc

2 adaghoz

A zöldséghez

250 ml marhahúsleves

200 g sárgarépa | falatnyi darabokra vágva

200 g karfiol, rózsákban

2 cukkini (200 g/db) | falatnyi darabokra vágva

8 újhagyma | zöldje nélkül

100 g cukorborsó

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 4 perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 4 (2) perc

A marhafiléhez

500 g marhafilé, konyhakész

petrezselyem | összevágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A marhahúslevest zárt aljú párolóedényben a répával és a karfiollal párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

Adja hozzá a cukkinit, az újhagymát és a cukorborsót, és párolja meg a 2. párolási lépés szerint.

Vegye ki a zöldségszaftból a zöldséget, és tegye meleg helyre.

A marhafilét vágja 1 cm vastag szeletekre, és a keletkezett szaftban posírozza a 3. párolási lépés szerint.

A húst helyezze el a zöldséggel, és petrezselyemmel megszórva tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 8 (4) perc

Hús

Marhahúsos hasé

Elkészítési idő: 250 perc

8 adaghoz

Hozzávalók

30 g vaj

3 ek olaj

1,2 kg marhahús, konyhakész | felkockázva

só

bors

500 g finomra vágott vöröshagyma

2 babérlevél

4 szegfűszeg

1 ek barnacukor

2 ek búzaliszt, BL-51

1,2 l marhahúsleves

70 ml ecet

Eszköz

Zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Melegítsen vajat egy serpenyőben.

Amint a buborékozás elállt, adja hozzá az olajat, és melegítse.

A marhahúst sóval és borssal fűszerezze, és minden oldalán süsse meg kissé.

Adja hozzá a hagymát, babérleveleket, a szegfűszeget és a cukrot, és süsse további 3 percig.

Szórja meg a marhahúst búzaliszttal és további 2-3 percig süsse.

A marhahúslevest és az ecetet folyamatos keverés közben adja hozzá úgy, hogy egy sima mártást kapjon.

Adja a marhahúst egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg.

Fűszerezze meg sóval és borssal, és tálalja.

Automatikus program beállítása

Hús | Marha | Marhahúsos hasé

A program időtartama: 180 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 180 perc

Serpenyős marha

Elkészítési idő:

150 perc

4 adaghoz

A marhahúshoz

60 g búzaliszt, BL-51

bors, frissen őrölt

1 kg apró kockára vágott marhahús (lapocka)

3 ek olaj

1 vöröshagyma, nagy | finom karikákra vágva

1 szál póréhagyma, nagy | finom karikákra vágva

350 g felkockázott sárgarépa

3 g felkockázott zeller

250 g csiperkegomba | negyedelve

2-3 ág kakukkfű

2 babérlevél

200 ml marhahúsleves

200 ml fekete sör

2 ek ketchup

A gombócokhoz

100 g búzaliszt, BL-51

3 g sütőpor

50 g olvasztott vaj

1 tk összevágott petrezselyem

½ tk metélőhagyma | finomra vágva
só

bors | frissen őrölve

4-5 ek hideg víz

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A búzalisztet fűszerezze borssal, és forgassa meg benne a marhahúst.

Az olaj felét melegítse egy serpenyőben, és a marhahúst kis adagokban egymás után minden oldalát süssse meg, és tegye félre.

Az olaj másik felét melegítse egy serpenyőben, és a hagymát süssse benne 3 percig. A póré, a répát és a zellert adja hozzá, és további 5 percig süssse.

A csiperkegombát, a kakukkfűvet és a babérleveleket adja hozzá.

A marhahúst, a marhahúsleves, a fekete sört és a ketchupot adja hozzá, rövid ideig főzze, és adja egy zárt aljú párolóedénybe, és fedje le. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

Közben a búzalisztet és a sütőport adja egy tálba, az olvasztott vajat, a petrezselymet és a metélőhagymát adja hozzá, sóval és borssal fűszerezze, keverje bele a vizet, és készítsen belőle egy puha tésztát.

A tésztát ossza 8 adagra, és lisztes kézzel formázzon belőle kis golyókat.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a serpenyős marhát kissé keverje meg, adja hozzá a gombócokat, és egy kevés szafttal locsolja meg, és párolja tovább.

Kézi beállítás:

A serpenyős marhát kissé keverje meg, adja hozzá a gombócokat, és locsolja meg egy kevés szafttal. Párolja meg a 2. párolási lépés szerint.

Automatikus program beállítása

Levesek/ Egytálételek | Serpenyős marha

A program időtartama: 120 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 90 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 30 perc

Sütnivaló kolbász

Elkészítési idő:

25 perc

Hozzávalók

100-750 g sütnivaló kolbász

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

Adja a kolbászt egy perforált párolóedénybe, és párolja meg.

Automatikus program beállítása

Kolbászfélék | Sütnivaló kolbász

A beállítást válassza a mennyiségtől

függően:

100-200 g

200-300 g

300-400 g

400-750 g

A program időtartama: 10-20 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 10-20 perc

Gombás-almás sertés medallion

Elkészítési idő:

60 perc + 3 óra marinírozás

4 adaghoz

A pácléhez

1 vöröshagyma | aprítva

4 ek Calvados

2 tk mustár, közepesen erős

150 ml almalé

150 ml húsalaplé

fekete bors

A sertés medallionokhoz

8 sertés medallion (75 g/db)

Az gombás almához

700 g csiperkegomba, barna, kicsi

4 alma, savanykás | cikkelyekre vágva

A sütéshez:

1 ek olvasztott vaj

A marinád ízesítéséhez és sűrítéséhez

150 g tejszín

só

bors, frissen őrölt

1 ek víz

1 ek étkezési keményítő

1 tk összevágott petrezselyem

Eszköz

zárt aljú párolóedény

szűrő

Elkészítés

A marinádhoz a hagymát a Calvadoszal, a mustárral, az almalével, a húslével és a borssal keverje el. A sertés medallionokat adja a marinádhoz, és lefedve 3 órát hagyja állni a hűtőszekrényben.

A csiperkegombát és az almát oszlassa el egy zárt aljú párolóedényben.

A sertés medallionokat vegye ki a marinádból, és alaposan csepegtesse le egy szűrőben.

Az olvasztott vajat melegítse fel egy serpenyőben, és a sertés medallionokat két adagban mindkét oldalukon erősen süsse meg.

Közben a marinádot keverje el a tejszínnel, sózza, és öntse rá a gombás almára. Helyezze rá a sertés medallionokat, öntse rá a hús üledéket, borssal fűszerezze, és párolja meg.

A keletkezett szószot öntse egy főzőedénybe, a sertés medallionokat és a gombás almát rövid időre tegye meleg helyre. Főzze fel a szószot, az étkezési keményítőt vízzel keverje el, és a mártást sűrítse be vele, és ízesítse.

A sertés medallionokkal, a gombás almával és petrezselyemmel tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10–12 perc

Marhafartő almás tormamártással

Elkészítési idő:
155-165 (80-90) perc
4 adaghoz

A marhafartőhöz

200 g felkockázott sárgarépa
200 g zellergumó | felkockázva
50 g petrezselyemgyökér | felkockázva
800 g marhafartő, konyhakész
2 tk só
5 szem bors
2 babérlevél

A zöldséghez

250 g burgonya, kicsi, nem szétfővő | ovális darabokra vágva
250 g zsenge sárgarépa | ovális darabokra vágva
250 g karalábé | ovális darabokra vágva

A szószhoz

2 savanykás alma | durvára reszelve
200 g tejföl
1 csokor metélőhagyma (20 g), hengerkékre vágva
1 ek torma, reszelt
bors

Eszköz

2 zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A sárgarépát, a zellergumót és a petrezselyemgyökeret a marhafartővel, sóval, bors szemekkel és a babérlevelekkel adja egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A párolási idő lejártá után a keletkezett szaftból vegyen el 6 evőkanálnyit, közben a párolóedény a marhafartővel a párolótérben marad. A szaftot adja a burgonyához, a sárgarépát és a kara-

lábét adja egy zárt aljú párolóedénybe. Ezt párolóedényt tolja be az első párolóedényhez a párolótérbe, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Az almát keverje el a tejföllel. Adja hozzá a metélőhagymát és a tormát. Fűszerezze meg sóval és borssal.

A húst a szálakkal ellentétesen vágja vékony szeletekre, és a zöldséggel és a mártással tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 110-120 (45-50) perc

2. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 15 (8) perc

Hús

Bécsi marhafartó

Elkészítési idő:

160 perc

10 adaghoz

Hozzávalók

2 kg marhafartó, egész, konyhakész

2 vöröshagyma | felezve

1 csokor leveszöldség | durvára aprítva

15 g lestyán

7 szem bors

2 babérlevél

5 borókabogyó

só

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A marhafartót a zsíros oldalával lefelé helyezze egy zárt aljú párolóedénybe.

A hagymákat a vágott felületükkel lefelé egy vasserpenyőben zsiradék nélkül erősen pirítsa meg.

A leveszöldséget, a zöldfűszereket, a hagymát és a fűszereket adja a marhafartóhoz, és párolja meg.

A marhafartót a szeletelés előtt rövid ideig pihentesse.

Automatikus program beállítása

Hús | Marha | Bécsi marhafartó

A program időtartama: 150 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 150 perc

Tikka Masala csirke rizzsel

Elkészítési idő:

60 perc + 30 perc a marináláshoz

4 adaghoz

A csirkéhez

4 fokhagymagerezd | finomra vágva
 2,5 cm gyömbér | apróra kockázva
 1 Chili, piros, nagy | apróra kockázva
 2 tk őrölt római kömény
 2 tk őrölt koriander
 1 tk kurkuma
 1 tk pirospaprika
 1 tk Garam Masala
 1 tk só
 1½ ek olaj
 100 g natúr joghurt
 500 g csirkemellfilé, konyhakész | felkockázva
 2 vöröshagyma | csíkokra vágva
 1 ek olaj
 1 ek vaj
 1 doboz paradicsom (400 g), felkockázva
 1 ek sűrített paradicsom
 1 ek mangós chutney
 100 ml tejszín

A rizshez

300 g basmati rizs
 450 ml víz

Díszítéshez

½ csokor koriander | felkockázva

Eszköz

2 zárt aljú párolóedény
 botmixer

Elkészítés

A fokhagymát, a gyömbért és a Chilit a fűszerekkel, a sóval és az olajjal együtt egy botmixerrel dolgozza el egy krém-

mé. Keverje el a natúr joghurttal, és a csirkemellfilét legalább 30 percig marinálja benne.

A hagymát az olajban és a vajban 10–12 percig dinsztelje üvegesre. Adja hozzá a csirkemellfilét és a marinádot, és további 3–4 percig közepes hőfokon párolja.

Adja hozzá a paradicsomot, a sűrített paradicsomot, a mango chutney-t és a tejszínt, rövid ideig forralja, adja egy zárt aljú párolóedénybe, és fedje le. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

A basmati rizst adja egy zárt aljú párolóedénybe, öntse le vízzel.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a rizst adja a szószhoz, és párolja tovább.

Kézi beállítás:

Adja hozzá a rizst, és párolja készre a 2. párolási lépés szerint.

Korianderrel díszítse.

Automatikus program beállítása

Hús | Szárnyas | Csirke | Tikka Masala csirke rizzsel

A program időtartama: 30 perc

Hús

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 15 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 15 perc

Már az elnevezés elárulja, hogy milyen praktikus az elkészítés: egy edény elegendő minden hozzávalóhoz, és a hús, a zöldség, a burgonya stb. együtt párolásával, ízletes, laktató főétel készül. Az egyszerű elkészítés hasznosnak bizonyul akkor is, ha több adag ételt készít. Az egytálételek rendkívül sokoldalúak, és vegetáriánus változatként ugyanolyan ízletesek, mint hús, kolbászfélék, hal vagy kagyló mellé. Sok kultúrában - kiadós vagy könnyed formában - állandó része a menünek.

Levesek/egytálételek

Bab egytálétel báránnyal

Elkészítési idő:
55–60 (45–50) perc
4 adaghoz

Hozzávalók

500 g bárányhús, konyhakész | kis kockákra vágva
2 ek napraforgóolaj
1 hagyma | aprítva
200 ml zöldségleves alaplé
400 g burgonya, nem szétfővő | felkockázva
200 g zöldbab | felezve
3 (60 g/db) felkockázott sárgarépa
1 ág rozmaring | csak az ág, feldarabolva
300 ml zöldségleves alaplé
só
bors

Díszítéshez

2 újhagyma | apró karikákra vágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A bárányhúst a napraforgóolajjal süsse meg egy serpenyőben. Kis idő múlva adja hozzá a vöröshagymát, és süsse meg kissé. Öntse le zöldséglevessel.

A bárányhúst a szafittal adja egy zárt aljú párolóedénybe. A burgonyát, a zöldbabot, a répát és a rozmaringot adja hozzá, és az 1. párolási lépés szerint párolja meg.

A párolás után adja hozzá a maradék zöldséglevest, sóval és borssal fűszerezze, és a 2. párolási lépés szerint párolja tovább.

Az újhagymát röviddel a tálalás előtt szórja rá.

Beállítás

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 100 (120) °C
Párolási idő: 15 (7-8) perc

1. párolási lépés
Hőmérséklet: 95 °C
Párolási idő: 2 perc

Tanács

Bárányhús helyett használhat marhahúst, sertés darálthús-gombócot vagy kolbászt.

Haltál

Elkészítési idő:

35-40 perc

4 adaghoz

A halhoz

500 g vörös sügér filé, konyhakész

2 ek citromlé

só

200 g felkockázott sárgarépa

200 g borsó

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 4 perc

A szószhoz

100 g Crème fraîche

100 g tejszín

2 ek fehérbor, száraz

1 ek étkezési keményítő

bors

cukor

1 ek kapor | finomra vágva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A vörös sügér filét dörzsölje be citromlével, és sózza meg.

Adja a vörös sügér filét egy zárt aljú párolóedénybe. A répát és a borsót adja a halhoz, és párolja az 1. párolási lépés szerint.

Közben minden további hozzávalót keverjen el egy mártássá, és a párolási idő vége után öntse a halra, és a 2. párolási lépés szerint párolja tovább.

Sóval és borssal ízesítse, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 8 perc

Levesek/egytálételek

Gulyásleves

Elkészítési idő:

125 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

250 g burgonya, nem szétfővő

25 g olvasztott vaj

200 g finomra vágott vöröshagyma

250 g marhahús (lapocka) | 1–1,5 cm-es kockákra vágva

20 g búzaliszt, BL-51

20 g sűrített paradicsom

só

bors

20 g édesnemes pirospaprika

3 fokhagyma gerezd | darabolva

1 ek majoranna, szárított

1 kh kömény, őrölt

1 ek ecet

1 l zöldségalaplé

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Hámozza meg a burgonyát, vágja kb. 1 x 1 cm-es kockákra, és hideg vízzel adja egy tálba, hogy ne barnuljanak meg.

Melegítsen egy serpenyőben olvasztott vajat, és lassan pirítsa meg benne a hagymát, amíg aranybarna színű nem lesz.

Adja a hagymát egy zárt aljú párolóedénybe, a marhahúst, a búzalisztet, a sűrített paradicsomot valamint minden fűszert és ecetet is adja hozzá.

Öntse fel a zöldség alaplével, jól keverje meg, és indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

Automatikus program:

A programlefutás szerint adja hozzá a burgonyát, és párolja készre.

Kézi beállítás:

Adja hozzá a burgonyát a 2. párolási lépés szerint, és párolja készre.

Sóval ízesítse.

Automatikus program beállítása

Hús | Marha | Gulyásleves

A program időtartama: 105 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 60 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 45 perc

Tyúkhúsleves

Elkészítési idő:

125 (90) perc

6 adaghoz

Hozzávalók

1 levesbe való tyúk (1,5 kg), konyhakész

200 ml víz

1 kg leveszöldség

120 g levestészta

800 ml víz

só

bors

1 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

zárt aljú párolóedény

szűrő

Elkészítés

A levesbe való tyúkot a vízzel adja egy zárt aljú párolóedénybe.

Tisztítsa meg a leveszöldséget, hámozza meg, a felét vágja durva darabokra, és adja a tyúkhöz, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A maradék leveszöldséget aprítsa finomra, a pórét karikákra, a répát és a zellergumót vágja finom hasábokra, és tegye félre.

A párolási idő vége után a tyúkot vegye ki a folyadékból, a levet öntse át egy szűrőn, és töltsse vissza a zárt aljú párolóedénybe.

Fejtse le a húst, vágja falatnyi darabokra, és a leveszöldséggel, a levestésztaival és a maradék vízzel adja a zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg a 2. párolási lépés szerint. Ha túl sűrű a leves, növelje meg a vízmennyiséget.

Fűszerezze meg sóval és borssal, szórja meg petrezselyemmel, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 50 (25) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

Tanács

Levesbe való tyúk helyett használhat jércét is.

Levesek/egytálételek

Burgonyaleves

Elkészítési idő:

50 (45) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

180 g póréhagyma | karikákra vágva

250 g lisztes burgonya | felkockázva

500 ml zöldségleves alaplé

só

bors

100 g tejszín

2 tk összevágott bazsalikom

2 tk összevágott petrezselyem

2 tk metélőhagyma, aprítva

Eszköz

zárt aljú párolóedény

botmixer

Elkészítés

A póré és a burgonyát a zöldségleves alaplével adja egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja a 2. párolási lépés szerint.

A levest a párolóedényben pürésítse a botmixerrel, és sóval és borssal ízesítse. Keverje hozzá a tejszínt, és a 2. párolási lépés szerint melegítse meg.

Keverje össze a bazsalikomot, a petrezselymet és a metélőhagymát, adja a levesre, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 16 (8) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 2 perc

Töklevés ausztrál módra

Elkészítési idő:

35 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

1 kg tök húsa, kockára vágva

400 g édesburgonya | felkockázva

2 kockára vágott vöröshagyma

250 ml tyúkhúsleves

só

bors

Díszítéshez

250 g Chorizo (spanyol szalámi) | kis kockákra vágva

250 ml tejföl

10 g korianderzöld | darabolva

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

A tök húsát, az édesburgonyát és a hagymát adja a perforált párolóedénybe, és párolja meg.

Süsse meg kissé a szalámit.

Pürésítse a zöldséget, adja hozzá a tyúkhúsleves és a felfogott folyadékból kb. 250 ml-t adjon hozzá, keverje el, és sóval és borssal ízesítse.

A levest töltsse egy előmelegített levestálba. Díszítse tejföllel, a szalámival és a korianderzölddel.

Automatikus program beállítása

Levesek/ Egytálételek | Töklevés

A program időtartama: 25 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 25 perc

Levesek/egytálételek

Sárgarépa krémleves

Elkészítési idő:

45-50 (40) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

500 g felkockázott sárgarépa

50 g kockára vágott vöröshagyma

½ gerezd finomra aprított fokhagyma

40 g vaj

750 ml zöldségleves alaplé

1 tk édesnemes pirospaprika

125 g tejföl

só

bors

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 2 perc

Díszítéshez

1 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

zárt aljú párolóedény

botmixer

Elkészítés

A sárgarépát, a vöröshagymát és a fokhagymát a vajjal, a zöldség alaplével és a pirospaprikával adja egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A hozzávalókat egy botmixerrel pürésítse a párolóedényben. Keverje hozzá a tejfölt, és melegítse meg a sárgarépa krémlevest a 2. párolási lépés szerint.

Fűszerezze meg sóval és borssal, szórja meg petrezselyemmel, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 12-15 (6-8) perc

Rizses hús

Elkészítési idő:

90 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

250 g finomra vágott vöröshagyma

2 ek olvasztott vaj

2 ek pirospaprika

1 ek sűrített paradicsom

250 g marhahús (lapocka) | 1 cm-es

kockákra vágva

250 g átpasszírozott paradicsom

1 ek fehérborecet

1 gerezd finomra aprított fokhagyma

1 tk majoranna

Kömény

só

bors

½ paprika (175 g/db), piros | kis kockákra vágva

½ paprika (175 g/db), sárga | kis kockákra vágva

250 g hosszú szemű rizs

500 ml zöldségleves alaplé

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A hagymát süssse meg kissé egy serpenyőben.

A fűszerpaprikát és a sűrített paradicsomot keverje a hagymához.

Adja a marhahúst egy zárt aljú párolóedénybe. A vöröshagymát, az átpasszírozott paradicsomot, a fehérborecetet, a fokhagymát és a fűszereket adja hozzá. Indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások 1. párolási lépése szerint.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a paprikát a hosszúszemű rizzsel és a zöldség alaplével adja hozzá, és párolja készre.

Kézi beállítás:

A paprikát a hosszúszemű rizzsel és a zöldség alaplével adja hozzá, és párolja készre a 2. párolási lépés szerint.

Automatikus program beállítása

Levesek/ Egytálételek | Rizses hús

A program időtartama: 70 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 45 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 25 perc

Levesek/egytálételek

Leves tavaszi zöldségekkel

Elkészítési idő:

55 (50) perc

4 adaghoz

Hozzávalók

150 g zellergumó | vékony csíkokra vágva

3 sárgarépa (60 g/db) | vékony csíkokra vágva

200 g újhagyma | rombuszokra vágva

100 g cukorborsó

600 ml zöldségleves alaplé

1 M-es méretű tojás

1 ek zsemlemorzsa

só

bors

szerecsendió

1 ek turbolya, darabolt

1 ek összevágott petrezselyem

Díszítéshez

1 ek összevágott petrezselyem

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A zellergumót, a sárgarépát, az újhagymát és a cukorborsót a zöldségleves alaplé felével adja egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg az 1. párolási lépés szerint.

A párolási idő vége után adja hozzá a maradék zöldségleves alaplé, és párolja tovább a 2. párolási lépés szerint.

Keverje el a tojást, a zsemlemorzsat, a sót, a borsot, a szerecsendiót és a darabolt zöldfűszereket, adja a leveshez, és párolja készre a 3. párolási lépés szerint.

Fűszerezze meg a levest sóval és borsal, szórja meg a darabolt petrezselyemmel, és tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 10 (5) perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 2 perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 2 perc

Milyen lenne egy menü egy ínycsiklandó befejezés nélkül? A desszert köszönet a vendégeknek, hízelgés a családnak és jutalom a szakácsnak. Mindegy, hogy egészséges, friss gyümölcsökkel, alkohollal, esetleg cukorral és tejszínnel készül... a desszert mindig édes meglepetés. Annál inkább, minél kreatívabban van tálalva és díszítve. Legyen ideje az ilyen finomságokra!

Desszert

Puding bogyós gyümölcsökkel

Elkészítési idő:

105 perc

6 adaghoz

A tésztához

225 g kétszersült

50 g vaj

40 g folyékony méz

300 ml 3,5 %-os tej

A bogyós gyümölcsökhöz

200 g eper | negyedelve

125 g málna

125 g szeder

1 alma, kicsi, savanykás | kis kockákra vágva

1 vaníliarúd | csak a belseje

40 g cukor

A fagyalathoz

6 gombóc vaníliafagylalt

A formához

1 ek vaj

Eszköz

puding forma fedővel, kb. 1,25 l-es rács

Elkészítés

Nyomja szét a kétszersültet vagy darálja durvára. A vaját olvassza meg a mézzel, és a tejjel keverje a kétszersülthöz.

Keverje össze az epret és az almát a bogyós gyümölcsökkel, a vaníliarúd-belsővel és a cukorral.

Kenje ki a pudingformát, adja hozzá a tészta $\frac{3}{4}$ részét, és a széleken oldalt nyomja fel. Töltse bele a bogyókat, és enyhén nyomja bele. Fedje le a maradék tésztával, és a szélét alaposan

nyomja meg. A puding formát fedje le fedővel. Tolja be a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

A párolás után legalább 15 percig pihentesse a formában.

Borítsa egy tányérra, ossza adagokra, és fagyalttal tálalja.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 60 perc

Tanács

A puding forma helyett használhat egy magasabb, tűzálló felfújt formát. A felfújt forma lefedéséhez a sütőpapírt hajtsa össze kétszer, helyezze a formára, és konyhai fonállal kösse meg.

Christmas Pudding

Elkészítési idő:

380 perc + 24 óra marinírozás

4 adaghoz

A Christmas Pudding-hoz

170 g búzaliszt, BL-51

¾ tk fahéj

¾ tk fűszerkeverék (mixed spice)

115 g zsemlemorzsa

115 g olvasztott vaj

115 g barnacukor

30 g egész mandula

115 g mazsola

115 g kicsi fekete mazsola

115 g aranyárga, nagyszemű mazsola

55 g kandírozott cseresznye

55 g kandírozott gyümölcs

1 kis alma | reszelve

1 kezeletlen citrom reszelt héja

1 kezeletlen narancs héja | reszelve

½ narancs leve

2 ek borpárlat

2 tojás, M méretű

1 ek árpamaláta, folyékony

75 ml fekete sör, pl. Guinness

A kerámia tálhoz

1 ek vaj

Eszköz

Kerámia tál, 1,2 l-es

sütőpapír

alufólia

rács

Elkészítés

A búzalisztet és a fűszereket szitálja egy nagy tába. Adja hozzá a zsemlemorzsaát, az olvasztott vajat, a cukrot, a mandulát, a gyümölcsöket, a citrusfélék reszelt héját és a narancslét. A tál közepében formázzon egy mélyedést, és a

borpárlatot, a felvert tojásokat és az árpamalátát adja hozzá. Fokozatosan adja hozzá a fekete sört és keverje el, amíg egy nyúlós tészta nem keletkezik. Fedje le a tálát, és hagyja pihenni egy éjszakát.

Kenje ki a kerámia tálát, adja hozzá a tésztát, és nyomja laposra. A tálát fedje le sütőpapírral és alufóliával, tolja a rácsra a párolótérbe, és párolja meg a beállítások szerint.

A tálát fedje le új sütőpapírral és alufóliával, és hűvös, sötét, száraz helyen tárolja a fogyasztásig.

Tálalás előtt melegítse meg.

Automatikus program beállítása

Párolás:

Desszert | Christmas Pudding | Párolás

A program időtartama: 360 perc

vagy melegítés:

Desszert | Christmas Pudding | Melegítés

tés

A program időtartama: 105 perc

Kézi beállítás

Párolás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 360 perc

Melegítés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 360 perc

Tanács

Nagy-Britanniában a Christmas Puddingot a hagyományok szerint Karácsonykor fogyasztják, 6-12 hónappal előtte elkészítik, és alkalomszerűen borpárlattal áztatják.

Crema Catalana

Elkészítési idő:

50–55 perc + 4 óra hűlési idő

6 adaghoz

Hozzávalók

450 g tejszín

1 tk vaníliás cukor

4 tojás, M-es méretű | csak a sárgája

2 ek mandula, aprított

3 ek barna cukor

Eszköz

6 szuflé forma

rács

Elkészítés

A tejszínt egy főzőedényben a melegítse addig, mielőtt felforrna.

Vegye le a főzőzónáról, és keverje hozzá a vaníliás cukrot, a tojássárgáját és a mandulát.

A masszát töltsse a szuflé formákba, fedje le, tolja a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

Hagyja kihűlni, és kb. 4 órára tegye hűtőbe. Szórja meg barna cukorral.

Melegítse elő a grillt.

4 percig karamellizálja a grill alatt.

Beállítás

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 30–35 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Desszert

Nudli sárgabarack kompóttal

Elkészítési idő:

90 perc

6 adaghoz

A tésztához

21 g friss élesztő

125 ml 3,5 %-os langyos tej

250 g búzaliszt, BL-51

35 g cukor

1 csipet só

1 tojás, M-es méretű | csak a sárgája

40 g lágy vaj

A sárgabarack kompóthoz

500 g sárgabarack | magozott | negyedelve

20 g cukor

½ vaníliarúd | csak a belseje

50 ml sárgabarack nektár

A tejes keverékhez

100 ml 3,5 %-os tej

25 g cukor

20 g vaj

A gyúráshoz

1 ek búzaliszt, BL-51

A morzsához

25 g vaj

8 g vaníliáscukor

1 ek cukor

Eszköz

finomszűrő

Tál, sütőben használható rács

2 zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A búzalisztet szitálja egy tálba, adja hozzá a cukrot, a sót, a tojássárgáját és a vajat. Az élesztőt oldja fel a tejben, és adja hozzá.

A hozzávalókat kb. hét percig gyúrja sima tésztává. A tésztából formázzon golyót, és egy fedő nélküli tálban a rácson tolja a párolótérbe, és kelessze az 1. párolási lépés szerint.

A sárgabarack kompóthoz a sárgabarackot a cukorral, a vanília-belsővel és a sárgabarack nektárral adja egy zárt aljú párolóedénybe, és keverje össze.

A tejes keverékhez a tejet, a cukrot és a vajat adja egy további zárt aljú párolóedénybe. A kelt tésztát vegye ki a párolótérből, és ossza hat adagra. A gyúrás-hoz szórja szét a búzalisztet, formázzon rajta golyókat, és lefedve 15 percig meleg helyen kelessze.

A tejes keveréket a párolótérben a 2. párolási lépés szerint melegítse.

A tészta golyókat egymáshoz közel helyezze el a forró tejbe, és fedje le a párolóedényt. A sárgabarackkal együtt tolja a párolótérbe, és a 3. párolási lépés szerint párolja meg.

Vegye ki a sárgabarack kompótot, a nudlit párolja tovább a 4. párolási lépés szerint.

A vajat a vaníliás cukorral olvassza meg.
A nudlikat kenje be vele, és szórja meg
cukorral.

Sárgabarack kompóttal tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 40 °C

Párolási idő: 15 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

100 °C; 5 perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 20 perc

4. Párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 10 perc

Desszert

Gőzgombóc

Elkészítési idő:

65-70 perc

8 adaghoz

A tésztához

42 g friss élesztő

250 ml 3,5 %-os langyos tej

500 g búzaliszt, BL-51

1 tk cukor

1 csipet só

50 g margarin | puha

A szószhoz

4 ek szilvalekvár (Powidl)

250 g tejszín

8 g vaníliáscukor

½ tk őrölt fahéj

1 csipet só

A formához

1 ek vaj

Eszköz

finomszűrő

Tál, sütőben használható

rács

párolóedény, perforált

Elkészítés

A búzalisztet szitálja egy tálba, adja hozzá a vajat és a sót. Az élesztőt oldja fel a tejben, és adja hozzá. Adja hozzá a cukrot, a tojássárgáját és a vajat, és kb. hét perc alatt gyúrja sima tésztává. A tésztát formázza golyóvá. Helyezze be a párolótérbe egy fedő nélküli tálban a rácson, és az 1. párolási lépés szerint kelessze meg.

A tésztát ossza nyolc részre, formáljon belőle gombócokat, és lefedve 15 percig meleg helyen kelessze. Kenje ki a

perforált párolóedényt, a gombócokat helyezze bele, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

A szilvalekvárt, a tejszínt, a vaníliás cukrot, a fahéjat és a sót, egy főzőedényben a főzőzónán állandó kevergetés mellett rövid ideig forralja, és tálalja hozzá szószként.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 40 °C

Párolási idő: 15 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 14 perc

Tanács

A fagyasztott gőzgombócot 15 percig szobahőmérsékleten engedje fel, és a receptben leírtak szerint párolja meg.

Gríz szuflé

Elkészítési idő:

70-75 perc

8 adaghoz

A tejes keverékhez

1 vaníliarúd

250 ml 3,5 %-os tej

50 g vaj

A grízes masszához

50 g kemény búzadara

5 tojás, M méretű

60 g cukor

A formához

1 ek vaj

1 ek cukor

Eszköz

zárt aljú párolóedény

8 szuflé forma

rács

Elkészítés

A vaníliarudat felezze el hosszában egy késsel, és kaparja ki a belsejét.

A tejet, a vajat, a vaníliás cukrot és a vanília-belsőit adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint melegítse.

A tejes keveréket vegye ki a párolótérből. A kemény búzadarát kevergetés közben szórja bele, és 1-2 percig pihentesse.

Még egyszer keverje meg, és a 2. párolási lépés szerint párolja. A párolási idő felének letelte után még egyszer keverje meg.

Vegye ki a grízes masszát a párolótérből, töltsse bele egy tálba, keverje meg, és lefedve hagyja kihűlni. Vegye ki a vaníliarudat.

Válassza szét a tojásokat, és a fehérjét későbbre tartsa meg. A tojássárgáját keverje a grízes masszához. Egy habverővel a tojásfehérjét a cukorral verje keményre, és keverje a grízes masszához.

A szuflé formákat kenje ki, és szórja ki cukorral. Töltsse bele a grízes masszát, a szuflé formákat a rácson tolja a párolótérbe, és párolja meg a 3. párolási lépés szerint.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 1 perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 25–30 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Desszert

Karamellkrém

Elkészítési idő:

25 perc

8 porcelánformácskához (100 ml/db), vagy 6 porcelánformácskához (150 ml/db)

A karamellhez

100 g cukor

50 ml víz

A vaníliás krémhez

500 ml 3,5 %-os tej

1 vaníliarúd | hosszában felvágva

4 tojás, M méretű

Díszítéshez

200 ml tejszín | felferve

Eszköz

zárt aljú párolóedény

rács

Elkészítés

A cukrot és a vizet karamellizálja egy serpenyőben, a folyékony karamellt oszlassa el a porcelán formákon.

Automatikus program:

A programlefutás szerint a tejet és a vaníliarudat adja egy zárt aljú párolóedénybe, és melegítse meg.

Kézi beállítás:

A tejet és a vanília-belsőit adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint melegítse.

A párolás után vegye ki a vaníliarudat.

A tojásokat a cukorral verje habosra, fokozatosan keverje bele a forró vaníliás tejet. Ossa el a porcelán formákon.

Tolja be a rácson a párolóterbe, és az automatikus program szerint vagy a kézi beállítások 2. és 3. párolási lépése szerint párolja meg.

A karamellkrémet 2-3 órára tegye a hűtőbe.

A tálaláshoz borítsa egy tányérra, és ízlés szerint tejszínnel díszítse.

Automatikus program beállítása

Desszert | Karamellkrém

Program időtartama:

8 porcelán formához (100 ml/db): 17 perc

6 porcelán formához (150 ml/db): 18 perc

Kézi beállítás

1. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 3 perc

2. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 85 °C

Párolási idő:

8 porcelán formához (100 ml/db): 9 perc

6 porcelán formához (150 ml/db): 12 perc

3. párolási lépés

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 40 °C

Párolási idő: 5 perc

Karamellás-datolyás desszert

Elkészítési idő:

60-100 perc, formától függően

12 adaghoz (Párolóedény vagy muffin forma)

A tésztához

275 g datolya, szárított, magozott | finomra aprítva

1 tk szódadikarbóna

250 ml forrásban lévő víz

25 g vaj

160 g barnacukor

2 tojás, M méretű

½ tk vanília esszencia

3 g sütőpor

195 g búzaliszt, BL-51

A karamell szószhoz

225 g barnacukor

250 g tejszín

40 g vaj

Eszköz

zárt aljú párolóedény (nagy formaként)

sütőpapír

vagy 12 muffin forma, Ø 5 cm

rács

Elkészítés

A datolyát a szódadikarbónával adja egy tálba, és öntsön rá forrásban lévő vizet. Tegye félre lehűlni.

A vaját és a cukrot verje habosra egy tálban, és fokozatosan adja hozzá a tojásokat és a vanília esszenciát. A sütőporral elkevert búzalisztet, a datolyát és a folyadékot adja hozzá.

A zárt aljú párolóedényt bélelje ki sütőpapírral vagy 12 muffin formát készítsen elő, és öntse bele a tésztát. Fedje le, és tolja be a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

A karamell szószhoz a hozzávalókat egy főzőedényben közepes hőfokon kevergetés mellett melegítse meg. 3 percig főzze, amíg sűrűn folyó tészta nem keletkezik.

A még meleg karamellás-datolyás desszertet karamell szósszal tálalja.

Automatikus program beállítása

Desszert | Karamellás datolyás desszert

|

egy nagy / több kicsi

Program időtartama:

A nagy formához (zárt aljú párolóedény): 70 perc

A muffin formákhoz: 30 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő:

A nagy formához (zárt aljú párolóedény): 70 perc

A muffin formákhoz: 30 perc

Desszert

Meggykompót amaretto-val

Elkészítési idő:

75 perc

4 adaghoz

Hozzávalók

2 kg meggy | magozott

200 ml meggynektár

200 ml vörösbor, száraz

300 g barna cukor

1 tk őrölt fahéj

50 ml amaretto

Eszköz

4 befőttesüveg tetővel, befőttes gumi és kapocs

Elkészítés

A befőttesüvegeket forró vízzel öblítse ki, és helyezze bele rétegenként a meggyet.

A meggynektárt vörösborral, barna cukorral és fahéjjal főzze fel, amaretto-val ízesítse.

A forró folyadékot öntse a meggyre úgy, hogy ellepje. A befőttesüvegek széleit szükség szerint törölje szárazra. A befőttesüvegeket a befőttes gumival, tetővel és a kapcsokkal zárja le, és párolja meg.

Vegye ki a befőttesüvegeket, hagyja kihűlni, és ellenőrizze a tömítettségüket. A nem megfelelően tömített befőttesüvegeket azonnal használja fel. A befőttesüvegeket sötét és száraz helyen tárolja.

Beállítás

Hőmérséklet: 85 °C

Párolási idő: 40 perc

Főznivaló körte

Elkészítési idő:

35-85 perc

12 adaghoz

A mártáshoz

2 rúd fahéj

3 szegfűszeg

½ citrom | csak a héja

1 babérlevél

400 ml vörösbort

300 ml víz

400 ml ribizlilé

100 g cukor

A főznivaló körtéhez

1 kg főznivaló körte

Eszköz

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A mártáshoz a hozzávalókat adja egy főzőedénybe, és főzze fel.

Hámozza meg a körtéket, a szárákat ne távolítsa el. A körtéket egyben, felezve vagy negyedelve párolhatja meg.

A körtéket adja egy zárt aljú párolóedénybe, öntse le a mártással úgy, hogy a körték teljesen be legyenek fedve. A körtéket helyezze a párolótérbe, és indítsa el az automatikus programot vagy párolja meg a kézi beállítások szerint.

Automatikus program:

A körték mérete és felvágási formája szerint válassza ki a programlefutást.

Kézi beállítás:

A körték mérete és felvágási formája szerint válassza ki a párolási időt.

A körtéket tolja be a párolótérbe, és párolja meg.

Automatikus program beállítása

Gyümölcs | Főznivaló körte

A program időtartama: 21-75 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő:

egész körték: 50 / 70 / 75 perc | kicsi / közepes / nagy

Felezett körte: 35 perc

Negyedelt körte: 27 perc

Tanács

Az optimális eredmény eléréséhez a körtéket egy éjszakára a szafttal hagyja állni a hűtőben.

Desszert

Lime-os sajtorta

Elkészítési idő:

75 perc + 120 perc a hűlési idő

12 darabhoz (csatos forma) vagy 6 adaghoz (szuflé forma)

Hozzávalók

200 g keksz, teljes kiőrlésű

100 g folyékony vaj

750 g sajtkrém

225 g cukor

4 tojás, M méretű

4 lime leve és reszelt héja

Díszítéshez

1 mangó | hámozott, szeletelve

3 maracuja | csak a húsa

Eszköz

botmixer

sütőpapír

csatos tortaforma, Ø 26 cm

vagy 6 szuflé forma

rács

Elkészítés

A kekszet egy botmixerrel aprítsa össze, adja hozzá a vajat, és jól keverje el. Oszlassa el egy sütőpapírral kibélelt csatos tortaforma alján vagy a szuflé formákban, nyomja rá, és tegye hideg helyre.

A sajtkrémet, a cukrot, a tojásokat, a lime héját és levét keverje el, és oszlassa el a keksz alapon.

A csatos tortaformát vagy a szuflé formákat fedje le, tolja a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

Vegye le a fedelet és kb. 2 órára tegye hideg helyre.

Tálalás előtt mangó szeletekkel és maracujával díszítse.

Automatikus program beállítása

Desszert | Sajtorta |

egy nagy / több kicsi

Program időtartama:

A csatos tortaformához: 60 perc

A szuflé formákhoz: 20 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő:

A csatos tortaformához: 60 perc

A szuflé formákhoz: 20 perc

Mokkaflan

Elkészítési idő:

45 perc

4 adaghoz

A mokaás tejhez

200 ml 3,5 %-os tej

100 g tejszín

6 g espresso por, instant

A flan masszához

1 M-es méretű tojás

3 tojás, M-es méretű | csak a sárgája

60 g barna cukor

A tálaláshoz:

4 ek kávélikőr

250 g málna

Eszköz

zárt aljú párolóedény

szűrő

4 szuflé forma

rács

Elkészítés

A tejet és a tejszínt keverje el az espresso porral, adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint melegítse.

A tojást, a tojássárgáját és a barna cukrot egy habverővel keverje el, és a mokaás tejet kevergetés közben lassan adja hozzá. A flan masszát egy szűrőn öntse a szuflé formákba, fedje le, a rácson tolja a párolótérbe, és a 2. párolási lépés szerint párolja meg.

Vegye ki a szuflé formákat a párolótérből, és hagyja kihűlni.

Tálalás előtt a mokkaflanokat borítsa tányérra, locsolja meg kávélikőrrel, és málnával tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 20 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Desszert

Túrógombóc

Elkészítési idő:

50 perc + 60 perc hűlési idő

10 adaghoz

A túrógombóchoz

200 g vaj

1 ek porcukor

1 ek rum

1 tk citromhéj, reszelt

750 g sovány túró

2 tojás, M méretű

180 g zsemlemorzsza

1 csipet só

A zsemlemorzsához

150 g vaj

250 g zsemlemorzsza

A formához

1 ek vaj

Eszköz

párolóedény, perforált

Elkészítés

Egy tálban keverje el habosra a vaját a porcukorral, a rummal és a citromhéjjal.

A sovány túró, a tojásokat, a zsemlemorzsát és a sót adja hozzá, és jól keverje el.

A túrómasszát legalább egy órára tegye hűtőbe.

Indítsa el az automatikus programot vagy melegítse elő a párolóteret.

A túrómasszából formázzon 20 gombócot. Kenje ki a párolóedényt, és helyezze bele a túrógombócokat, és párolja meg.

A zsemlemorzsához a vaját melegítse egy serpenyőben, és adja hozzá a zsemlemorzsát. Állandó kevergetés mellett a morzsát pirítsa aranybarnára.

A tálaláshoz a zsemlemorzsát adja a gombócokra.

Automatikus program beállítása

Desszert | Túrógombóc

A program időtartama: 25 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 95 °C

Párolási idő: 25 perc

Túró szuflé

Elkészítési idő:

30-35 perc

8 adaghoz

Hozzávalók

280 g 20 %-os túró

4 tojás, M méretű

1 tk citromhéj, reszelt

80 g cukor

A formához

1 ek vaj

1 ek cukor

Eszköz

8 szuflé forma

rács

Elkészítés

Válassza szét a tojásokat, és a fehérjét későbbre tartsa meg. A túrót keverje el a tojássárgájával, és adja hozzá a citromhéjat.

Egy habverővel a tojásfehérjét a cukorral verje keményre, és keverje a túrós masszához.

A szuflé formákat kenje ki, és szórja ki cukorral. Öntse bele a túrós masszát, és tolja be a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

Beállítás

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 20–25 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Desszert

Birsalma mousse

Elkészítési idő:

35 (30) perc + 12 óra hűlési idő

5 adaghoz

Hozzávalók

600 g birs, kockára vágott

1 citrom leve

4 fehér zselatinlap

8 g vaníliás cukor

50 g cukor

100 g tejföl

250 g tejszín

Díszítéshez

5 tk birsalma zselé

50 g fehér csokoládé, | reszelve

Eszköz

párolóedény, perforált

szűrő

botmixer

Elkészítés

A birs húsát keverje el a citromlével. Adja egy perforált párolóedénybe, és párolja puhára.

A zselatint áztassa be hideg vízbe. A birset a botmixerrel pürésítse, igény szerint engedje át egy szűrőn. Vaníliás-cukorral és cukorral ízesítse. A zselatint nyomkodja ki, és majd olvassa fel a meleg masszában. Keverje el a tejföllel. A krémet tegye hűvös helyre, amíg a zselésedni nem kezd.

Verje fel kemény habbá a tejszínhabot egy habverővel, majd keverje a krémhez.

A birs masszát tegye egy éjszakára a hűtőbe megszilárdulni.

Tálaláshoz a birs masszáról a kitüremkedéseket vágja le.

Birs zselével tálalja, és szórja meg csokoládéval.

Beállítás

Hőmérséklet: 100 (120) °C

Párolási idő: 10 (5) perc

Posírozott vörösboros körte

Elkészítési idő:

45 perc + 12 óra hűlési idő

4 adaghoz

A vörösboros mártáshoz

1 kezeletlen narancs | a narancs leve és

2-3 vékony szelet narancshéj

500 ml vörösbor, száraz

60 g barna cukor

¼ tk őrölt fahéj

A vaníliás krémhez

75 g cukor

1 vaníliarúd | csak a belseje

50 g tejszín

A körtéhez

4 kemény körte

A tálaláshoz:

250 g mascarpone

100 g sovány túró

Eszköz

2 zárt aljú párolóedény

Elkészítés

A narancs levét, a vörösborot, a barna cukrot, a fahéjat és a narancshéjat adja egy zárt aljú párolóedénybe, és az 1. párolási lépés szerint melegítse.

A vaníliás krémhez a cukrot, a vanília-belsőt és a tejszínt keverje össze egy zárt aljú párolóedényben.

Hámozza meg a körtéket, a szárazakat ne távolítsa el. A körtéket egészben adja a vörösboros mártáshoz.

Mindkét párolóedényt a vaníliás krémmel és a vörösboros körtékkel egyszerre párolja a 2. párolási lépés szerint.

A párolás után a vaníliás krémet vegye ki a párolótérből, és hagyja lehűlni.

A vörösboros körtéket egyszer fordítsa meg a mártásban, és a 3. párolási lépés szerint posírozza tovább, amíg meg nem puhulnak.

A posírozás után a narancshéjakat távolítsa el a vörösboros mártásból. A vörösboros körtéket a mártással és a vaníliás krémet tegye egy éjszakára hűtőbe.

Tálalás előtt a mascarponét és a sovány túróat keverje el a vaníliás krémmel. A vörösboros körtéket öntse le egy kevés vörösboros mártással, és vaníliás krémmel tálalja.

Beállítás

1. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 5 perc

2. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 8 perc

3. párolási lépés

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő: 8 perc

Desszert

Melaszos piskóta puding

Elkészítési idő:

70-120 perc, formától függően

6 adaghoz (tál vagy forma)

A formához

1 ek vaj

A pudinghoz

3 ek cukorszirup, világos

125 g búzaliszt, BL-51

5 g sütőpor

125 g lágy vaj

3 tojás, M méretű

125 g cukor

1 ek cukorrépa szirup

3 ek cukorszirup, világos

Eszköz

1 nagy kerámia tál (1 literes)

6 forma (150 ml-es)

sütőpapír

alufólia

konyhai fonal

zárt aljú párolóedény

Elkészítés

Kenje ki a kerámia tálát vagy a formákat. Öntse bele a cukorszirupot.

A búzalisztet és a sütőport szitálja egy nagy tálba, a vaját, a tojásokat, a cukrot és a cukorrépa szirupot adja hozzá, két percig keverje sima tésztává, és adja a kerámia tálba vagy a formába. Egy kanál aljával simítsa simára.

A sütőpapírból vágjon ki egy ill. több kört, nagyobbat, mint a formák vagy a kerámia tál felső széle. A kört/köröket kétszer középen hajtsa meg, és helyezze a kerámia tálra/formára. Fedje le alufóliával, oldalt hajtsa le, és konyhai fonnallal rögzítse a tál széle körül.

A kerámia tálát/formát helyezze egy zárt aljú párolóedénybe, és párolja meg.

A pudingot válassza le egy késsel a széléről, fejjel lefelé borítsa előmelegített tányérokra, és öntse rá a cukorszirupot.

Azonnal tálalja.

Automatikus program beállítása

Desszert | Melaszos piskóta puding | egy nagy / több kicsi

Program időtartama:

A kerámia tálhoz: 90 perc

A formához: 40 perc

Kézi beállítás

Üzem mód: Gőzpárolás

Hőmérséklet: 100 °C

Párolási idő:

A kerámia tálhoz: 90 perc

A formához: 40 perc

Diós-csokoládés puding

Elkészítési idő:

65-70 perc

8 adaghoz

A pudinghoz

100 g étcsokoládé

5 tojás, M méretű

80 g vaj

80 g cukor

8 g vaníliás cukor

80 g darált dió

80 g zsemlemorzsa

A formához

1 ek vaj

1 ek porcukor

Eszköz

8 szuflé forma

rács

Elkészítés

Olvassza fel a csokoládét, és válassza szét a tojásokat. A fehérjét későbbre tartsa meg. A vajat, a cukrot és a vaníliás cukrot keverje habosra, adja hozzá a tojássárgáját és keverje el.

Hagyja lehűlni a csokoládét, és a dióval és a zsemlemorzzával keverje a masszához.

Verje fel kemény habbá a tojásfehérjét egy habverővel, majd keverje a masszához.

A szuflé formákat kenje ki, és szórja ki cukorral.

A masszát töltsé a szuflé formákba, és tolja a rácson a párolótérbe, és párolja meg.

Beállítás

Hőmérséklet: 90 °C

Párolási idő: 30 perc

Tanács

A szuflé formák helyett csészéket is használhat.

Befőzés

A gőzpároló nem lenne ennyire kedvelt Miele termék, ha nem rendelkezne több kényelmi funkcióval. Rendkívül hasznos segítő a tartósításnál, blansírozásnál lefagyasztás előtt vagy a befőzésnél. A lefagyasztás után az étel felengedéskor a gőzpárolóban optimálisan megőrzi eredeti jellegét. És a már megpárolt ételek újramelegítésekor a készülék rövid, gyengéd regeneráló fázisaival is bebizonyítja tehetségét.

A befőzés különböző élelmiszerek tartósítására és eltevésére szolgál. Mivel a gyümölcs, a zöldség és a hús ugyanúgy alkalmasak befőzésre, a kert tulajdonosok bőséges szüretelés után, vagy a nagycsaládok és minden vendégszerető háztartás nagyra értékeli a befőzés előnyeit. Gyümölcsöt és zöldséget ideális esetben akkor teszünk el, amikor a legtöbb vitamint és ásványi anyagot tartalmazza, és az árak a legalacsonyabbak. Az előrelátó tartalékkal későbbi plusz vásárlásokat takarítunk meg, és gondoskodunk családunkról és vendégeinkről. Mivel a befőzés a biokémiai és mikrobiológiai folyamatokat, amelyek idővel az élelmiszer megromlását okozzák, megakadályozza vagy meg is szünteti, a befőzéskor az ízek megmaradnak, és szakszerű munka esetén az étel tovább is eltartható.

Befőzés

Csak kifogástalan, friss, nem megnyomódott és rothadás mentes élelmiszert használjon fel.

Üvegek

Csak kifogástalan, tisztára mosott üvegeket és tartozékokat használjon. Használhat csavaros tetejű üvegeket valamint üvegeket üvegtetővel és gumitömítéssel. Ügyeljen arra, hogy az üvegek egyforma nagyságúak legyenek, hogy minden egyenlő mértékben legyen befőzve. Tisztítsa meg a befőzendő élelmiszer betöltése után az üvegek peremét egy tiszta kendővel és forró vízzel, utána zárja le az üvegeket.

Gyümölcs

Gondosan válogassa ki a gyümölcsöt, rövid ideig mossa, de alaposan, és csepegtesse le. A bogyós gyümölcsöt nagyon óvatosan mossa, mert nagyon érzékeny és könnyen megnyomódik. Adott esetben távolítsa el a héjakat, magokat, szárazakat. A nagyobb gyümölcsöket aprítsa fel. Az almát pl. vágja cikkelyekre. Szűrje meg többször a nagyobb csonthéjas gyümölcsöt (szilva, sárgabarack) egy villával vagy fapálcikával, mivel azok különben szétesnek.

Zöldség

Mossa meg, pucolja meg és darabolja fel a zöldséget. A zöldségeket blansírozza befőzés előtt, hogy megtartsák a színüket. (Lásd „Blansírozás Miele gőzpárolóban“ fejezet).

Betölthető mennyiség

Az élelmiszert csak maximum 3 cm-rel az üveg széle alattig töltsse be. A sejtfa-lak megsérülnek, ha összenyomódik az élelmiszer. Üsse gyengéden az üvegeket egy ruhára, hogy a tartalom jobban eloszoljon. Töltsse fel az üvegeket folyadékkal. A befőzendő élelmiszernak befedve kell lennie. Gyümölcsöknél használjon cukros oldatot, zöldségeknél tetés szerint sós, vagy ecetes oldatot.

Hús és kolbász

Süsse vagy főzze meg a húst majdnem készre a betöltés előtt. Használja a feltöltéshez a hús üledéket, amelyet vízzel felhigíthat, vagy az alaplét, amelyben a húst főzte. Ügyeljen arra, hogy az üveg

Befőzés a Miele gőzpárolóban

szélén ne legyen zsiradék. Az üvegeket kolbásszal csak félig töltsse meg, mert a massa a befőzés alatt megdagad.

Tanácsok

Használja ki a maradék hőt azáltal, hogy az üvegeket csak kikapcsolás után 30 perccel veszi ki a párolótérből. Azután hagyja a kendővel betakart üvegeket kb. 24 órán át lassan kihűlni.

Az eljárás menete

- Tolja a rácsot a legalsó szintre.
- Az azonos magasságú üvegeket helyezze a rácsra. Az egyes üvegeknek nem szabad érintkezniük.

Befőzés a Miele gőzpárolóban

Befőzendő étel	Hőmérséklet (°C)	Az idő percben
Bogyós gyümölcsök		
Ribizli	80	50
Egres	80	55
Áfonya	80	55
Csonthéjas gyümölcs		
Cseresznye	85	55
Mirabella	85	55
Szilva	85	55
Őszibarack	85	55
Ringló	85	55
Magvas gyümölcsök		
Alma	90	50
Almapüré	90	65
Birsalma	90	65
Zöldség		
Bab	100	120
Lóbab	100	120
Uborka	90	55
Hús		
Előfőzött	90	90
Sült	90	90

* Ezeket az adatokat 1 l-es üvegekre vonatkoznak. ½ l-es üvegeknél rövidítse meg a teljes időt 15 perccel. ¼ l-es üvegeknél rövidítse meg a teljes időt 20 perccel.

Gyümölcsle készítés Miele gőzpárolóban

Készülékében puha gyümölcsből, pl. bogycs gyümölcsből és cseresznyéből készíthet levet. A túlérett gyümölcs a legalkalmasabb a gyümölcsle kinyeréséhez; minél érettebb a gyümölcs annál bőségesebb és ízletesebb a leve.

Előkészítés

Válogassa ki és mossa meg a gyümölcsöt. Vágja ki a sérült részeket. Távolítsa el a szőlő és a meggy szárát, mivel ezek keserű anyagokat tartalmaznak. A bogycsokat nem kell a száruktól megtisztítani.

Tanácsok

A teljesebb ízhatás eléréséhez vegyítse a lágy ízű gyümölcsöket fanyar gyümölcsökkel. A legtöbb gyümölcsfajtánál megnő a gyümölcsle mennyisége és javul az aromája, ha a gyümölcsöt megcukrozza és így néhány órát állni hagyja. 1 kg édes gyümölcshöz 50–100 g cukrot javasolunk, 1 kg fanyar ízű gyümölcshöz 100–150 g cukrot. Ha a kinyert gyümölcslevet konzerválni akarja, öntse bele forrón tiszta üvegekbe és azonnal zárja le.

Az eljárás menete

- Az előkészített gyümölcsöt tegye egy perforált párolóedénybe.
- A gyümölcsle felfogásához helyezzen el alá egy zárt aljú párolóedényt, vagy a felfogó tálat.

Beállítások

Hőmérséklet: 100 °C

Időtartam: 40-70 perc

Gyümölcslé készítés Miele gőzpárolóban

A lé kinyerése	Hőmérséklet* °C fokban	Az idő percben
Puha gyümölcsök		
Pl. bogyós gyümölcsök	100	40–70
Közepesen kemény gyümölcsök		
Pl. alma, körte	120	30–45
Kemény gyümölcsök		
Pl. birsalma	120	40–50

* Az értékek gőzpárolóra és nyomás alatti gőzpárolóra vonatkoznak.

Felolvasztás Miele gőzpárolóban

Az élelmiszerek lefagyasztása a legtermészetesebb és talán a legkényelmesebb tartósítási mód. Lefagyasztáskor csak kevés vitaminvesztés keletkezik, az ásványi anyagok pedig teljes mértékben megmaradnak. Mivel a mikroorganizmusok lefagyasztáskor nem pusztulnak el teljesen, a lefagyasztott ételkészítmény a kivétel után azonnal el kell készíteni és el kell fogyasztani. Az ételkészítmény fajtájától és nagyságától függően a további feldolgozás fagyott, meg- vagy felolvadt állapotban történik. Felolvasztás esetén a gőzpároló kíméletes módon dolgozik. Válassza a „Felolvasztás” üzemmódot (modelltől függően). Állítsa be a hőmérsékletet és időt a felolvasztásról szóló táblázat szerint. Tartsa be a kiegyenlítőidőket is, mert az egyenletes hőeloszlásra szolgálnak.

- A fele idő letelt után megfordíthatja, és egymástól elválaszthatja őket. Ez különösen vastag ételkészítményre vonatkozik (pl. sütnivalók).
- Az idő lejártá után az ételkészítményt még egy ideig hagyja szobahőmérsékleten állni. Ez a kiegyenlítőidő (Lásd a „Felolvasztandó ételkészítmény” táblázatot) azért szükséges, hogy a felolvasztandó ételkészítmény legbelsőbb része is fel tudjon olvadni.

Kérjük, vegye figyelembe:

- Lehetőleg lapos edényeket használjon a fagyasztáshoz, mert jelentősen megrövidítik a felolvasztási időt.
- Fagyasszon kisebb, igényeknek megfelelő adagokat. Több kisebb adagot kímélőbben és gyorsabban felolvaszthat, mint egy nagy adagot.
- Azonos fajtájú és nagyságú ételkészítményeket (pl. több csirkecomb) együtt felolvaszthat anélkül, hogy a hőmérséklet beállítás vagy a felengedési idő megváltozna egy termék miatt, kivéve, ha egyesével fagyasztotta le őket.
- Vegye ki az ételkészítményt a csomagolásából felolvasztás előtt (kivéve kenyér és aprósütemény), és helyezze egy lapostányérra vagy lapos párolóedényre.

Felolvasztás Miele gőzpárolóban

Felolvasztandó élelmiszer	Súly (g)	Hőmérséklet* (°C)	Felolvasztási idő* (perc)	Kiegyenítődési idő* (perc)
Tej/Tejtermékek				
Sajt, szeletekben	125	60	15	10
Túró	250	60	20–25	10–15
Tejszín	250	60	20–25	10–15
Lágy sajt	100	60	15	10–15
Gyümölcs				
Almapüré	250	60	20–25	10–15
Almadarabok	250	60	20–25	10–15
Sárgabarack	500	60	25–28	15–20
Eper	300	60	8–10	10–12
Málna / Ribizli	300	60	8	10–12
Cseresznye	150	60	15	10–15
Őszibarack	500	60	25–28	15–20
Szilva	250	60	20–25	10–15
Egres	250	60	20–22	10–15
Zöldség				
pl. fejeskáposzta, lilakáposzta, spenót; tömbbé fagyva	300	60	20–25	10–15
Hal				
Halfilé	400	60	15	10–15
Pisztráng	500	60	15–18	10–15
Homár	300	60	25–30	10–15
Tarisznyarák	300	60	4–6	5
Hús				
Sültek	szeletekben	60	8–10	15–20
Darált hús	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
Gulyás	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Máj	250	60	20–25	10–15

Felolvasztás Miele gőzpárolóban

Felolvasztandó étel	Súly (g)	Hőmérséklet* (°C)	Felolvasztási idő* (perc)	Kiegyenítési idő* (perc)
Nyúlgerinc	500	50	30–40	10–15
Őzgerinc	1000	50	40–50	10–15
Hússzelet / karaj / sültkolbász	800	60	25–35	15–20
Szárnycsirkék				
Csirke	1000	60	40	15–20
Csirkecombok	150	60	20–25	10–15
Csirkehús szelet	500	60	25–30	10–15
Pulykacombok	500	60	40–45	10–15
Készételek				
Hús, zöldség, köret	480	60	20–25	10–15
Egytálétel, levesek	480	60	20–25	10–15
Aprósütemények				
Leveles tésztából készült sütemény	–	60	10–12	10–15
Kelt tésztából készült sütemény	–	60	10–12	10–15
Kevert tésztából készült sütemény	400	60	15	10–15
Kenyér/Zsemle				
zsemle	–	60	30	2
Félbarna kenyér, szeletelve	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Teljes kiőrlésű kenyér, szeletelve	250	60	65	15
Fehér kenyér, szeletelve	150	60	30	20

* Az értékek gőzpárolóra és nyomás alatti gőzpárolóra vonatkoznak.

A blansírozás a zöldség és gyümölcs előkészítésére szolgál a tartósításhoz. A rövid hőkezelés blansírozáskor a növényi élelmiszerekben található enzimeket hatástalanítja, és ezzel megakadályozza, hogy a színük és ízük megváltozzon valamint vitamintartalmuk jelentősen csökkenjen. Az élelmiszerek megerjedésének megakadályozása érdekében a közvetlenül a blansírozás után hűtse le azokat jeges vízben.

Elkészítés:

Tisztítsa meg a zöldséget vagy a gyümölcsöt, mossa meg, a nagy fajtákat szedje kis darabokra (a karfiolt és brokkolit rózsákra, a póréhagymát, sárgarépát és karalábét vágja fel), és helyezze egy perforált párolóedényben a gőzpárolóba. 100 °C esetén a blansírozás időtartama minden élelmiszernél kb. 1 perc. A gyors lehűtés érdekében a blansírozás után tegye az élelmiszert jeges vízbe.

Blansírozni szükséges a következőket:

Alma, sárgabarack, körte, őszibarack, karfiol, bab (zöld vagy sárga), brokkoli, borsó, fejeskáposzta, karalábé, sárgarépa, spárga, spenót, póréhagyma

Nem szükséges blansírozni a következőket:

Bogyós gyümölcsök, fűszerek

Melegítés a Miele gőzpárolóban

Perforált vagy zárt aljú párolóedényben valamint tálalóedényben tudja melegíteni az ételt. Ha tálalóedényben melegít, azért előnyös, mert az edény az étellel egyszerre melegszik, és a hőmérsékletet megtartja. A tálalóedény típusától függően a melegítés ideje változhat.

Javasoljuk, hogy a szószoikat külön melegítse. Kivétel: azok az ételek, amelyeket szószban kell elkészíteni (pl. gulyás).

Élelmiszerek	Gőzpároló Idő (perc)* 100 °C-on	Nyomás alatti gőzpároló Idő (perc)* 95 °C-on
Zöldség		
Pl. Répa, karfiol, karalábé, bab	6–7	3–4
Köreték		
Pl. tészta, rizs	3–4	4–5
Burgonya, hosszában felezett	12–14	4–5
Gombóc	15–17	4–5
Hús és szárnyas		
Pl. sült hússzelet, 1½ cm vastag	5–6	5–6
Roládok, szeletekre vágva	5–6	5–6
Gulyás	5–6	5–6
Báránragu	5–6	5–6
Königsbergi húsgombóc	13–15	5-6
Csirkehús szelet	7–8	5-6
Pulykaszelet	7–8	5-6
Hal		
Halfilé, 2 cm vastag	6–7	3–4
Halfilé, 3 cm vastag	7–8	3–4
Egytálételek		
Pl. spagetti, paradicsomszósz	13–15	4–5
Sertéssült, burgonya, zöldség	12–14	5-6
töltött paprika (felezett), rizs	13–15	5-6
Csirke frikasszé, rizs	7–8	5-6
Zöldségleves	2–3	4–5
Krémleves	3–4	4–5

Melegítés a Miele gőzpárolóban

Élelmiszerek	Gőzpároló Idő (perc)* 100 °C-on	Nyomás alatti gőzpároló Idő (perc)* 95 °C-on
Tiszta leves	2-3	4-5
Egytálétel	4-5	5-6

* Az idők azokra az ételekre, vonatkoznak, amelyeket egy tányéron melegítenek. Azért, hogy nem csapódjon le gőz az edényen, fedje le az ételeket egy mélytányérral.

Párolás a Miele gőzpárolóban

Egy élelmiszer párolási ideje többek között a frissességtől, a minőségtől, a méretétől, a származásától és a kívánt párolási fokozattól függ. Mivel a zöldségnél és a gyümölcsnél a darabok méretei és az aprítási fokozat nagyon különböző lehet, ebben a kategóriában közepes méretű darabból és közepes, „félkemény“ párolási fokozatból indultunk ki. A hüvelyeseket fajtától függően nagyon különböző módon lehet tovább feldolgozni. Ezért a párolási időket a borsó, a bab és lencse esetén úgy terveztük meg, hogy az élelmiszer puha legyen, de még megtartsa formáját.

A táblázatban megadott idők irányértékek. Javasoljuk, hogy először a rövidebb párolási időt válassza. Igény szerint utánpárolhat. A párolási idő csak a beállított hőmérséklet elérése után kezdődik.

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolódény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolódény perforált	Zárt aljú párolódény
Zöldség						
Articsóka	100	32–38	120	12–14	•	
Karfiol, egészben	100	27–28	100	27–28	•	
Karfiol, rózsákban	100	8	120	2	•	
Bab, zöld	100	10–12	120	2	•	
Brokkoli, rózsákban	100	3–4	100	3–4	•	
Étkezési répa, aprítva	100	6	120	1	•	
Zsenge sárgarépa, egész	100	7–8	120	3	•	
Zsenge sárgarépa, felezett	100	6–7	120	3	•	
Zsenge sárgarépa, aprított	100	4	120	1	•	
Cikória, felezett	100	4–5	100	4–5	•	
Kínai kel, szeletelt	100	3	120	1	•	
Borsó	100	3	100	3	•	
Cukorborsó	100	5–7	100	5–7	•	
Édeskömény, felezett	100	10–12	120	4–5	•	

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Édeskömény, csíkokban	100	4–5	120	2	•	
Zöldkáposzta, szeletelt	100	23–26	120	4–6	•	
Hámozott egész burgonya, nem szétfővő	100	27–29	100	27–29	•	
Hámozott burgonya, nem szétfővő, felezett	100	21–22	120	9	•	
Hámozott burgonya, nem szétfővő, negyedelt	100	16–18	120	6	•	
Hámozott egész burgonya, túlnyomórészt nem szétfővő	100	25–27	100	25–27	•	
Hámozott felezett burgonya, túlnyomórészt nem szétfővő	100	19–21	120	7	•	
Hámozott burgonya, túlnyomórészt nem szétfővő, negyedelt	100	17–18	120	5	•	
Lisztes burgonya, hámozott, egész	100	26–28	100	26–28	•	
Lisztes burgonya, hámozott, felezett	100	19–20	120	7	•	
Lisztes burgonya, hámozott, negyedelt	100	15–16	120	5	•	
Nem szétfővő héjas burgonya	100	30–32	100	30–32	•	

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Karalábé, hasábokban	100	6–7	120	2	•	
Tök, felkockázva	100	2–4	100	2–4	•	
Kukoricacső	100	30–35	120	15	•	
Mángold, felvágva	100	2–3	100	2–3	•	
Paprika, kockákra, vagy csíkokra vágva	100	2	100	2	•	
Gombák	100	2	100	2	•	
Póréhagyma, felvágva	100	4–5	120	1	•	
Póréhagyma, felezett hasábok	100	6	100	6	•	
Romanesco (csillogkarfiol), egész	100	22–25	100	22–25	•	
Romanesco (csillogkarfiol), rózsákban	100	5–7	120	2	•	
Kelbimbó	100	10–12	120	3–4	•	
Cékla, egészben	100	53–57	120	24–26	•	
Vörös káposzta, darabolva	100	23–26	120	4	•	
Feketegyökér, egész, hüvelykujj vastagságú	100	9–10	120	3–4	•	
Zellergumó, hasábokban	100	6–7	120	2	•	
Spárga, zöld	100	7	100	7	•	
Spárga, fehér, hüvelykujj vastagságú	100	9–10	100	9–10	•	
Spenót	100	1–2	100	1–2		•

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Csúcsos káposzta, darabolva	100	10–11	120	2–3	•	
Szárzeller, szeletelt	100	4–5	120	1–2	•	
Karórépa, szeletelt	100	6–7	120	2–3	•	
Fehér fejcs káposzta, darabolva	100	12	120	2	•	
Kelkáposzta, szeletelt	100	10–11	120	2	•	
Cukkini, szeletekben	100	2–3	100	2–3	•	
Hüvelyesek						
Bab, nem beáztatott, vízzel 1:3 arányban						
Kidney bab	100	130–140	100	130–140		•
Vörös bab (Azuki bab)	100	95–105	100	95–105		•
Fekete bab	100	100–120	120	15–16		•
Tarka bab	100	115–135	100	115–135		•
Fehér bab	100	80–90	100	80–90		•
Bab, beáztatott, vízzel ellepve						
Kidney bab	100	55–65	120	7		•
Vörös bab (Azuki bab)	100	20–25	120	3		•
Fekete bab	100	55–60	120	7		•
Tarka bab	100	55–65	120	7		•
Fehér bab	100	34–36	120	7		•
Borsó, nem beáztatott, vízzel 1:3 arányban						
Sárgaborsó	100	110–130	100	110–130		•
Zöldborsó, fejtett	100	60–70	100	60–70		•

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Borsó, beáztatott, vízzel elelve						
Sárgaborsó	100	40–50	120	11		•
Zöldborsó, fejtett	100	27	120	9		•
Lencse, nem beáztatott, vízzel 1:2 arányban						
Barna lencse	100	13–14	100	13–14		•
Vörös lencse	100	7	100	7		•
Gyümölcs						
Alma, darabolt	100	1–3	100	1–3		•
Körte, darabolt	100	1–3	100	1–3		•
Cseresznye/ meggy	100	2–4	100	2–4		•
Mirabella	100	1–2	100	1–2		•
Nektarin/őszibarack, darabolt	100	1–2	100	1–2		•
Szilva	100	1–3	100	1–3		•
Birs, kockára vágott	100	6–8	120	3–4		•
Rebarbara, darabolt	100	1–2	100	1–2		•
Egres	100	2–3	100	2–3		•
Tyúktojás						
Tojás, M méretű, puha	100	4	100	4	•	
Tojás, M méretű, közepesen kemény	100	6	100	6	•	
Tojás, M méretű, kemény	100	10	100	10	•	
Tojás, L méretű, puha	100	5	100	5	•	

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Tojás, L méretű, közepesen kemény	100	6–7	100	6–7	•	
Tojás, L méretű, kemény	100	12	100	12	•	
Egyebek						
Csokoládé felolvasztása	65	20	65	20		•
Zöldség blansírozás	100	1	100	1	•	
Gyümölcs blansírozás	100	1	100	1	•	
Hagyma dinsztelése	100	4	120	2		•
Szalonna kisütése	100	4	120	2		•
Folyadék melegítése, csésze/bögre	100	2	100	2		•
Joghurt készítése, joghurtos üvegek	40	300	40	300	•	
Tészta kelesztése, edény/tál	40	legalább 15	40	legalább 15	•	
Paradicsom hámozása	95	1	95	1	•	
Paprika hámozása	100	4	100	4	•	
Nedves kendők melegítése	70	2	70	2	•	
Méz kristálytalanítása	60	90	60	90	•	
Alma konzerválása	50	5	50	5	•	
Tojásrántotta	100	4	120	2		•
Gabona (vízzel arányban)						

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Amarant (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
Bulgur (1:1,5)	100	9	120	4		•
Aszalt tönkoly, egész (1:1)	100	18–20	120	9		•
Aszalt tönkoly, darálva (1:1)	100	7	120	4		•
Zab, egész (1:1)	100	18	120	9		•
Zab, darálva (1:1)	100	7	120	4		•
Köles (1:1,5)	100	10	100	10		•
Polenta (1:3)	100	10	100	10		•
Quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
Rozs, egész (1:1)	100	35	120	18		•
Rozs, darálva (1:1)	100	10	120	5		•
Búza, egész (1:1)	100	30	120	15		•
Búza, darálva (1:1)	100	8	120	4		•
Gombóc						
Nudli	100	30	100	30	•	
Kelt gombóc	100	20	100	20	•	
Krumpligombóc főzőtasakban, vízzel ellepve	100	20	100	20		•
Zsemlegombóc főzőtasakban, vízzel ellepve	100	18–20	100	18–20		•
Tészta						
Szélesmetélt, vízzel ellepve	100	14	120	8		•
Levestészta, vízzel ellepve	100	8	100	8		•
Rizs (vízzel arányban)						

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Basmati rizs (1:1,5)	100	15	120	7		•
Előfőzött rizs (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
Teljes rizs (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Vadrizs (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Kerek szemű rizs (vízzel arányban)						
Tejberizs (1:2,5)	100	30	100	30		•
Rizottó rizs (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Kötőanyag						
Zselatin	90	1	90	1		•
Lisztgombóc	100	3	100	3		•
Szágó						
1 x megkeverés	100	20	–	–		•
megkeverés nélkül	–	–	120	6		•
Hal és kagyló- és rákfélék						
Angolna	100	5–7	100	5–7	•	
Sügér filé	100	8–10	100	8–10	•	
Koktélrák	90	3	90	3	•	
Aranymakréla	85	3	85	3	•	
Pisztráng, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Garnéla	90	3	90	3	•	
Óriás lepényhal filé	85	4–6	85	4–6	•	
St. Jakab kagyló	90	5	90	5	•	
Tőkehal filé	100	6	100	6	•	
Ponty, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
Királyrák	90	4	90	4	•	

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Lazacfilé	100	6–8	100	6–8	•	
Lazac steak	100	8–10	100	8–10	•	
Lazacpisztráng	100	14–17	100	14–17	•	•
Languszta	95	10–15	95	10–15	•	
Fekete kagyló	90	12	90	12	•	•
Pangasius filé	85	3	85	3	•	
Sügér filé	100	6–8	100	6–8	•	
Foltos tőkehal filé	100	4–6	100	4–6	•	
Lepényhal filé	85	4–5	85	4–5	•	
Ördöghal filé	85	8–10	85	8–10	•	
Nyelvhal filé	85	3	85	3	•	
Rombuszhal filé	85	5–8	85	5–8	•	
Tonhal filé	85	5–10	85	5–10	•	
Vénusz kagyló	90	4	90	4	•	•
Fogas filé	85	4	85	4	•	
Hús és kolbászáru						
Lábszár szeletek, vízzel ellepve	100	110–120	120	45–50		•
Főzőkolbász	90	6–8	90	6–8	•	•
Sertéscsülök	100	135–145	120	75–80		•
Csirkemellfilé	100	8–10	100	8–10	•	•
Csülök	100	105–115	120	58–63		•
Rostélyos, vízzel ellepve	100	110–120	120	38–43		•
Borjúragu	100	3–4	100	3–4	•	
Oldalas szeletek	100	6–8	120	3–4	•	•
Bárányragu	100	12–16	120	6–8		•

Párolás a Miele gőzpárolóban

Elkészítendő étel	Gőzpároló		Nyomás alatti gőzpároló		Párolóedény	
	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Hőmérséklet (°C)	Párolási idő (perc)	Párolóedény perforált	Zárt aljú párolóedény
Pulyka rolád	100	12–15	100	12–15	•	
Pulykaszelet	100	4–6	100	4–6	•	•
Jérce	100	60–70	120	30		•
Szegy, vízzel ellepve	100	130–140	120	50–55		•
Marhagulyás	100	105–115	120	30–35		•
Levesbe való tyúk, vízzel ellepve	100	80–90	120	40		•
Marhafartó	100	110–120	120	45–50		•
Fehér kolbász	90	6–8	90	6–8	•	•



Miele Kft.

H – 1022 Budapest
Alsó Törökvész út 2.
Tel: (06-1) 880-6480
Fax: (06-1) 880-6402
E-mail: info@miele.hu
Internet: www.miele.hu

Gyártó:

Miele & Cie. KG

Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh
Németország

