

KOKBOK MED  
RECEPT FÖR  
ÅNGKOKNING

KOKEBOK MED  
OPPSKRIFTER FOR  
DAMPKOKING

HÖYRYKYPSENNYKSEN  
KEITTOKIRJA

OPPSKRIFTER TIL  
DAMPTILBEREDNING



SENSING THE DIFFERENCE

# INDEX

KRÄMIG PUMPASOPPA MED COUS-COUS	SID 3
KRONÄRTSKOCKSHJÄRTAN MED OSTSÅS	SID 3
VARM POTATIS- OCH GETOSTSALLAD	SID 4
PILAFFRIS MED GRÖNSKER OCH RÄKOR	SID 4
FÄRSK TAGLIATELLE MED SVAMP OCH BÖNGRODDAR	SID 4
DILLMARINERAD LAX	SID 5
KYCKLING MED MANDEL	SID 5
KANELDOFTANDE PÄRON	SID 5



# INDEKS

KREMET GRESSKARSUPPE MED KUSKUS	SIDE 6
ARTISJOKKHJERTER MED OSTESAUS	SIDE 6
VARM SALAT MED POTETER OG FETAOST	SIDE 7
PILAFFRIS MED GRÖNNSAKER OG REKER	SIDE 7
FERSK TAGLIATELLE MED SOPP OG BÖNNESPIRER	SIDE 7
LAKS I DILLMARINADE	SIDE 8
KYLLINGSTYKKER MED MANDLER	SIDE 8
PÆRER MED KANELSMAK	SIDE 8



# HAKEMISTO

KURPITSAKEITTOA JA COUSCOUSIA	SIVU 9
ARTISOKAN SYDÄMIÄ JUUSTOKASTIKKEESSA	SIVU 9
LÄMMIN PERUNA-VUOHENJUUSTOSALAATTI	SIVU 10
RIISIPILAHVI, VIHANNEKSIA JA KATKARAPUJA	SIVU 10
TUORETTA TAGLIATELLEA HERKKUSIENTEN	SIVU 10
JA PAVUNITUJEN KERA	SIVU 10
TILLIMARINOITU LOHI	SIVU 11
MANTELIBROILERIHÖYSTÖ	SIVU 11
KANELIPÄÄRYNÄT	SIVU 11



# INDHOLDSFORTEGNELSE

LEGERET GRÆSKARSUPPE MED COUSCOUS	SIDE 12
ARTISKOKHJERTER MED OSTESOVS	SIDE 12
VARM KARTOFFELSALAT MED GEDEOST	SIDE 13
PILAFFRIS MED GRØNTSAGER OG REJER	SIDE 13
FRISK TAGLIATELLE MED SVAMPE OG BØNNESPIRER	SIDE 13
DILLMARINERET LAKS	SIDE 14
KYLLINGBRYST MED MANDELSOVS	SIDE 14
RØDVINSKOGTE PÆRER	SIDE 14



ÅNGA ANVÄNDS AV FLER OCH FLER MÄNNISKOR FÖR ATT TILLAGA MAT, EFTERSOM DEN ANSES VARA EN AV DE MEST HÄLSOSAMMA METODERNA ATT LAGA MAT.

ÅNGKOKNING PASSAR FÖR DE FLESTA SORTERS MAT OCH FÖR ETT FÖRVÄNANSVÄRT STORT ANTAL OLIKA RECEPT. ATT ÅNGKOKA MAT INNEBÄR ALLT FRÅN ATT KOKA GRÖNSAKER TILL OLIKA SORTERS MAT SOM FISK, KÖTT OCH FRUKT!

NÄR DU ÅNGKOKAR ANVÄNDER DU DIG AV DEN NATURLIGA VÄRMEKONVEKTION SOM SKER I LUFT, ÅNGA ELLER VÄTSKA. DETTA GER SAFTIGA RESULTAT, DÅ MATRÄTTEN INTE UTSÄTTS FÖR INTENSIV, TORR HETTA SOM VID ANDRA TILLAGNINGSMETODER. RESULTATET BLIR ATT VID ÅNGKOKNING BEHÅLLS MATENS ALLA VITAMINER, NÄRINGSÄMNER SAMT DESS FORM OCH KONSISTENS VILKET GER MYCKET BÄTTRE RESULTAT ÄN VID ANDRA TILLAGNINGSMETODER.

MATRÄTTEN BEHÅLLER SIN KONSISTENS TACK VARE ATT DEN VÄRME SOM GENERERAS AV ÅNGAN SAKTA SPRIDER SIG I ALLA INGREDIENSERNA FÖR ATT PÅ SÅ SÄTT SKAPA EN ENHETLIG UPPVÄRMINGSMILJÖ.

HELT OLIKT ANDRA TILLAGNINGSSÄTT, GÖR ÅNGAN ATT VARKEN CELLSTRUKTUREN I MATVÄRAN ELLER AROMEN BLIR OVARSAMT BEHANDLAD VID TILLAGNINGEN. DE INDIVIDUELLA AROMERNA I DINA MATRÄTTER KOMMER BÄTTRE TILL SIN RÄTT, VILKET GÖR ATT DU KAN MINSKA PÅ BÅDE KRYDDOR OCH SALT. ÅNGTILLBEHÖRET ÄR UTFORMAT SÅ ATT DU SKALL KUNNA ÅNGKOKA PÅ BÄSTA SÄTT I MIKROVÅGSUGNEN. VATTNET I BOTTEN PÅ ÅNGKOKNINGSSÄTSEN VÄRMS UPP OCH ÅNGKOKAR MATEN.

DEN ÅNGA SOM PRODUCERAS GENOM ATT VÄRMEN I VÄTSKAN BYGGS UPP I ÅNGKOKNINGSSÄTSEN GÖR ATT MATEN TILLAGAS I EN MYCKET FUKTIG ATOMOSFÄR, NÅGOT SOM BEVARAR VITAMINER OCH MINERALER SÄVÄL SOM SMAK, OCH GÖR DET MÖJLIGT FÖR DIG ATT TILLAGA SMAKFULLA RÄTTER PÅ ETT ENKELT SÄTT!

AVNJUT DINA ÅNGKOKTA RÄTTER, TILLAGADE I DIN WHIRLPOOL MIKROVÅGSUGN!

## KRÄMIG PUMPASOPPA MED COUS-COUS

### FÖR 2 PERS INGREDIENSER

250 G PUMPA, TILLAGNINGSBAR VIKT  
30 G COUS-COUS  
15 G (3 MSK) SKIVAD PURJO  
300 ML GRÖNSAKSBULJONG  
30 ML (2 MSK) GRÄDDE  
SALT OCH PEPPAR

SKALA OCH TÄRNA PUMPAN, TILLSÄTT PURJOLÖKEN OCH ÅNGKOKA PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 500 G GRÖNSAKER MED 100 ML GRÖNSAKSBULJONG.

TA UT PUMPAN UR MIKRON OCH TILLSÄTT RESTEN AV GRÖNSAKSBULJONGEN, KOKSAFTERNA OCH GRÄDDEN, OCH KÖR ALLT I EN MIXER.

KRYDDA MED SALT OCH PEPPAR, OCH HÄLL SEDAN DEN KRÄMIGA SOPPAN I BOTTEN PÅ ÅNGKOKNINGSSÄTSEN. TILLSÄTT COUS-COUS OCH TILLAGA PÅ JET POWER I 3 MINUTER. AVSLUTA MED ATT DROPPA OLIVOLJA ÖVER.

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1 169	585	187
Kcal	278	139	45
Protein (g)	8,5	4,3	1,4
Fett (g)	12,7	6,4	2,1
Kolhydrater (g)	34,7	17,4	5,6
Fibrer (g)	2,3	1,2	0,4

TILLAGNING: PROGRAM 2. TID: 8 MINUTER + 3 MINUTER PÅ JET POWER



## KRONÄRTSKOCKSHJÄRTAN MED OSTSÅS

### FÖR 2 PERS INGREDIENSER

300 G FRYSTA KRONÄRTSKOCKSHJÄRTAN  
130 G FONTINA-OST  
80 ML MJÖLK  
VITPEPPAR  
SALT

ÅNGA KRONÄRTSKOCKKORNA I ÅNGKOKNINGSSÄTSEN PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 300 G GRÖNSAKER MED 100 ML VATTEN.

SMÅLT DEN TÄRNADE OSTEN I MJÖLKEN I ETT VATTENBAD. HÄLL SEDAN UPP EN PÖL AV OSTSÅS PÅ ETT SERVERINGSFAT OCH PLACERA KRONÄRTSKOCKSHJÄRTAN OVPANÅ.

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Protein (g)	41,8	20,9	8,2
Fett (g)	38,3	19,2	7,5
Kolhydrater (g)	22,2	11,1	4,3
Fibrer (g)	32,4	16,2	6,3

TILLAGNING: PROGRAM 3. TID: 7 MINUTER



# VARM POTATIS- OCH GETOSTSALLAD

FÖR 2 PERS

## INGREDIENSER

300 G POTATIS, TILLAGNINGSBAR VIKT  
120 G FÄRSK GETOST  
40 G RUCOLASALLAD  
6-8 KÖRSBÄRSTOMATER  
30 ML (2 MSK) EXTRA VIRGIN OLIVOLJA  
15 ML (1 MSK) BALSAMVINÄGER  
5 ML (1 TSK) MILD SENAP  
FÄRSK BASILIKA  
SALT OCH PEPPAR

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Protein (g)	31,5	15,8	4,5
Fett (g)	56,8	28,4	8,2
Kolhydrater (g)	62,6	31,3	9,1
Fibrer (g)	9,4	4,7	1,4

TVÄTTA OCH SKALA POTATISEN, SKÄR TILL JÄMNA BITAR OCH ÅNGA DEM I ÅNGAREN PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 300 G GRÖNSAKER MED 100 ML VATTEN UNDER.

GÖR I ORDNING EN VINAIGRETTESÅS MED SALT, PEPPAR, SENAP OCH BALSAMVINÄGER. TILLSÄTT OLIVOLJAN I EN STILLA STRIL MEDAN DU VISPAR HÅRT. TILL SIST TILLSÄTTER DU DEN HACKADE BASILIKAN.

PLACERA RUCOLASALLAD, GETOSTBITAR OCH VARMA POTATISBITAR PÅ ETT SERVERINGSFAT. GARNERA MED KÖRSBÄRSTOMATERNA OCH HÄLL ÖVER DRESSINGEN.

TILLAGNING: PROGRAM 1. TID: 7 MINUTER 15 SEKUNDER



# PILAFFRIS MED GRÖNSKER OCH RÄKOR

FÖR 2 PERS

## INGREDIENSER

140 G PARBOILED RIS  
30 G SQUASH  
30 G PAPRIKA, 30 G ÄRTOR  
10 G PURJOLÖK, 30 G HARICOTS VERTS  
60 G SKALADE RÄKOR  
260 ML GRÖNSAKSBJULJONG  
15 ML (1 MSK) EXTRA VIRGIN OLIVOLJA,  
SALT OCH PEPPAR

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Protein (g)	22,2	11,1	5,6
Fett (g)	15,2	7,6	3,8
Kolhydrater (g)	121,7	60,9	30,7
Fibrer (g)	5,4	2,7	1,4

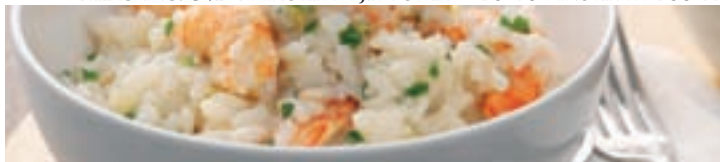
TÄRNA PAPRIKA, SQUASH OCH HARICOTS VERTS. FINHACKA PURJOLÖKEN.

PLACERA GRÖNSAKER, RIS, RÄKOR OCH BULJONG I BOTTEN AV ÅNGKOKNINGSSATSEN.

TÄCK ÖVER OCH TILLAGA I 3½-4 MINUTER PÅ JET POWER. REDUCERA SEDAN STYRKAN TILL 160 W OCH FORTSÄTT TILLAGNINGEN I YTTRELLIGARE 16-18 MINUTER.

DÅ DET ÄR FÄRDIGT, LÅT Riset VILA ETT PAR MINUTER MED LOCKET PÅ. KRYDDA MED SALT OCH PEPPAR OCH AVSLUTA MED ATT DROPPA LITE OLIVOLJA ÖVER.

TILLAGNING: 3½-4 MINUTER PÅ JET POWER + 16-18 MINUTER PÅ 160 W



# FÄRSK TAGLIATELLE MED SVAMP OCH BÖNGRODDAR

FÖR 2 PERS

## INGREDIENSER

100 FÄRSKA TAGLIATELLE  
100 G CHAMPINJONER  
10 G VATTENKRASSE  
30 G BÖNGRODDAR  
10 ML (2 TSK) EXTRA VIRGIN OLIVOLJA  
160 ML GRÖNSAKSBJULJONG

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Protein (g)	16,8	8,4	4,2
Fett (g)	10,6	5,3	2,7
Kolhydrater (g)	60,2	30,1	15,1
Fibrer (g)	5,5	2,3	1,1

SKIVA SVAMPEN OCH FRÄS DEN MED LITE OLIVOLJA I EN TEFLONPANNA.

VÄRM BULJONGEN I MIKROVÅGSUGNEN I UNGEFÄR 1½ MINUT PÅ JET POWER.

LÄGG DEN FÄRSKA TAGLIATELLEN I BOTTEN AV ÅNKOKNINGSSATSEN TILLSAMMANS MED SVAMP, BÖNGRODDAR, OLJA OCH HÄLL ÖVER BULJONGEN.

TÄCK OCH TILLAGA UNDER 3-3½ MINUTER PÅ JET POWER.

SÅ FORT PASTAN ÄR KLAR, BLANDA OCH LÅT VILA MED LOCK EN MINUT, KRYDDA SEDAN MED SALT.

PLACERA PASTAN I TVÅ TALLRIKAR OCH STRÖ ÖVER LITE VATTENKRASSE.

TILLAGNING: 3-3½ MINUTER PÅ JET POWER





# DILLMARINERAD LAX

FISKFILÉ

## FÖR 2 PERS INGREDIENSER

2 SKIVOR LAX, C:A 130-140 G VARDERA  
(2 CM TJOCKA UTAN SKINN)

SAFT FRÅN EN CITRON

50 ML EXTRA VIRGIN OLIVOLJA

DILL

GRÄSLÖK

FÄRSK TIMJAN, ROSÉPEPPAR

SALT OCH PEPPAR

SALLATSBLAD (30 G)

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Protein (g)	51,5	27,8	14,3
Fett (g)	79,6	39,8	22,1
Kolhydrater (g)	0,7	0,4	0,2
Fibrer (g)	0,5	0,3	0,1

KRYDDA LAXEN MED SALT OCH PEPPAR OCH ÅNGA DEN I ÅNGKOKNINGSSATSEN PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 250 G FISKFILÉ MED 150 ML VATTEN.

GÖR I ORDNING MARINADEN MED HACKADE KRYDDOR, ROSÉPEPPAR, CITRONSAFT OCH OLIVOLJA. NÄR LAXEN ÄR KLAR, TÄCK ÖVER DEN MED MARINADEN OCH LÅT DEN SVALNA.

LÄGG UPP SALLADEN PÅ ETT SERVERINGSFAT. FISKEN SKALL VARA ROSA INUTI. ÄVSLUTA MED ATT DROPPA OLIVOLJA ÖVER.

TILLAGNING: PROGRAM 4. TID: 5 MINUTER



# KYCKLING MED MANDEL

KYCKLING

## FÖR 2 PERS INGREDIENSER

250 G KYCKLINGBRÖST

30 G SKIVAD MANDEL

100 ML GRÖNSAKSBULJONG

50 ML FÄRSK GRÄDDE

½ MSK MILD SENAP

4 G (1 TSK) MJÖL

SALT OCH PEPPAR

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Protein (g)	67,3	33,7	15,3
Fett (g)	36,7	18,4	8,3
Kolhydrater (g)	7,1	3,5	1,6
Fibrer (g)	4,3	2,2	1,1

SKÄR KYCKLINGEN I STORA TÄRNINGAR OCH KRYDDA MED SALT OCH PEPPAR. ÅNGA KYCKLINGEN I ÅNGKOKNINGSSATSEN PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 250 G KYCKLING MED 100 ML GRÖNSAKSBULJONG.

LÄGG KYCKLINGEN PÅ ETT SERVERINGSFAT.

I ÅNGKOKNINGSSATSEN HÄLLER DU NU GRÄDDE, SENAP, MJÖL OCH MANDEL, OCH TILLGAR I 1-2 MINUTER PÅ JET POWER.

DÅ SÅSEN HAR RÄTT KONSISTENS, HÄLLER DU DEN ÖVER KYCKLINGEN.

TILLAGNING: PROGRAM 5. TID: 11 MIN 30 SEK + 1-2 MINUTER PÅ JET POWER



# KANELDOFTANDE PÄRON

FRUKT

## FÖR 2 PERS INGREDIENSER

6 SMÅ PÄRON, 450-500 G

TILLAGNINGSBAR VIKT

40 G (50 ML) SOCKER

½ KANELSTÄNG

300 ML RÖTT VIN

CITRONSKAL

Näringsvärde	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Protein (g)	1,5	0,8	0,3
Fett (g)	0,5	0,3	0,1
Kolhydrater (g)	85,8	42,9	15,9
Fibrer (g)	14,5	7,3	2,7

SKALA PÄRONEN OCH ANVÄND EN VASS KNIV FÖR ATT AVLÄGNSA KÄRNHUSET. PLACERA PÄRONEN I BOTTEN AV ÅNGKOKNINGSSATSEN TILLSAMMANS MED SOCKER, KANEL, RÖTT VIN OCH CITRONSKAL.

TÄCK ÖVER OCH TILLAGA PÅ ÅNGPROGRAMMET FÖR 450 G FRUKT.

LÅT PÄRONEN SVALNA I ÅNGKOKNINGSSATSEN MED LOCKET PÅ.

OM DU VILL KAN DU REDUCERA DET ÅTERSTÅENDE VINET TILL EN TJOCKKARE SÅS SOM KAN SERVERAS TILLSAMMANS MED PÄRONEN.

TILLAGNING: PROGRAM 6. TID: 7 MINUTER



DAMP BLIR BRUKT TIL TILBEREDNING AV MAT HVER DAG AV STADIG FLERE PERSONER, FORDI DAMP ANSES SOM EN AV DE SUNNESTE MÅTENE Å TILBEREDE MAT PÅ.

DAMP KAN BRUKES TIL DE FLESTE MATVARER OG I ET OVERRASKENDE MANGFOLD AV OPPSKRIFTER, FRA TILBEREDNING AV GRØNNSAKER TIL RETTER SOM FISK, KJØTT OG FRUKT!

MATEN BLIR FUKTIG TILBEREDT VED BRUK AV DAMP. NATURLIG VARMLUFT SIRKULERER I LUFT, DAMP ELLER VÆSKE. DETTE GIR ET MER SAFTIG RESULTAT, FORDI MATEN IKKE BLIR UTSATT FOR INTENS, TØRR VARME, SOM VED ANDRE TILBEREDNINGSMETODER.

DERMED BEVARES MATENS VITAMINER, NÆRINGSSTOFFER, FORM OG KONSISTENS MYE BEDRE ENN VED ANDRE TILBEREDNINGSMETODER.

DESSUTEN BEVARER MATEN SITT OPPRINNELIGE UTSEENDE, FORDI VARMEN SOM DANNES AV DAMPEN SLIPPER LANGSOMT GJENNOM INGREDIENSENE OG GIR JEVN VARME GJENNOM HELE RETTEN.

I MOTSETNING TIL ANDRE TILBEREDNINGSMETODER 'FORSTYRRER' IKKE DAMPEN CELLESTRUKTUREN ELLER DEN AROMATISKE SAMMENSETNINGEN I MATEN. DE ENKELTE SMAKENE I RETTENE UTFOLDER SEG BEDRE, SLIK AT MAN KAN HA MINDRE SALT OG KRYDDER I MATEN. DAMPKOKINGSTILBEHØRET ER UTFORMET FOR Å TILBEREDE MAT MED DAMP I MIKROBØLGEOVNEN PÅ BEST MULIG MÅTE. VANNET NEDERST I DAMPKOKEREN VARMES OPP OG DAMPKOKER MATEN SOM ER Plassert I INNSATSEN.

DAMPEN SOM DANNES AV VARMEN I VÆSKEN SAMLER SEG INNE I DAMPKOKEREN OG TILBEREDER MATEN UNDER SÆRLIG FUKTIGE FORHOLD. VITAMINENE OG MINERALENE I MATEN BEVARES, SAMTIDIG SOM SMAKEN KAN UTFOLDE SEG, OG DERMED KAN DU TILBEREDE EN SMAKFULL RETT PÅ EN ENKEL MÅTE!

NYT DAMPKOKTE RETTER SOM ER TILBEREDT I EN MIKROBØLGEOVN FRA WHIRLPOOL!

## KREMET GRESSKARSUPPE MED KUSKUS

FOR 2 PERSONER

### INGREDIENSER

250 G GRESSKAR, KLARGJORT VEKT

30 G KUSKUS

15 G (3 SS) PURRE I SKIVER

300 ML GRØNNSAKBULJONG

30 ML (2 SS) FLØTE

SALT OG PEPPER

SKRELL GRESSKARET OG SKJÆR DET I SKIVER, TILSETT PURREN OG DAMPKOK DET SAMMEN MED 100 ML GRØNNSAKBULJONG I DAMPKOKEREN MED DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 500 G GRØNNSAKER.

TA GRESSKARET UT AV OVNEN, TILSETT RESTEN AV GRØNNSAKBULJONGEN, KRAFTEN OG FLØTEN, OG BLAND ALT GODT.

KRYDRE MED SALT OG PEPPER, HELL DEN KREMETE SUPPEN NED I BUNNEN PÅ DAMPKOKEREN, TILSETT KUSKUSEN OG TILBERED PÅ JET-EFFEKT I 3 MINUTTER. DRYPP NOEN DRÅPER EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE OVER SUPPEN TIL SLUTT.

TILBEREDNING: PROGRAM 2. TID: 8 MINUTTER + 3 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Protein (g)	8,5	4,3	1,4
Fett (g)	12,7	6,4	2,1
Karbohydrat (g)	34,7	17,4	5,6
Fiber (g)	2,3	1,2	0,4



## ARTISJOKKHJERTER MED OSTESAUS

FOR 2 PERSONER

### INGREDIENSER

300 G FROSNE ARTISJOKKHJERTER

130 G FONTAINAOST

80 ML MELK

HVIT PEPPER

SALT

KOK ARTISJOKKENE I DAMPKOKEREN SAMMEN MED 100 ML VANN PÅ DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 300 G FROSNE GRØNNSAKER.

SKJÆR OSTEN I TERNINGER, OG SMELT DEN I MELKEN I EN BAIN-MARIE. NÅR OSTEN ER SMELTET, HELLES EN PORSJON OSTESAUS PÅ ET SERVERINGSFAT. ARRANGER ARTISJOKKHJERTENE OPPÅ SAUSEN.

TILBEREDNING: PROGRAM 3. TID: 7 MINUTTER

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Protein (g)	41,8	20,9	8,2
Fett (g)	38,3	19,2	7,5
Karbohydrat (g)	22,2	11,1	4,3
Fiber (g)	32,4	16,2	6,3



# VARM SALAT MED POTETER OG FETAOST

POTETER OG ROTGRØNNSAKER

## FOR 2 PERSONER

### INGREDIENSER

300 G POTETER, KLARGJORT VEKT  
120 G FERSK FETAOST  
40 G RUKKOLA  
6-8 CHERRYTOMATER  
30 ML (2 SS) EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE  
15 ML (1 SS) BALSAMICOEDDIK  
5 ML (1 TS) MILD SENNEP  
FERSK BASILIKUM  
SALT OG PEPPER

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Protein (g)	31,5	15,8	4,5
Fett (g)	56,8	28,4	8,2
Karbohydrat (g)	62,6	31,3	9,1
Fiber (g)	9,4	4,7	1,4

VASK OG SKRELL POTENE OG KUTT DEM I LIKE STORE BITER. HA 100 ML VANN I BUNNEN AV DAMPKOKEREN OG KOK GRØNNSAKENE PÅ DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 300 G POTETENE/ROTGRØNNSAKER.

TILBERED VINAIGRETEN (DRESSINGEN) MED SALT, PEPPER, SENNEP OG BALSAMICOEDDIK. HELL I OLIVENOLJEN LANGSOMT OG JEVT UNDER KRAFTIG VISPING. TILSETT HAKKET, FERSK BASILIKUM TIL SLUTT.

ARRANGER RUKKOLAEN, FETAOSTEN I BITER OG TIL SLUTT DE VARME POTETENE PÅ ET SERVERINGSFAT. PYNT MED CHERRYTOMATENE OG HELL OVER VINAIGRETEN.

TILBEREDNING: PROGRAM 1. TID: 7 MINUTTER OG 15 SEKUNDER



# PILAFFRIS MED GRØNNSAKER OG REKER

RIS

## FOR 2 PERSONER

### INGREDIENSER

140 G PARBOILED RIS  
30 G COURGETTER  
30 G PAPIKA, 30 G ERTER  
10 G PURRE, 30 G FRANSKE BØNNER  
60 G SKRELLEDE REKER  
260 ML GRØNNSAKBULJONG  
15 ML (1 SS) EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE  
SALT OG PEPPER

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Protein (g)	22,2	11,1	5,6
Fett (g)	15,2	7,6	3,8
Karbohydrat (g)	121,7	60,9	30,7
Fiber (g)	5,4	2,7	1,4

SKJÆR PAPIKA, COURGETTER OG FRANSKE BØNNER I TERNINGER. FINHAKK PURREN. LEGG GRØNNSAKER, RIS, REKER OG BULJONG I BUNNEN PÅ DAMPKOKEREN.

DEKK TIL OG TILBERED I 3½-4 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT. REDUSER DERETTER EFFEKTEN TIL 160 W OG FORTSETT TILBEREDNINGEN I 16-18 MINUTTER.

LA RISEN HVILE I TO MINUTTER UNDER LOKK ETTER TILBEREDNING. KRYDRE MED SALT OG PEPPER OG DRYPP NOEN DRÅPER EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE PÅ TOPPEN.

TILBEREDNING: 3½-4 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT + 16-18 MINUTTER PÅ 160 W



# FERSK TAGLIATELLE MED SOPP OG BØNNESPIRER

PASTA

## FOR 2 PERSONER

### INGREDIENSER

100 FERSK TAGLIATELLE  
100 G SJAMPINJONGHODER  
10 G KARSE  
30 G BØNNESPIRER  
10 ML (2 TS) EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE  
160 ML GRØNNSAKBULJONG

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Protein (g)	16,8	8,4	4,2
Fett (g)	10,6	5,3	2,7
Karbohydrat (g)	60,2	30,1	15,1
Fiber (g)	5,5	2,3	1,1

SKJÆR SJAMPINJONGENE I TERNINGER OG SAUTÉR DEM MED LITT OLIVENOLJE I EN TEFLONPANNE.

VARM OPP BULJONGEN I MIKROBØLGEOVNEN I CA. 1½ MINUTTER PÅ JET-EFFEKT.

LEGG DEN FERSE TAGLIATELLEN I BUNNEN AV DAMPKOKEREN SAMMEN MED SJAMPINJONGENE, BØNNESPIRENE OG OLJEN, OG HELL OVER BULJONGEN.

DEKK TIL MED LOKKET OG TILBERED I 3-3½ MINUTTER PÅ JET-EFFEKT.

BLAND OG LA DET HELE HVILE LITT UNDER LOKK NÅR PASTAEN ER FERDIG TILBEREDT, KRYDRE SÅ MED SALT.

ARRANGER PASTAEN PÅ TO TALLERKNER OG PYNT MED LITT KARSE.

TILBEREDNING: 3-3½ MINUTTER PÅ JET-EFFEKT



# LAKS I DILLMARINADE

FOR 2 PERSONER

## INGREDIENSER

2 LAKSESKIVER, HVER PÅ 130-140 G  
(2 CM TYKKE UTEN SKINN)  
SAFTEN AV 1 SITRON  
50 ML EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE  
DILL  
GRESSLØK  
FERSK TIMIAN, ROSA PEPPER  
SALT OG PEPPER  
ISSALAT ELLER VÅRSALAT (30 G)

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Protein (g)	51,5	27,8	14,3
Fett (g)	79,6	39,8	22,1
Karbohydrat (g)	0,7	0,4	0,2
Fiber (g)	0,5	0,3	0,1

KRYDRE LAKSEN MED SALT OG PEPPER OG TILBERED DEN I DAMPKOKEREN PÅ DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 250 G FISKEFILET SAMMEN MED 150 ML VANN. KLARGJØR MARINADE AV HAKKEDE URTER, ROSA PEPPER, SITRONSJAF OG OLIVENOLJE. HA LOKK PÅ DEN MARINERTE LAKSEN ETTER TILBEREDNING OG LA DEN AVKJØLE. ARRANGER SALATEN PÅ ET SERVERINGSFAT OG SKJÆR LAKSEN I SKIVER. FISKEN SKAL VÆRE ROSA INNI. HVIS DU VIL, KAN DU DRYPPE LITT EKSTRA VIRGIN OLIVENOLJE PÅ TOPPEN.

TILBEREDNING: PROGRAM 4. TID: 5 MINUTTER



# KYLLINGSTYKKER MED MANDLER

FOR 2 PERSONER

## INGREDIENSER

250 G KYLLINGBRYST  
30 G SPLITTEDE MANDLER  
100 ML GRØNNSAKBULJONG  
50 ML FRISK FLØTE  
1/2 SS MILD SENNEP  
4 G (1 TS) HVETEMEL  
SALT OG PEPPER

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Protein (g)	67,3	33,7	15,3
Fett (g)	36,7	18,4	8,3
Karbohydrat (g)	7,1	3,5	1,6
Fiber (g)	4,3	2,2	1,1

SKJÆR KYLLINGEN I BITER SOM PASSER TIL MUNNEN OG KRYDRE MED SALT OG PEPPER. DAMPKOK KYLLINGEN MED 100 ML GRØNNSAKBULJONG PÅ DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 250 G KYLLING.

NÅR KYLLINGEN ER FERDIG, TAS DEN UT AV DAMPKOKEREN OG LEGGES PÅ ET SERVERINGSFAT.

HA FLØTE, SENNEP, MEL OG MANDLER I DAMPKOKEREN, OG TILBERED I 1-2 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT.

NÅR SAUSEN ER FERDIG OG HAR RIKTIG KONSISTENS, HAS DEN OVER KYLLINGEN MED EN SKJE.

TILBEREDNING: PROGRAM 5. TID: 11 MIN OG 30 SEK + 1-2 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT



# PÆRER MED KANELSMAK

FOR 2 PERSONER

## INGREDIENSER

6 SMÅ PÆRER, 450-500 G  
KLARGJORT VEKT  
40 G (50 ML) SUKKER  
1/2 KANELSTANG  
300 ML RØDVIN  
SITRONSKALL

Næringsverdier	Tot.	x porsjon	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Protein (g)	1,5	0,8	0,3
Fett (g)	0,5	0,3	0,1
Karbohydrat (g)	85,8	42,9	15,9
Fiber (g)	14,5	7,3	2,7

SKRELL PÆRENE OG BRUK EN SKARP KNIV ELLER KJERNEFJERNER FOR Å FJERNE DEN HARDE DELEN I MIDTEN. ARRANGER PÆRENE I BUNNEN PÅ DAMPKOKEREN SAMMEN MED SUKKER, KANEL, RØDVIN OG SITRONSKALL.

DEKK TIL OG TILBERED MED DAMPKOKINGSPROGRAMMET FOR 450 G FRUKT.

LA PÆRENE AVKJØLE SEG I DAMPKOKEREN MED LOKKET PÅ.

HVIS DU VIL, KAN DU REDUSERE MENGDEN RØDVIN FOR Å FÅ EN TYKKERE SAUS, SOM KAN SERVERES TIL PÆRENE.

TILBEREDNING: PROGRAM 6. TID: 7 MINUTTER





HÖYRYKYPSENNYSTÄ KÄYTETÄÄN NYKYISIN YHÄ ENEMMÄN, JA SITÄ PIDETÄÄNKIN KAIKKEIN TERVEELLISIMPÄNÄ RUOANVALMISTUSMENETMÄNÄ.

HÖYRYKYPSENNYKS SOVELTUU USEMPIEN ELINTARVIKKEIDEN KYPSENTÄMISEEN JA ERITTÄIN MONENLAISTEN RUOKALAJIEN VALMISTAMISEEN AINA VIHANNESTEN HAUDUTTAMISESTA KALA-, LIHA- JA HEDELMÄRUOKIEN VALMISTUKSEEN!

HÖYRYSSÄ VALMISTETTU RUOKA SÄILYY MEHEVÄNÄ, SILLÄ KYPSENNYKSESSÄ HYÖDYNNETÄÄN LÄMMÖN LUONNOLLISTA JOHTUMISTA ILMASSA, HÖYRYSSÄ TAI NESTEESSÄ KULKEVAN LÄMMÖN LUONNOLLISTA JOHTUMISTA. LOPPUTULOS ON SUUSSASULAVAN PEHMEÄ, KOSKA RUOKA EI ALTISTU KUUMALLE JA KUIVALLE LÄMMÖLLE KUTEN MUISSA KYPSENNYSMENETELMISSÄ.

HÖYRYKYPSENNYKS SÄILYTTÄÄ ELINTARVIKKEIDEN VITAMIINIT, RAVINTOAINEET, MUODON JA RAKENTEEN HUOMATTAVASTI PAREMMIN KUIN MUUT RUOANVALMISTUSMENETELMÄT.

RAKENTEEN SÄILYMIKSTÄ EDISTÄÄ SE, ETTÄ HÖYRYN TUOTTAMA LÄMPÖ IMEYTYY HITAASTI AINEKSIIN MUODOSTAEN TASAISEN LÄMPIMÄN YMPÄRISTÖN.

TOISIN KUIN MUUT KYPSENNYSMENETELMÄT, HÖYRY EI KOVETA ELINTARVIKKEIDEN SOLURAKENNETTA EIKÄ TURMELE NIIDEN AROMAATTISTA KOOSTUMUSTA. ERILAISTEN RUOKIEN YKSILÖLLISET MAUT TULEVAT PAREMMIN ESILLE, JOLLOIN SUOLAN JA MAUSTEIDEN KÄYTTÖÄ VOIDAAN VÄHENTÄÄ.

UUNIN LISÄVARUSTEISIIN KUULUVA HÖYRYASTIA ON SUUNNITELTU SITEN, ETTÄ RUOKA KYPSEY KIROAALTOUUNISSA PARHAALLA MAHDOLLISELLA TAVALLA. HÖYRYASTIAN POHJALLA OLEVA VESI KUUMENE JA HÖYRYTTÄÄ ASTIAN SISÄOSAAN LAITETUT ELINTARVIKKEET.

NESTEEN KUUMENTUUNESSA MUODOSTUVA HÖYRY KERÄÄNTYY HÖYRYASTIAN SISÄÄN JA KYPSENTÄÄ RUOAN ERITTÄIN KOSTEASSA YMPÄRISTÖSSÄ SÄILYTTÄEN ELINTARVIKKEIDEN VITAMIINIT JA HIVENAINIET SEKÄ MAUT JA HELPOTTAEN SAMALLA HUOMATTAVASTI HERKULLISTEN RUOKIEN VALMISTAMISTA!

MAISTUVIA HETKIÄ WHIRLPOOLIN MIKROAALTOUUNIN HÖYRYSSÄ KYPSENNETTYJEN HERKKUJEN PARISSA!

## KURPITSAKEITTOA JA COUSCOUSIA

### 2 ANNOSTA

#### AINEKSET

250 G KURPITSAA (PAINO PUHDISTETTUNA)  
30 G COUSCOUSIA  
15 G (3 RKL) PURJOSIPULIA OHUINA VIIPALEINA  
300 ML KASVISLIENTÄ  
30 ML (2 RKL) KERMAA  
SUOLAA JA PIPPURIA

KUORI JA LEIKKAA KURPITSA KUUTIOIKSI, LISÄÄ PURJOSIPULI JA KYPSENNÄ HÖYRYASTIASSA 500 G:N VIHANNESTEN HÖYRYOHJELMASSA KÄYTTÄEN NESTEENÄ 100 ML KASVISLIENTÄ.

OTA UUNISTA, SOSEUTA KURPITSAPALAT, PAISTOLIEMI, LOPUT KASVISLIEMESTÄ JA KERMA TEHOSEKOITTIMESSA TAI SAUVASEKOITTIMELLA.

MAUSTA SUOLALLA JA PIPPURILLA, KAADA KERMAINEN KEITTO HÖYRYASTIAN POHJALLE, LISÄÄ COUSCOUS JA KEITÄ JET-TEHOLLA 3 MINUUTTIA. TÄYDENNÄ MAKU RIPAUKSELLA EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ.

KYPSENNYKS: OHJELMA 2. AIKA: 8 + 3 MINUUTTIA JET-TEHOLLA

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Proteiineja (g)	8,5	4,3	1,4
Rasvaa (g)	12,7	6,4	2,1
Hiilihydraatteja (g)	34,7	17,4	5,6
Kuitua (g)	2,3	1,2	0,4



## ARTISOKAN SYDÄMIÄ JUUSTOKASTIKKEESSA

### 2 ANNOSTA

#### AINEKSET

300 G PAKASTETTUA ARTISOKAN SYDÄMIÄ  
130 G PEHMEÄÄ KERMAJUUSTOA (ESIM. FONTINA)  
80 ML MAITOA  
VALKOPIPPURIA  
SUOLAA

KEITÄ ARTISOKAT HÖYRYASTIASSA 300 G:N PAKASTEVIHANNESTEN HÖYRYOHJELMASSA KÄYTTÄEN NESTEENÄ 100 ML VETTÄ.

SULATA PALOITELTU JUUSTO MAITTOON VESIHUTEUSSA. KUN JUUSTO ON SULANUT, KAADA JUUSTOKASTIKE TARJOILUVADILLE JA ASETTELE ARTISOKAN SYDÄMET PÄÄLLE.

KYPSENNYKS: OHJELMA 3. AIKA: 7 MINUUTTIA

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Proteiineja (g)	41,8	20,9	8,2
Rasvaa (g)	38,3	19,2	7,5
Hiilihydraatteja (g)	22,2	11,1	4,3
Kuitua (g)	32,4	16,2	6,3



# LÄMMIN PERUNA-VUOHENJUUSTOSALAATTI

2 ANNOSTA

## AINEKSET

300 G PERUNOITA (PAINO KUORITTUINA)  
120 G TUORETTA VUOHENJUUSTOA  
40 G RUCOLAA  
6-8 KIRSIKKATOMAATTIA  
30 ML (2 RKL) EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ  
15 ML (1 RKL) BALSAMIVIINIETIKKAA  
5 ML (1 TL) MIETOA SINAPPIA  
TUORETTA BASILIKAA  
SUOLAA JA PIPPURIA

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Proteiineja (g)	31,5	15,8	4,5
Rasvaa (g)	56,8	28,4	8,2
Hiihihydraatteja (g)	62,6	31,3	9,1
Kuitua (g)	9,4	4,7	1,4

PESE JA KUORI PERUNAT, LEIKKAA SAMANKOKOISIKSI PALOIKSI JA KYSENNÄ HÖYRYASTIASSA 300 G:N PERUNOIDEN/JUURESTEN HÖYRYOHJELMASSA LISÄTEN 100 ML VETTÄ ASTIAN POHJALLE.

VALMISTA SALAATTIKASTIKE SEKOITTAMALLA KESKENÄÄN SINAPPI, BALSAMIVIINIETIKKA, SUOLA JA PIPPURI. LISÄÄ OLIIVIÖLJY HITAASTI JATKUVANA NAUHANA SEKOITTAEN SAMALLA VOIMAKKAASTI. LISÄÄ LOPUKSI TUORE BASILIKASILPPU.

ASETTELE RUCOLA, VUOHENJUUSTOPALAT JA LOPUKSI LÄMPIMÄT PERUNAT TARJOILUVADILLE. KORISTELE KIRSIKKATOMAATEILLA JA KAADA SALAATTIKASTIKE PÄÄLLE.

KYSENNYS: OHJELMA 1. AIKA: 7 MINUUTTIA 15 SEKUNTIA



# RIISIPILAHVI, VIHANNEKSIA JA KATKARAPUJA

2 ANNOSTA

## AINEKSET

140 G PITKÄJYVÄISTÄ RIISIÄ  
30 G KESÄKURPITSAA  
30 G PAPIKAA, 30 G HERNEITÄ  
10 G PURJOSIPULIA, 30 G TARHAPUJA  
60 G KUORITTUJA KATKARAPUJA  
260 ML KASVISLIENTÄ  
15 ML (1 RKL) EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ,  
SUOLAA JA PIPPURIA

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Proteiineja (g)	22,2	11,1	5,6
Rasvaa (g)	15,2	7,6	3,8
Hiihihydraatteja (g)	121,7	60,9	30,7
Kuitua (g)	5,4	2,7	1,4

LEIKKAA PAPIKAA, KESÄKURPITSAT JA TARHAPAVUT PIENIKSI PALOIKSI. SILPPUA PURJOSIPULI HIENOKSI.

LAITA VIHANNEKSET, RIISSI, KATKARAVUT JA KASVISLIEMI HÖYRYASTIAN POHJALLE.

PEITÄ KANNELLA JA KYSENNÄ 3½-4 MINUUTTIA JET-TEHOLLA. ALENNNA TEHO 160 W:IIIN JA JATKA KYSENNYSTÄ VIELÄ 16-18 MINUUTTIA.

KUN RIISSI ON KYPSÄÄ, ANNA SEN LEVÄTÄ KAKSI MINUUTTIA KANNEN ALLA. MAUSTA SUOLALLA JA PIPPURILLA JA TÄYDENNÄ MAKU RIPAUKSELLA EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ.

KYSENNYS: 3½-4 MINUUTTIA JET-TEHOLLA + 16-18 MINUUTTIA TEHOTASOLLA 160 W



# TUORETTA TAGLIATELLEA HERKKUSIENTEN JA PAVUNITUJEN KERA

2 ANNOSTA

## AINEKSET

100 G TUORETTA TAGLIATELLEA  
100 G HERKKUSIENIÄ  
10 G VESIKRASSIA  
30 G PAVUNITUJA  
10 ML (2 TL) EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ  
160 ML KASVISLIENTÄ

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Proteiineja (g)	16,8	8,4	4,2
Rasvaa (g)	10,6	5,3	2,7
Hiihihydraatteja (g)	60,2	30,1	15,1
Kuitua (g)	5,5	2,3	1,1

VIIPALOI HERKKUSIENET JA KUULLOTA NIITÄ HETKEN AIKAA OLIIVIÖLJYSSÄ TARTTUMATTOMALLA PANNULLA.

KUUMENNA KASVISLIENTÄ MIKROAALTOUNISSA NOIN 1½ MINUUTTIA JET-TEHOLLA.

LAITA TUOREET TAGLIATELLET HÖYRYASTIAN POHJALLE JA LISÄÄ SIENET, PAVUNIDUT SEKÄ ÖLJY JA KAADA LIEMI PÄÄLLE.

PEITÄ KANNELLA JA KYSENNÄ NOIN 3-3½ MINUUTTIA JET-TEHOLLA.

KUN PASTA ON KYPSÄÄ, SEKOITA JA ANNA LEVÄTÄ KANNEN ALLA KAKSI MINUUTTIA. MAUSTA LOPUKSI SUOLALLA.

ANNOSTELE PASTA KAHDALLE LAUTASELLE JA KORISTELE VESIKRASSILLA.

KYSENNYS: 3-3½ MINUUTTIA JET-TEHOLLA



# TILLIMARINOITU LOHI

KALAFILEET

## 2 ANNOSTA AINEKSET

2 LOHIPIHVÄÄ, KUMPIKIN 130-140 G  
(PAKSUUS 2 CM, ILMAN NAHKAA)  
YHDEN SITRUUNAN MEHU  
50 ML EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ  
TILLIÄ  
RUOHOSIPULIA  
TUORETTA TIMJAMIA, PUNAPIPPURIA  
SUOLAA JA PIPPURIA  
LEHTISALAATTIA TAI KIINANKAALIA (30 G)

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Proteiineja (g)	51,5	27,8	14,3
Rasvaa (g)	79,6	39,8	22,1
Hiilihydraatteja (g)	0,7	0,4	0,2
Kuitua (g)	0,5	0,3	0,1

MAUSTA LOHI SUOLALLA JA PIPPURILLA JA KYSENNÄ HÖYRYASTIASSA 250 G:N KALAFILEIDEN HÖYRYOHJELMASSA LISÄTEN NESTEESI 150 ML VETTÄ. VALMISTA MARINADI YHDISTÄMÄLLÄ SILPUTUT YRTIT, PUNAPIPPURI, SITRUUNAMEHU JA OLIIVIÖLJY. KUN LOHI ON KYPSÄÄ, KAADA MARINADI PÄÄLLE JA ANNA JÄÄHTYÄ. ASETTELE SALAATTI TARJOILUVADILLE JA LEIKKAA LOHI VIIPALEIKSI. KALAN TULEE OLLA VAALEANPUNAISTA SISÄLTÄ. TÄYDENNÄ MAKU HALUTESSASI RIPAUKSELLA EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJYÄ.

KYSENNYS: OHJELMA 4. AIKA: 5 MINUUTTIA



# MANTELIBROILERIHÖYSTÖ

BROILERI

## 2 ANNOSTA AINEKSET

250 G BROILERINRINTAA  
30 G MANTELILASTUJA  
100 ML KASVISLIENTÄ  
50 ML TUORETTA KERMAA  
½ RKL MIETOA SINAPPIA  
4 G (1 TL) VEHNÄJAUHOJA  
SUOLAA JA PIPPURIA

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Proteiineja (g)	67,3	33,7	15,3
Rasvaa (g)	36,7	18,4	8,3
Hiilihydraatteja (g)	7,1	3,5	1,6
Kuitua (g)	4,3	2,2	1,1

LEIKKAA BROILERI SUUPALAN KOKOISIKSI PALOIKSI JA MAUSTA SUOLALLA JA PIPPURILLA. KYSENNÄ BROILERINPALAT 250 G:N BROILERIN HÖYRYOHJELMALLA LISÄTEN NESTEESI 100 ML KASVISLIENTÄ. KUN BROILERINPALAT OVAT KYPSIÄ, OTA NE POIS HÖYRYASTIASTA JA ASETTELE TARJOILUVADILLE. LISÄÄ KERMA, SINAPPI, VEHNÄJAUHOT JA MANTELILASTUT HÖYRYASTIAAN JA KYSENNÄ 1-2 MINUUTTIA JET-TEHOLLA. KUN KASTIKE ON KYPSÄÄ JA SAKEUS ON OIKEA, ANNOSTELE SE LUSIKALLA BROILERINPALOJEN PÄÄLLE.

KYSENNYS: OHJELMA 5. AIKA: 11 MIN 30 S + 1-2 MINUUTTIA JET-TEHOLLA



# KANELIPÄÄRYNÄT

HEDELMÄT

## 2 ANNOSTA AINEKSET

6 PIENTÄ PÄÄRYNÄÄ,  
(PAINO KUORITTUINA  
450-500 G)  
40 G (50 ML) SOKERIA  
PUOLIKAS KANELITANKO  
300 ML PUNAVIINIÄ  
SITRUUNAN KUORI

Ravintoarvot	Yhteensä	1 annos	100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Proteiineja (g)	1,5	0,8	0,3
Rasvaa (g)	0,5	0,3	0,1
Hiilihydraatteja (g)	85,8	42,9	15,9
Kuitua (g)	14,5	7,3	2,7

KUORI PÄÄRYNÄT JA POISTA SIEMENKOTA TERÄVÄLLÄ VEITSellä TAI OMENAPORALLA. ASETA PÄÄRYNÄT HÖYRYASTIAN POHJALLE JA LISÄÄ SOKERI, KANELI, PUNAVIINI JA SITRUUNAN KUORI. PEITÄ KANNELLA JA PAISTA 450 G:N HEDELMIEN HÖYRYOHJELMASSA. ANNA PÄÄRYNÖIDEN JÄÄHTYÄ HÖYRYASTIASSA KANNEN ALLA. VOIT HALUTESSASI KEITTÄÄ KOKOON LOPUT PUNAVIINISTÄ PAKSUMMAKSI KASTIKKEEKSI JA TARJOILLA SEN PÄÄRYNÖIDEN KANSSA.

KYSENNYS: OHJELMA 6. AIKA: 7 MINUUTTIA



FLERE OG FLERE MENNESKER BRUGER HVER DAG DAMP TIL TILBEREDNING AF MAD, FORDI DET BETRAGTES SOM EN AF DE SUNDESTE TILBEREDNINGSMETODER.

DAMP ER VELEGNET TIL DE FLESTE MADVARER OG TIL OVERRASKENDE MANGE FORSKELLIGE OPSKRIFTER, OG KAN ANVENDES TIL ALT FRA TILBEREDNING AF GRØNTSAGER TIL TILBEREDNING AF FORSKELLIGE ANDRE MADVARER SOM F.EKS. FISK, KØD OG FRUGT!

DAMPNING ER EN TILBEREDNINGSMETODE, SOM ANVENDER DEN NATURLIGE VARMELEDEEVNE Gennem luft, damp eller væske. Dette giver lækre resultater, fordi madvaren ikke udsættes for intens, tør varme som med andre tilberedningsmetoder.

Ved damptilberedning bevares vitaminer, næringsstoffer, form og konsistens derfor meget bedre end med andre tilberedningsmetoder.

Desuden bevarer maden sin konsistens, fordi varme genereret fra damp langsomt spreder sig gennem ingredienserne, så der dannes et ensartet opvarmingsmiljø.

I modsætning til andre tilberedningsmetoder ødelægger damp ikke cellestrukturen i madvarerne, og smagsstofferne bevares. Retternes individuelle smagsstoffer kommer bedre til deres ret, så du kan spare på salt og krydderier.

Dampkogerer er designet til at udføre dampning i mikroovnen på den mest optimale måde. Vandet i den nederste del af dampkogerer varmer op og damper maden i indsatsen.

Der dannes damp fra den varme væske i dampkogerer, og denne damp tilbereder maden i en meget fugtig atmosfære, hvor madens vitaminer, mineraler og smagsstoffer bevares, så tilberedning af velsmagende retter bliver en leg!

Nyd dine dampkogte retter tilberedt med din Whirlpool mikroovn!

## LEGERET GRÆSKARSUPPE MED COUSCOUS

Til 2 personer

INGREDIENSER

250 G GRÆSKAR, RENSET VÆGT

30 G COUSCOUS

3 SPSK. (15 G) PORRE I SKIVER

300 ML GRØNTSAGSBOUILLON

2 SPSK. (30 ML) FLØDE

SALT OG PEBER

PEEL AND DICE THE PUMPKIN, ADD THE LEEK AND COOK IN THE STEAMER USING THE STEAM PROGRAM FOR 500G OF VEGETABLES WITH 100 ML OF VEGETABLE STOCK.

REMOVE THE PUMPKIN FROM THE OVEN, ADD THE REMAINING VEGETABLE STOCK, THE COOKING JUICE AND THE CREAM, THEN BLEND THOROUGHLY.

SEASON WITH SALT AND PEPPER, POUR THE CREAMED SOUP INTO THE BOTTOM OF THE STEAMER, ADD THE COUSCOUS AND COOK ON JET POWER FOR 3 MINUTES. COMPLETE THE DISH WITH A DRIZZLE OF EXTRA VIRGIN OLIVE OIL.

COOKING: PROGRAM 2. TIME: 8 MINUTES + 3 MINUTES ON JET POWER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Protein (g)	8,5	4,3	1,4
Fedt (g)	12,7	6,4	2,1
Kulhydrater (g)	34,7	17,4	5,6
Fibre (g)	2,3	1,2	0,4



## ARTISKOKHJERTER MED OSTESOVNS

Til 2 personer

INGREDIENSER

300 G FROSNE ARTISKOKHJERTER

130 G FONTINA-OST

80 ML MÆLK

HVID PEBER

SALT

TILBERED ARTISKOKKERNE I DAMPKOGEREN MED PROGRAMMET STEAM (DAMP) FOR 300 G FROSNE GRØNTSAGER MED 100 ML VAND.

SKÆR OSTEN I TERN, OG SMELT DEM I MÆLKEN I ET VANDBAD. HÆLD OSTESOVNSEN OP PÅ ET SERVERINGSFAD, NÅR DEN ER KLAR, OG FORDEL ARTISKOKHJERTERNE PÅ SOVSEN.

TILBEREDNING: PROGRAM 3. TID: 7 MINUTTER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Protein (g)	41,8	20,9	8,2
Fedt (g)	38,3	19,2	7,5
Kulhydrater (g)	22,2	11,1	4,3
Fibre (g)	32,4	16,2	6,3





# VARM KARTOFFELSATL MED GEDEOST

KARTOFFLER OG RODFRUGTER

## TIL 2 PERSONER

### INGREDIENSER

300 G KARTOFFLER, RENSET VÆGT  
120 G FRISK GEDEOST  
40 G SALATSENNEP  
6-8 CHERRYTOMATER  
2 SPSK. (30 ML) EKSTRA  
JOMFRUOLIVENOLIE  
1 SPSK. (15 ML) BALSAMICOEDDIKE  
1 TSK. (5 ML) MILD SENNEP  
FRISK BASILIKUM  
SALT OG PEBER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Protein (g)	31,5	15,8	4,5
Fedt (g)	56,8	28,4	8,2
Kulhydrater (g)	62,6	31,3	9,1
Fibre (g)	9,4	4,7	1,4

SKYL OG SKRÆL KARTOFFLERNE, OG SKÆR DEM I STYKKER AF ENSARTET STØRRELSE. TILBERED DEM I DAMPKOGEREN MED PROGRAMMET STEAM (DAMP) FOR 300 G KARTOFFLER/RODFRUGTER MED 100 ML VAND I BUNDEN. TILBERED DRESSINGEN MED SALT, PEBER, SENNEP OG BALSAMICOEDDIKE. TILSÆT OLIVENOLIEN I EN LANGSOM, JÆVN STRØM UNDER KRAFTIG PISKNING. TILSÆT TIL SIDST DEN HAKKEDE, FRISKE BASILIKUM. FORDEL SALATSENNEP, STYKKER AF GEDEOST OG TIL SIDST DE VARME KARTOFFLER PÅ ET SERVERINGSFAD. PYNT MED CHERRYTOMATERNE, OG HÆLD DRESSINGEN OVER.

TILBEREDNING: PROGRAM 1. TID: 7 MINUTTER 15 SEKUNDER



# PILAFRIS MED GRØNTSAGER OG REJER

RIS

## TIL 2 PERSONER

### INGREDIENSER

140 G PARBOILED RIS  
30 G COURGETTER  
30 G PEBERFRUGT, 30 G ÆRTER  
10 G PORRE, 30 G HARICOT VERT  
60 G PILLEDE REJER  
260 ML GRØNTSAGSBOUILLON  
1 SPSK. (15 ML) EKSTRA  
JOMFRUOLIVENOLIE, SALT OG PEBER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Protein (g)	22,2	11,1	5,6
Fedt (g)	15,2	7,6	3,8
Kulhydrater (g)	121,7	60,9	30,7
Fibre (g)	5,4	2,7	1,4

SKÆR PEBERFRUGT, COURGETTER OG HARICOT VERT I TERN. HAK PORREN FINT. KOM GRØNTSAGER, RIS, REJER OG BOUILLON I BUNDEN AF DAMPKOGEREN. DÆK TIL, OG TILBERED I 3½-4 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT. SÆNK DEREFTER EFFEKTEN TIL 160 W, OG FORTSÆT TILBEREDNINGEN I 16-18 MINUTTER. LAD RISEN HVILE I TO MINUTTER MED LÅGET PÅ, NÅR TILBEREDNINGEN ER FÆRDIG. SMAG TIL MED SALT OG PEBER, OG STÆNK MED LIDT EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE.

TILBEREDNING: 3½-4 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT + 16-18 MINUTTER PÅ 160 W



# FRISK TAGLIATELLE MED SVAMPE OG BØNNESPIRER

PASTA

## TIL 2 PERSONER

### INGREDIENSER

100 G FRISK TAGLIATELLE  
100 G CHAMPIGNON  
10 G BRØNDKARSE  
30 G BØNNESPIRER  
2 TSK. (10 ML) EKSTRA  
JOMFRUOLIVENOLIE  
160 ML GRØNTSAGSBOUILLON

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Protein (g)	16,8	8,4	4,2
Fedt (g)	10,6	5,3	2,7
Kulhydrater (g)	60,2	30,1	15,1
Fibre (g)	5,5	2,3	1,1

SKÆR SVAMPENE I SKIVER, OG SAUTER DEM I EN SLIP-LET-PANDE MED LIDT OLIVENOLIE. VARM BOUILLONEN OP I MIKROOVNEN I CA. 1½ MINUT PÅ JET-EFFEKT. LÆG TAGLIATELLEPASTAEN I BUNDEN AF DAMPKOGEREN, TILSÆT SVAMPE, BØNNESPIRER OG OLIE, OG HÆLD BOUILLONEN OVER. LÆG LÅGET PÅ, OG TILBERED I 3-3½ MINUTTER PÅ JET-EFFEKT. BLAND RETTEN, NÅR PASTAEN ER FÆRDIGTILBEREDT, OG LAD RETTEN HVILE I TO MINUTTER MED LÅG PÅ. SMAG TIL MED SALT. FORDEL PASTARETTE I TO TALLERKENER, OG PYNT MED LIDT BRØNDKARSE.

TILBEREDNING: 3-3½ MINUTTER PÅ JET-EFFEKT



# DILDMARINERET LAKS

TIL 2 PERSONER

## INGREDIENSER

2 LAKSEKOTELETTER, 130-140 G PR. STK.  
(2 CM TYKKE UDEN SKIND)  
SAFT AF 1 CITRON  
50 ML EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE  
DILD  
PURLØG  
FRISK TIMIAN, ROSA PEBER  
SALT OG PEBER  
SALAT ELLER VÅRSALAT (30 G)

DRYS LAKSEN MED SALT OG PEBER, OG TILBERED DEN I DAMPKOGEREN MED PROGRAMMET STEAM (DAMP) FOR 250 G FISKEFILETER MED 150 ML VAND. TILBERED MARINADEN MED HAKKEDE KRYDDERURTER, ROSA PEBER, CITRONSAFT OG OLIVENOLIE. DÆK LAKSEN MED MARINADEN, NÅR FISKEN ER FÆRDIGTILBEREDT, OG LAD DEN KØLE AF. FORDEL SALATEN PÅ ET SERVERINGSFAD, OG SKÆR LAKSEN I SKIVER. FISKEN SKAL VÆRE LYSERØD INDENI. STÆNK EVENTUELT MED LIDT EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE.

TILBEREDNING: PROGRAM 4. TID: 5 MINUTTER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Protein (g)	51,5	27,8	14,3
Fedt (g)	79,6	39,8	22,1
Kulhydrater (g)	0,7	0,4	0,2
Fibre (g)	0,5	0,3	0,1



# KYLLINGBRYST MED MANDELISOVS

TIL 2 PERSONER

## INGREDIENSER

250 G KYLLINGEBRYST  
30 G MANDELSPLITTER  
100 ML GRØNTSAGSBOUILLON  
50 ML FLØDE  
½ SPSK. MILD SENNEP  
1 TSK. (4 G) MEL  
SALT OG PEBER

SKÆR KYLLINGEN I MUNDRETTE STYKKER, OG DRYS MED SALT OG PEBER. TILBERED KYLLINGEN MED PROGRAMMET STEAM (DAMP) FOR 250 G KYLLING MED 100 ML GRØNTSAGSBOUILLON. TAG KYLLINGEN UD AF DAMPKOGEREN, NÅR DEN ER FÆRDIGTILBEREDT, OG FORDEL DEN PÅ ET SERVERINGSFAD. KOM FLØDE, SENNEP OG MANDLER I DAMPKOGEREN, OG TILBERED I 1-2 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT. NÅR SOVSEN ER FÆRDIG OG HAR DEN RIGTIGE KONSISTENS FORDELES DEN OVER KYLLINGEN MED EN SKE.

TILBEREDNING: PROGRAM 5. TID: 11 MIN 30 SEK. + 1-2 MINUTTER PÅ JET-EFFEKT

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Protein (g)	67,3	33,7	15,3
Fedt (g)	36,7	18,4	8,3
Kulhydrater (g)	7,1	3,5	1,6
Fibre (g)	4,3	2,2	1,1



# RØDVINSKOGTE PÆRER

TIL 2 PERSONER

## INGREDIENSER

6 SMÅ PÆRER, 450-500 G  
RENSET VÆGT  
40 G (50 ML) SUKKER  
½STK. HEL KANEL  
300 ML RØDVIN  
CITRONSKAL

SKRÆL PÆRERNE, OG BRUG EN SKARP KNIV ELLER UDKERNER TIL AT FJERNE KERNEHUSET. ANBRING PÆRERNE I BUNDEN AF DAMPKOGEREN SAMMEN MED SUKKER, KANEL, RØDVIN OG CITRONSKAL. DÆK TIL, OG TILBERED MED PROGRAMMET STEAM (DAMP) FOR 450 G FRUGT. LAD PÆRERNE KØLE AF I DAMPKOGEREN MED LÅGET PÅ. DU KAN EVENTUELT KOGE DEN RESTERENDE RØDVIN IND TIL EN TYKKERE SOVS, SOM KAN SERVERES SAMMEN MED PÆRERNE.

TILBEREDNING: PROGRAM 6. TID: 7 MINUTTER

Næringsindhold	I alt	pr. portion	pr. 100 g
kJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Protein (g)	1,5	0,8	0,3
Fedt (g)	0,5	0,3	0,1
Kulhydrater (g)	85,8	42,9	15,9
Fibre (g)	14,5	7,3	2,7







SENSING THE DIFFERENCE