

REȚETE PENTRU GĂTITUL LA ABURI



SENSING THE DIFFERENCE

GĂTITUL LA ABURI, O METODĂ OPTIMĂ DE GĂTIT CARE MENȚINE VITAMINELE ȘI MINERALELE DIN ALIMENTE, PRECUM ȘI AROMELE, VĂ AJUTĂ SĂ PREPARAȚI MÂNCĂRURI DELICIOASE ÎNTR-UN MOD FOARTE SIMPLU!



ABURII SUNT FOLOȘIȚI ÎN FIECARE ZI, DE TOT MAI MULTE PERSOANE, PENTRU PREPARAREA ALIMENTELOR, DEOARECE SUNT CONSIDERAȚI UNA DINTRE CELE MAI SĂNĂTOASE METODE DE GĂTIT.

ADECVAT PENTRU MAJORITATEA ALIMENTELOR ȘI PENTRU O VARIETATE SURPRINZĂTOARE

DE REȚETE, GĂTITUL LA ABURI SE POATE FOLOSI DE LA LEGUME ȘI PÂNĂ LA DIFERITE ALIMENTE PRECUM PEȘTE, CARNE ȘI FRUCTE!

GĂTITUL LA ABURI ESTE O METODĂ DE GĂTIT LA UMED, CARE FOLOȘEȘTE CONVECȚIA NATURALĂ A CĂLDURII CARE CIRCULĂ PRIN AER, ABURI SAU LICHIDE. CA REZULTAT, ALIMENTELE DEVINE FRAGEDE, DEOARECE NU SUNT EXPUSE LA CĂLDURĂ INTENSĂ, USCATĂ, AȘA CUM SE ÎNTÂMPLĂ LA CELELALTE METODE DE GĂTIT.

PRIN URMARE, GĂTIND LA ABURI SE MENȚIN VITAMINELE, NUTRIENȚII, FORMA ȘI TEXTURA MULT MAI BINE DECĂT CU AJUTORUL ALTOR METODE DE PREPARARE.

ÎN PLUS, ALIMENTELE ÎȘI MENȚIN TEXTURA PUR ȘI SIMPLU DEOARECE CĂLDURA GENERATĂ DE ABURI SE DIFUZEAZĂ ÎNCET PRIN INGREDIENTE, CREÂND UN MEDIU DE ÎNCĂLZIRE UNIFORM.

SPRE DEOSEBIRE DE ALTE METODE DE GĂTIT, NU "ASPREȘTE" STRUCTURA CELULARĂ A ALIMENTELOR SAU COMPOZIȚIA LOR AROMATICĂ. MIROSURILE INDIVIDUALE ALE ALIMENTELOR SE SIMT MAI BINE, ASTFEL ÎNCĂT SE POT ADĂUGA MAI PUȚINE CONDIMENTE ȘI SARE.

ACCESORIUL "OALĂ PENTRU GĂTIT LA ABURI" ESTE PROIECTAT PENTRU A PUTEA GĂTI LA ABURI ÎN CUPTORUL CU MICROUND, ÎN MOD OPTIM. APA DIN PARTEA DE JOS A OALEI DE GĂTIT LA ABURI SE ÎNCĂLZEȘTE, IAR ABURII AJUTĂ LA GĂTIREA ALIMENTELOR PUSE ÎN COȘ.

ABURII PRODUSĂ PRIN ÎNCĂLZIREA LICHIDELOR SE ACUMULEAZĂ ÎN INTERIORUL OALEI DE GĂTIT LA ABURI, PREPARÂND ASTFEL ALIMENTELE ÎNTR-O ATMOSFERĂ FOARTE UMEDĂ ȘI MENȚINÂND VITAMINELE ȘI MINERALELE DIN ALIMENTE, PRECUM ȘI AROMELE, AJUTÂNDU-VĂ ASTFEL SĂ PREPARAȚI MÂNCĂRURI DELICIOASE ÎNTR-UN MOD FOARTE SIMPLU!

BUCURAȚI-VĂ DE ALIMENTELE PREPARATE LA ABURI CU AJUTORUL CUPTORULUI DV. CU MICROUND WHIRLPOOL!

CUPRINS

LEGUME

SUPĂ-CREMĂ DE DOVLEAC CU CUȘCUȘ	PAG 3
LEGUME ACRE-DULCI CU SOS DE SOIA ȘI GHIMBIR	PAG 3

LEGUME CONGELATE

SALATĂ DE MAZĂRE ȘI AVOCADO	
CU IAURT DEGRESAT	PAG 3
ÎNIMI DE ANGHINARE CU SOS DE BRÂNZĂ	PAG 4

CARTOFI ȘI LEGUME RĂDĂCINOASE

SALATĂ DE CARTOFI CALZI CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ	PAG 4
--	-------

OREZ

OREZ BASMATI CU PUI ȘI SOS DE SOIA	PAG 4
PILAF CU LEGUME ȘI CREVETE	PAG 5

PASTE FĂINOASE

TAGLIOLINI (TĂIEȚEI) CU ALGE "ARAME"	
ȘI FILEURI DE SOLĂ	PAG 5
TAGLIATELLE PROASPETE (TĂIEȚEI)	
CU CIUPERCI ȘI GERMI DE FASOLE	PAG 5

FILEURI DE PEȘTE

FILEURI DE CAMBULĂ DE BALTICA,	
CU LĂMÂIE ȘI CAPERE	PAG 6
SOMON MARINAT CU MĂRAR	PAG 6

CARNE DE PUI

PIEPT DE CLAPON MARINAT	PAG 6
BUCĂȚI DE PUI CU MIGDALE	PAG 7

FRUCTE

MERE UMPLUTE CU AMARETTI ȘI MIGDALE	PAG 7
PERE CU SCORȚIȘOARĂ	PAG 7

SUPĂ-CREMĂ DE DOVLEAC CU CUȘCUȘ

LEGUME

2 PORȚII INGREDIENTE

250 G DOVLEAC, GREUTATE DUPĂ
PREPARARE
30 G CUȘCUȘ
15 G (3 LINGURI) PRAZ TĂIAT FELII
300 ML SUPĂ DE LEGUME
30 ML (2 LINGURI) SMÂNTÂNĂ
SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Proteine (g)	8,5	4,3	1,4
Grăsimi (g)	12,7	6,4	2,1
Carbohidrați (g)	34,7	17,4	5,6
Fibre (g)	2,3	1,2	0,4

CURĂȚAȚI ȘI TĂIAȚI ÎN CUBULEȚE DOVLEACUL, ADĂUGAȚI PRAZUL ȘI GĂTIȚI ÎN OALA PENTRU ABURI, CU AJUTORUL PROGRAMULUI STEAM PENTRU 500 G DE LEGUME, CU 100 ML DE SUPĂ DE LEGUME.

SCOATEȚI DOVLEACUL DIN CUPTOR, ADĂUGAȚI RESTUL DE SUPĂ DE LEGUME, SOSUL REZULTAT DE LA GĂTIT ȘI SMÂNTÂNĂ, APOI AMESTECAȚI-LE BINE.

CONDIMENTAȚI CU SARE ȘI PIPER, TURNAȚI SUPA-CREMĂ ÎN PARTEA DE JOS A OALEI DE GĂTIT LA ABURI, ADĂUGAȚI CUȘCUL ȘI GĂTIȚI LA JET POWER TIMP DE 3 MINUTE. ÎN FINAL, STROPIȚI CU PUȚIN ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN.

COACERE: PROGRAMUL 2. DURATĂ: 8 MINUTE + 3 MINUTE LA JET POWER



LEGUME ACRE-DULCI CU SOS DE SOIA ȘI GHIMBIR

LEGUME

2 PORȚII INGREDIENTE

250 G LEGUME MIXTE, GREUTATE DUPĂ PREPARARE
(CONOPIDĂ, DOVLECEI, FENICUL, ARDEI)
5 ML (1 LINGURIȚĂ) MUȘTAR DELICAT
15 ML (1 LINGURĂ) OȚET ALB
15 ML (1 LINGURĂ) ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
10 ML (2 LINGURIȚE) SOS DE SOIA
GHIMBIR PROASPĂT, APROX. 3 G (1/2-1 LINGURĂ TOCATĂ)
8 G (3/4 LINGURI) ZAHĂR
10 ML (2 LINGURIȚE) APĂ
SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Proteine (g)	5,3	2,7	1,8
Grăsimi (g)	14,4	7,2	4,8
Carbohidrați (g)	15,3	7,7	5,1
Fibre (g)	5,1	2,6	1,7

SPĂLAȚI ȘI TĂIAȚI LEGUMELE ÎN BUCĂȚI EGALE ȘI COACEȚI-LE ÎN OALA PENTRU ABURI, CU AJUTORUL PROGRAMULUI STEAM PENTRU 250 G DE LEGUME, CU 100 ML ÎN VASUL DE JOS.

PREPARAȚI MARINATA FIERBÂND ZAHĂRUL, OȚETUL ALB ȘI APA. DAȚI LA O PARTE DE PE FOC ȘI ADĂUGAȚI MUȘTARUL, ULEIUL DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN, SAREA ȘI PIPERUL, SOSUL DE SOIA ȘI GHIMBIRUL TOCAT MĂRUNT.

TURNAȚI MARINATA PESTE LEGUME, IMEDIAT DUPĂ CE LE-AȚI SCOS DIN CUPTOR, ACOPERIȚI ȘI LĂSAȚI SĂ SE ODIHNEASCĂ, ASTFEL ÎNCÂT SĂ SE PĂTRUNDĂ DE AROME.

DACĂ DORIȚI, GARNISIȚI CU PĂTRUNJEL PROASPĂT TOCAT.

COACERE: PROGRAMUL 2. DURATĂ: 5 MINUTE 15 SECADE



SALATĂ DE MAZĂRE ȘI AVOCADO CU IAURT DEGRESAT

LEGUME CONGELATE

2 PORȚII INGREDIENTE

150 G MAZĂRE CONGELATĂ
1 AVOCADO COPT
80 ML IAURT CREMOS
SUC DE LA 1/2 LĂMĂIE
SARE
PIPER ALB

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Proteine (g)	18,1	9,1	4,7
Grăsimi (g)	38,1	19,1	10,1
Carbohidrați (g)	25,4	12,7	6,7
Fibre (g)	5,1	2,5	1,3

COACEȚI MAZĂREA ÎN OALA DE GĂTIT LA ABURI, FOLOSIND PROGRAMUL STEAM PENTRU 150 G DE LEGUME CONGELATE, CU 100 ML DE APĂ.

CURĂȚAȚI ȘI TĂIAȚI CUBULEȚE AVOCADO-UL. CONDIMENTAȚI AVOCADO-UL CU PUȚINĂ SARE, PIPER ȘI SUC DE LĂMĂIE.

ÎNTRE TIMP, LĂSAȚI MAZĂREA SĂ SE RĂCEASCĂ PUȚIN, APOI ADĂUGAȚI-O ÎN IAURT. PUNEȚI MAZĂREA PE UN PLATOU, CU AVOCADO-UL DEASUPRA. DACĂ DORIȚI, ADĂUGAȚI PUȚIN ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN.

COACERE: PROGRAMUL 3. DURATĂ: 5 MINUTE



INIMI DE ANGHINARE CU SOS DE BRÂNZĂ

2 PORȚII INGREDIENTE

300 G INIMI DE ANGHINARE CONGELATE
130 G BRÂNZĂ FONTINA
80 ML LAPTE
PIPER ALB
SARE

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Proteine (g)	41,8	20,9	8,2
Grăsimi (g)	38,3	19,2	7,5
Carbhidrați (g)	22,2	11,1	4,3
Fibre (g)	32,4	16,2	6,3

COACEȚI ANGHINAREA ÎN OALA DE GĂTIT LA ABURI, FOLOSIND PROGRAMUL STEAM PENTRU 300 G DE LEGUME CONGELATE, CU 100 ML DE APĂ.

TOPIȚI BRÂNZA TĂIATĂ CUBULEȚE ÎN LAPTE, LA BAIN-MARIE. CÂND ESTE GATA, TURNAȚI SOSUL DE BRÂNZĂ PE UN PLATOU ȘI ARANJAȚI INIMILE DE ANGHINARE DEASUPRA.

COACERE: PROGRAMUL 3. DURATĂ: 7 MINUTE



SALATĂ DE CARTOFI CALZI CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ

2 PORȚII INGREDIENTE

300 G CARTOFI, GREUTATE DUPĂ PREPARARE
120 G BRÂNZĂ PROASPĂTĂ DE CAPRĂ
40 G RUCOLA
6-8 ROȘII-CIREAȘĂ
30 ML (2 LINGURI) ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
15 ML (1 LINGURĂ) OȚET BALSAMIC
5 ML (1 LINGURIȚĂ) MUȘTAR DELICAT
BUSUIOC PROASPĂT
SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Proteine (g)	31,5	15,8	4,5
Grăsimi (g)	56,8	28,4	8,2
Carbhidrați (g)	62,6	31,3	9,1
Fibre (g)	9,4	4,7	1,4

SPĂLAȚI ȘI CURĂȚAȚI CARTOFII, TĂIAȚI-I ÎN BUCĂȚI EGALE ȘI COACEȚI-I ÎN OALA PENTRU ABURI, CU AJUTORUL PROGRAMULUI STEAM PENTRU 300 G DE CARTOFI/LEGUME RĂDĂCINOASE, CU 100 ML DE APĂ ÎN VASUL INFERIOR.

PREPARAȚI VINEGRETA (SOSUL) CU SARE, PIPER, MUȘTAR ȘI OȚET BALSAMIC. ADĂUGAȚI ULEIUL DE MĂSLINE PUȚIN CÂTE PUȚIN, DAR ÎN MOD CONSTANT, AMESTECÂND CU PUTERE. LA SFĂRȘIT SE ADAUGĂ BUSUIOCUL PROASPĂT TOCAT.

ARANJAȚI PE UN PLATOU RUCOLA, BUCĂȚILE DE BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI, LA SFĂRȘIT, CARTOFII CALZI. GARNISIȚI CU ROȘII-CIREAȘĂ ȘI CONDIMENTAȚI CU VINEGRETA.

COACERE: PROGRAMUL 1. DURATĂ: 7 MINUTE 15 SEUNDE



OREZ BASMATI CU PUI ȘI SOS DE SOIA

2 PORȚII INGREDIENTE

140 G OREZ BASMATI
70 G PIEPT DE PUI
270 ML SUPĂ DE LEGUME
30 ML (2 LINGURI) PRAZ TOCAT, APROX.
10 G
SARE ȘI PIPER
SOS DE SOIA

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	2560	1280	492
Kcal	612	306	118
Proteine (g)	29,8	14,9	5,7
Grăsimi (g)	2,6	1,3	0,5
Carbhidrați (g)	115,7	57,9	22,3
Fibre (g)	2,4	1,2	0,5

TĂIAȚI CARNEA DE PUI ÎN FĂȘII SUBȚIRI.

PUNEȚI CARNEA DE PUI, OREZUL, PRAZUL TOCAT ȘI SUPA DE LEGUME ÎN VASUL INFERIOR AL OALEI DE GĂTIT LA ABURI.

ACOPERIȚI ȘI COACEȚI TIMP DE 3-3½ MINUTE LA JET POWER. DUPĂ ACEEA REDUCEȚI PUTEREA LA 160 W ȘI CONTINUĂȚI COACEREA TIMP DE 9-10 MINUTE, PÂNĂ CÂND SE ABSORBE TOATĂ SUPA.

DUPĂ TERMINAREA COACERII, LĂSAȚI OREZUL SĂ SE ODIHNEASCĂ DOUĂ MINUTE, CU CAPACUL PUS.

CONDIMENTAȚI CU SARE ȘI PIPER ȘI ADĂUGAȚI SOS DE SOIA, DUPĂ GUST.

COACERE: 3-3½ MINUTE LA 750 W + 9-10 MINUTE LA 160 W



PILAF CU LEGUME ȘI CREVETE

OREZ

2 PORȚII

INGREDIENTE

140 G OREZ PARBOILED
30 G DOVLECEI
30 G ARDEI, 30 G MAZĂRE
10 G PRAZ, 30 G FASOLE VERDE
60 G CREVETE CURĂȚATE
260 ML SUPĂ DE LEGUME
15 ML (1 LINGURĂ) ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN, SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Proteine (g)	22,2	11,1	5,6
Grăsimi (g)	15,2	7,6	3,8
Carbhidrați (g)	121,7	60,9	30,7
Fibre (g)	5,4	2,7	1,4

TĂIAȚI CUBULEȚE ARDEIUL, DOVLECEII ȘI FASOLEA VERDE. TĂIAȚI FIN PRAZUL. PUNEȚI LEGUMELE, OREZUL, CREVEȚELE ȘI SUPA ÎN VASUL DE JOS AL OALEI DE GĂTIT LA ABURI. ACOPERIȚI ȘI COACEȚI TIMP DE 3½-4 MINUTE LA JET POWER. DUPĂ ACEEA REDUCEȚI PUTEREA LA 160 W ȘI CONTINUAȚI COACEREA TIMP DE 16-18 MINUTE. DUPĂ TERMINAREA COACERII, LĂSAȚI OREZUL SĂ SE ODIHNEASCĂ DOUĂ MINUTE, CU CAPACUL PUS. CONDIMENTAȚI CU SARE ȘI PIPER ȘI STROPIȚI CU PUȚIN ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN.

COACERE: 3½-4 MINUTE LA JET POWER + 16-18 MINUTE LA 160 W



TAGLIOLINI (TĂIEȚEI) CU ALGE "ARAME" ȘI FILEURI DE SOLĂ

PASTE FĂINOASE

2 PORȚII

INGREDIENTE

100 G TAGLIOLINI PROASPEȚI (TĂIEȚEI)
60 G FILEURI DE SOLĂ
4 G ALGE "ARAME"
SARE ȘI PIPER
10 ML (2 LINGURIȚE) DE ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
160 ML SUPĂ DE LEGUME

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	1756	878	526
Kcal	416	208	125
Proteine (g)	21,3	10,7	6,4
Grăsimi (g)	10,8	5,4	3,2
Carbhidrați (g)	59,1	29,6	17,7
Fibre (g)	3,2	1,6	1,1

TĂIAȚI FILEURILE DE SOLĂ ÎN FĂȘII SUBȚIRI. ÎNMUIAȚI ALGELE TIMP DE 15 MINUTE. ÎNCĂLZIȚI SUPA APROX. 1½ MINUTE LA JET POWER. PUNEȚI TAGLIOLINI ÎN VASUL DE JOS AL OALEI DE GĂTIT LA ABURI. ÎMPREUNĂ CU ALGELE SCURSE, ULEIUL ȘI FILEURILE DE SOLĂ, ȘI TURNAȚI SUPA DEASUPRA. ACOPERIȚI ȘI COACEȚI TIMP DE 2-2½ MINUTE LA JET POWER. DUPĂ CE PASTELE SUNT GATA, AMESTECAȚI-LE ȘI LĂSAȚI-LE SĂ SE ODIHNEASCĂ TIMP DE UN MINUT, CU CAPACUL PUS. DACĂ DORIȚI, GARNISIȚI CU PĂTRUNJEL PROASPĂT.

COACERE: 2-2½ MINUTE LA JET POWER



TAGLIATELLE PROASPETE (TĂIEȚEI) CU CIUPERCI ȘI GERMIENI DE FASOLE

PASTE FĂINOASE

2 PORȚII

INGREDIENTE

100 G TAGLIATELLE PROASPETE (TĂIEȚEI)
100 G CIUPERCI "CHAMPIGNON"
10 G NĂSTUREL
30 G GERMIENI DE FASOLE
10 ML (2 LINGURIȚE) DE ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
160 ML SUPĂ DE LEGUME

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Proteine (g)	16,8	8,4	4,2
Grăsimi (g)	10,6	5,3	2,7
Carbhidrați (g)	60,2	30,1	15,1
Fibre (g)	5,5	2,3	1,1

TĂIAȚI FELII CIUPERCILE ȘI SOTAȚI-LE CU PUȚIN ULEI DE MĂSLINE ÎNTR-O TIGAIIE ANTIADERENTĂ. ÎNCĂLZIȚI SUPA ÎN CUPTORUL CU MICROUNDRE APROX. 1½ MINUT LA JET POWER. PUNEȚI TĂIEȚEII PROASPEȚI ÎN VASUL DE JOS AL OALEI DE GĂTIT LA ABURI, ÎMPREUNĂ CU CIUPERCILE, GERMIENII DE FASOLE, ULEIUL, ȘI TURNAȚI SUPA DEASUPRA. ACOPERIȚI CU CAPACUL ȘI COACEȚI TIMP DE 3-3½ MINUTE LA JET POWER. DUPĂ CE PASTELE SUNT GATA, AMESTECAȚI-LE ȘI LĂSAȚI-LE SĂ SE ODIHNEASCĂ TIMP DE DOUĂ MINUTE, CU CAPACUL PUS, APOI CONDIMENTAȚI CU SARE. PUNEȚI PASTELE ÎN DOUĂ FARFURII ȘI GARNISIȚI CU NIȘTE NĂSTUREL.

COACERE: 3-3½ MINUTE LA JET POWER



FILEURI DE CAMBULĂ DE BALTICA, CU LĂMÂIE ȘI CAPERE

2 PORȚII

INGREDIENTE

300 G FILEURI DE CAMBULĂ DE BALTICA
SUC DE LA ½ LĂMÂIE
50 ML SUPĂ DE PEȘTE
50 ML VIN ALB
25 G CAPERE
1 LĂMÂIE ÎNTREGĂ
PĂTRUNJEL PROASPĂT TOCAT
ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
SOS WORCESTERSHIRE
SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	1593	797	468
Kcal	377	189	111
Proteine (g)	51,7	25,9	15,1
Grăsimi (g)	18,5	9,3	5,6
Carbhidrați (g)	2,5	1,3	0,8
Fibre (g)	-	-	-

RULAȚI FILEURILE DE PEȘTE ȘI PUNEȚI-LE ÎN VASUL INFERIOR. DUPĂ ACEEA, CONDIMENTAȚI CU SARE ȘI PIPER.

ADĂUGAȚI SUPA DE PEȘTE ȘI VINUL ALB ȘI COACEȚI PEȘTELE CU PROGRAMUL STEAM PENTRU 250 G DE FILEU DE PEȘTE.

ÎNTRE TIMP, PREPARAȚI SOSUL CU SUC DE LĂMÂIE, FELIILE DE LĂMÂIE TĂIATE ÎN CUBULEȚE ȘI CURĂȚATE DE SĂMBURI, CAPERELE, ULEIUL, PĂTRUNJELUL TOCAT ȘI SOSUL WORCESTERSHIRE.

DUPĂ TERMINAREA COACERII, SCOATEȚI FILEURILE DIN OALA DE GĂTIT CU ABURI ȘI PUNEȚI-LE PE UN PLATOU. ACOPERIȚI FILEURILE CU SOSUL DE LĂMÂIE ȘI CAPERE.

COACERE: PROGRAMUL 4. DURATĂ: 5 MINUTE



SOMON MARINAT CU MĂRAR

2 PORȚII

INGREDIENTE

2 FILEURI DE SOMON, DE 130-140 G
FIECARE (2 CM GROSIME, FĂRĂ PIELE)
SUCUL DE LA 1 LĂMÂIE
50 ML ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN
MĂRAR
ARPAGIC
CIMBRU PROASPĂT, PIPER ROZ
SARE ȘI PIPER
SALATĂ SAU FETICĂ (30 G)

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Proteine (g)	51,5	27,8	14,3
Grăsimi (g)	79,6	39,8	22,1
Carbhidrați (g)	0,7	0,4	0,2
Fibre (g)	0,5	0,3	0,1

CONDIMENTAȚI SOMONUL CU SARE ȘI PIPER ȘI COACEȚI-L ÎN OALA PENTRU ABURI, CU AJUTORUL PROGRAMULUI STEAM PENTRU 250 G DE FILEU DE PEȘTE, CU 150 ML APĂ.

PREPARAȚI MARINATA CU MIRODENIILE TOCATE, PIPER ROZ, SUC DE LĂMÂIE ȘI ULEI DE MĂSLINE. DUPĂ TERMINAREA COACERII, ACOPERIȚI SOMONUL CU MARINATA ȘI LĂSAȚI-L SĂ SE RĂCEASCĂ.

ARANJAȚI SALATA PE UN PLATOU ȘI TĂIAȚI SOMONUL FELII. PEȘTELE TREBUIE SĂ FIE ROZ LA INTERIOR. DACĂ DORIȚI, STROPIȚI CU PUȚIN ULEI DE MĂSLINE EXTRA-VIRGIN.

COACERE: PROGRAMUL 4. DURATĂ: 5 MINUTE



PIEPT DE CLAPON MARINAT

2 PORȚII

INGREDIENTE

300 G PIEPT DE CLAPON
30 ML (2 LINGURI) OȚET ALB
60 ML (4 LINGURI) APĂ
30 ML (2 LINGURI) VIN ALB
15 G (APROX. 45 ML) TULPINĂ ȚELINĂ
15 G (APROX. 30 ML) MORCOVI
15 G (APROX. 45 ML) PRAZ
15 G (APROX. 45 ML) CEAPĂ
FRUNZE DE DAFIN
PIPER BOABE, SARE

Valoare nutritivă	Tot.	per porție	la 100 g
KJ	2509	1255	558
Kcal	598	299	133
Proteine (g)	63,8	31,9	14,2
Grăsimi (g)	37,1	18,5	8,2
Carbhidrați (g)	3,2	1,6	0,7
Fibre (g)	1,4	0,7	0,3

TĂIAȚI LEGUMELE ÎN FĂȘII SUBȚIRI (JULIENNE) ȘI PUNEȚI-LE ÎN VASUL INFERIOR AL OALEI DE GĂTIT LA ABURI, CU APA, VINUL ALB, OȚETUL, FRUNZELE DE DAFIN ȘI BOABELE DE PIPER.

COACEȚI CLAPONUL PE GRĂTARUL PENTRU ABURI, CU PROGRAMUL STEAM PENTRU 350 G DE CARNE DE PUI.

DUPĂ TERMINAREA COACERII, SCOATEȚI PIEPTUL DE CLAPON DIN OALA DE GĂTIT CU ABURI ȘI TĂIAȚI-L ÎN FELII SUBȚIRI. TURNAȚI MARINATA FIERBINTE PESTE CLAPON ȘI LĂSAȚI DOUĂ ORE SĂ SE RĂCEASCĂ.

SERVIȚI PIEPTUL DE CLAPON CU LEGUMELE DIN MARINATĂ.

COACERE: PROGRAMUL 5. DURATĂ: 13 MINUTE



BUCĂȚI DE PUI CU MIGDALE

CARNE DE PUI

2 PORȚII

INGREDIENTE

250 G PIEPT DE PUI
30 G MIGDALE TĂIATE PE LUNG
100 ML SUPĂ DE LEGUME
50 ML SMÂNTĂNĂ PROASPĂTĂ
½ LINGURĂ DE MUȘTAR DELICAT
4 G (1 LINGURIȚĂ) FĂINĂ
SARE ȘI PIPER

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Proteine (g)	67,3	33,7	15,3
Grăsimi (g)	36,7	18,4	8,3
Carbohidrați (g)	7,1	3,5	1,6
Fibre (g)	4,3	2,2	1,1

TĂIAȚI CARNEA DE PUI ÎN BUCĂȚI MICI ȘI CONDIMENTAȚI CU SARE ȘI PIPER. COACEȚI CARNEA DE PUI CU PROGRAMUL STEAM PENTRU 250 G DE CARNE DE PUI, CU 100 ML DE SUPĂ DE LEGUME.

DUPĂ TERMINAREA COACERII, SCOATEȚI CARNEA DE PUI DIN OALA DE GĂTIT CU ABURI ȘI PUNEȚI-O PE UN PLATOU.

ADĂUGAȚI SMÂNTĂNA, MUȘTARUL, FĂINA ȘI MIGDALELE ÎN OALA DE GĂTIT LA ABURI ȘI COACEȚI TIMP DE 1-2 MINUTE LA JET POWER.

CÂND SOSUL ESTE GATA ȘI ARE CONSISTENȚA POTRIVITĂ, TURNAȚI-L CU LINGURA PESTE CARNEA DE PUI.

COACERE: PROGRAMUL 5. DURATĂ: 11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTE LA JET POWER



MERE UMLUTE CU AMARETTI ȘI MIGDALE

FRUCTE

2 PORȚII

INGREDIENTE

2 MERE MICI, GREUTATE DUPĂ PREPARARE APROX. 300 G
30 G BISCUȚII AMARETTI (PRICOMIGDALE)
10 + 15 G (1½ + 2½ LINGURIȚE) ZAHĂR
5 G (1 LINGURIȚĂ) PUDRĂ DE CACAO
15 G MIGDALE TĂIATE PE LUNG
1 GĂLBENUȘ DE OU
LICHIOR (AMARETTO DI SARONNO SAU GRAND MARNIER)
COAJA DE LA ½ PORTOCALĂ
COAJA DE LA ½ LĂMĂIE

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Proteine (g)	11,3	5,7	2,9
Grăsimi (g)	21,1	10,6	5,4
Carbohidrați (g)	85,4	42,7	21,8
Fibre (g)	7,9	4,1	2,1

TĂIAȚI MERELE ÎN JUMĂTATE ȘI SCOATEȚI COTORUL.

SFĂRĂMAȚI BISCUȚII "AMARETTI", ADĂUGAȚI ZAHĂRUL (10 G), LICHIORUL, PUDRA DE CACAO, OUL ȘI MIGDALELE TĂIATE.

UMPLEȚI MERELE CU ACEST AMESTEC ȘI PRESĂRAȚI RESTUL DE ZAHĂR DEASUPRA (15 G).

COACEȚI MERELE FOLOSIND PROGRAMUL STEAM PENTRU 400 G DE FRUCTE CU 100 ML DE APĂ, ÎN CARE AȚI PUS COJILE DE PORTOCALĂ ȘI DE LĂMĂIE.

DUPĂ TERMINAREA COACERII, LĂSAȚI MERELE ÎN OALA DE GĂTIT CU ABURI, CU CAPACUL PUS, APROX. 5 MINUTE.

COACERE: PROGRAMUL 6. DURATĂ: 6 MINUTE 20 SECADE



PERE CU SCORTIȘOARĂ

FRUCTE

2 PORȚII

INGREDIENTE

6 PERE MICI, 450-500 G
GREUTATE DUPĂ PREPARARE
40 G (50 ML) ZAHĂR
½ BASTONAȘ DE SCORTIȘOARĂ
300 ML VIN ROȘU
COAJĂ DE LĂMĂIE

Valoare nutritivă	Tot.	per porție la 100 g	
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Proteine (g)	1,5	0,8	0,3
Grăsimi (g)	0,5	0,3	0,1
Carbohidrați (g)	85,8	42,9	15,9
Fibre (g)	14,5	7,3	2,7

CURĂȚAȚI PERELE ȘI FOLOSIȚI UN CUȚIT ASCUȚIT SAU UN DISPOZITIV SPECIAL PENTRU A ÎNDEPĂRTA PARTEA MAI GROSĂ DE JOS. ARANJAȚI PERELE ÎN VASUL INFERIOR AL OALEI DE GĂTIT CU ABURI, ÎMPREUNĂ CU ZAHĂRUL, SCORTIȘOARA, VINUL ROȘU ȘI COAJA DE LĂMĂIE.

ACOPERIȚI ȘI COACEȚI FOLOSIND PROGRAMUL STEAM PENTRU 450 G DE FRUCTE.

LĂSAȚI PERELE SĂ SE RĂCEASCĂ ÎN OALA DE GĂTIT CU ABURI, CU CAPACUL PUS.

DACĂ DORIȚI, MAI FIERBEȚI RESTUL DE VIN ROȘU, PÂNĂ CÂND SOSUL DEVINE MAI GROS, PUTÂND FI SERVIT CU PERELE.

COACERE: PROGRAMUL 6. DURATĂ: 7 MINUTE





SENSING THE DIFFERENCE