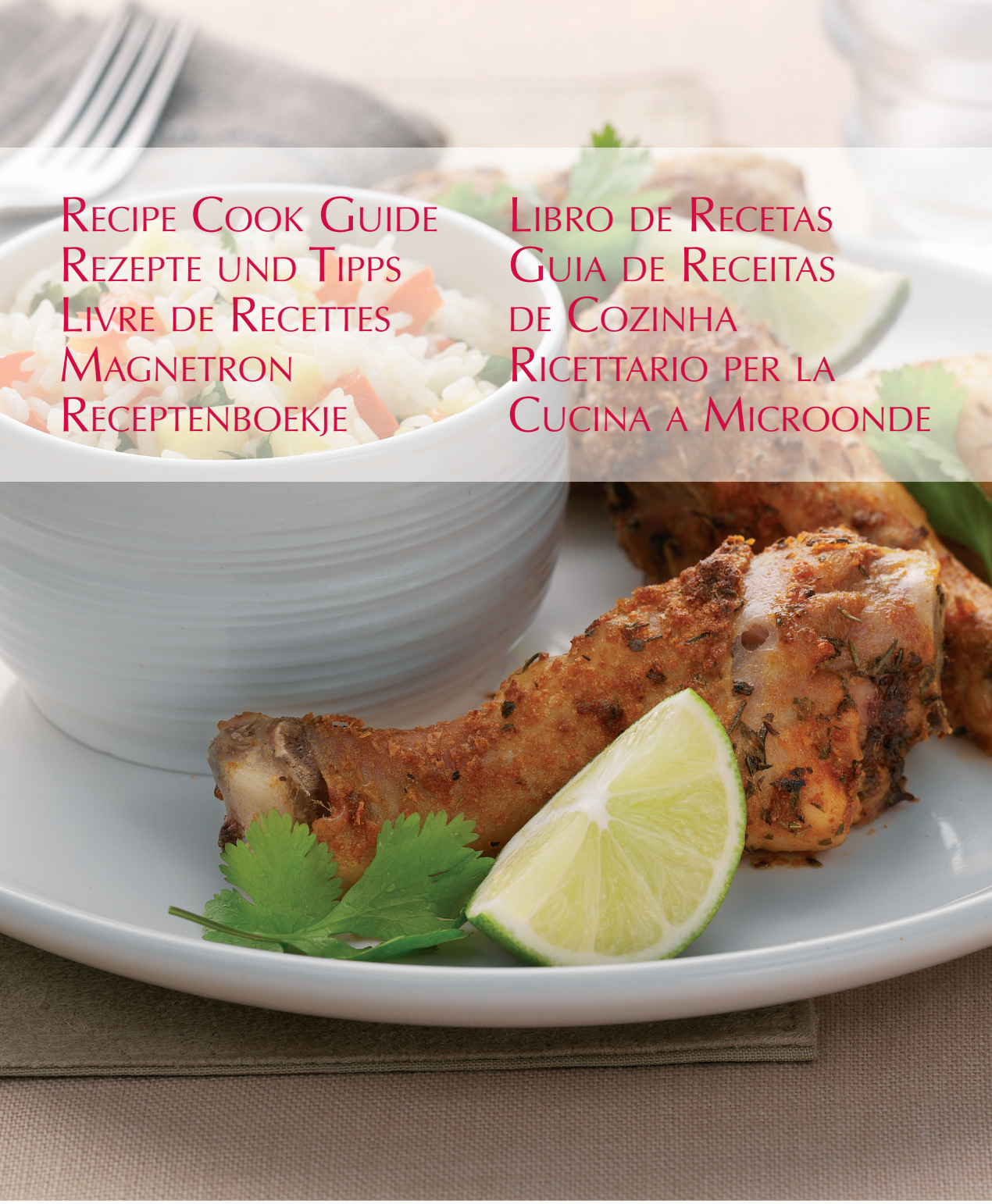
Recipe Cook Guide
Rezepte und Tipps
Livre de Recettes
Magnetron
Receptenboekje

Libro de Recetas
Guia de Receitas de Cozinha
Ricettario per la Cucina a Microonde



Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE*

ENGLISH

Crisp Recipes

PIZZA PAG 3
CHICKEN IN WINE SAUCE PAG 4
APPLE STRUDEL PAG 4

Steam Recipes

RICE WITH MUSHROOMS PAG 5
STEAMED MIXED VEGETABLES PAG 5

Combi Recipes

LASAGNE PAG 6
CHEESE SOUFFLÉ PAG 7
OVEN BAKED SALMON STEAKS PAG 7

DEUTSCH

Crisp-Rezepte

PIZZA S. 8
HÄHNCHEN IN WEISSWEINSOSSE S. 9
APFELSTRUDEL S. 9

Dampfgar-Rezepte

REIS MIT CHAMPIGNONS S. 10
GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE S. 10

Kombi-Rezepte

LASAGNE S. 11
KÄSE-SOUFFLÉ S. 12
IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS S. 12

FRANÇAIS

Recettes cuisson croustillante

PIZZA P 13
ROSBEEF P 14
STRUDEL AUX POMMES P 14

Recettes cuisson a la vapeur

RIZ AUX CHAMPIGNONS P 15
LÉGUMES VAPEUR P 15

Recettes cuisson par convection

LASAGNES P 16
SOUFFLÉ AU FROMAGE P 17
DARNES DE SAUMON AU FOUR P 17

NEDERLANDS

Crisprecepten

PIZZA PAG 18
KIP IN WIJNSAUS PAG 19
APPELSTRUDEL PAG 19

Stoomrecepten

RIJST MET CHAMPIGNONS PAG 20
GESTOOMDE GEMENGDE PAG 20

Combirecepten

LASAGNE PAG 21
KAASSOUFFLÉ PAG 22
ZALMSTEAKS UIT DE OVEN PAG 22

ESPAÑOL

Recetas Crisp

PIZZA PÁG 23
POLLO AL VINO PÁG 24
STRUDEL DE MANZANA PÁG 24

Recetas Al Vapor

ARROZ CON CHAMPIÑONES PÁG 25
VERDURITAS VARIADAS AL VAPOR PÁG 25

Recetas Al Horno

LASAÑA PÁG 26
SUFLÉ DE QUESO PÁG 27
FILETES DE SALMÓN AL HORNO PÁG 27

PORTUGUES

Receitas Crisp

PIZZA PAG 28
FRANGO EM MOLHO DE VINHO PAG 29
STRUDEL DE MAÇÃ PAG 29

Receitas A Vapor

ARROZ COM COGUMELOS PAG 30
LEGUMES MISTOS AO VAPOR PAG 30

Receitas Combi

LASANHA PAG 31
SOUFFLÉ DE QUEIJO PAG 32
POSTAS DE SALMÃO ASSADAS NO FORNO PAG 32

ITALIANO

Ricette Con Funzione Crisp

PIZZA PAG 33
POLLO CON SALSA AL VINO PAG 34
STRUDEL DI MELE PAG 34

Ricette Con Funzione Vapore

RISOTTO CON I FUNGHI PAG 35
VERDURE MISTE AL VAPORE PAG 35

Ricette Con Funzione Ventilata

LASAGNE PAG 36
SOUFFLÉ AL FORMAGGIO PAG 37
SPIEDINI DI SALMONE AL FORNO PAG 37

ENGLISH

Crisp Recipes

Depending on your microwave oven model, you will find a specific size of the crisp plate, specially adapted to allow the best cooking performance.
Please check the diameter of your crisp plate for specific time on cooking:
medium/large size crisp plate diameter around 30cm
small size crisp plate diameter around 25cm.

PIZZA

FUNCTION: CRISP
PREPARATION: 2 H 30 MIN.
COOKING TIME: 14 – 15 MIN. FOR MEDIUM AND LARGE CRISP PLATE
11 – 13 MIN. FOR SMALL CRISP PLATE

4 SERVINGS

INGREDIENTS	MEDIUM/LARGE CRISP PLATE	SMALL CRISP PLATE
Flour	230 – 250 g	150 – 160 g
Fresh yeast	15 g	10 g
Water	150 ml	100 ml
Oil	30 ml (2 tbspn)	15 ml (1 tbspn)
Salt		
INGREDIENTS FOR THE TOPPING:		
Tinned tomatoes	350 g	250 g
Mozzarella cheese	175 g	125 g
Salt, oregano, a drizzle of oil		
A little oil for the crisp plate		

1. Blend the yeast in the water, which must be warm (37°C). Place the flour in a mixing bowl, add the blended yeast, the oil and salt. Mix well and then knead to a smooth, elastic dough. Cover the dough and leave to rise in a warm place for approximately 2 hours.
2. Lightly oil the crisp plate.
3. Flatten the dough out with your hands until it fills the entire crisp plate, then prick all over with a fork.
4. Drain and chop the tinned tomatoes and spread them evenly over the dough. Add the diced mozzarella cheese, the oregano, salt and drizzle with oil.
5. Cook the pizza for 14-15 minutes on Crisp, for small crisp plate cook the pizza for 11 – 13 minutes on Crisp.

For a special touch:
For alternative pizza toppings, try ham, olives, artichokes, vegetables, seafood etc...

CHICKEN IN WINE SAUCE

4 SERVINGS

1 kg chicken (approx.)
30 g (2 tbspn) of butter or margarine
1 tbspn of sweet paprika or soya
3-4 basil leaves
1½ dl (150 ml) of dry white wine

For the sauce
100 ml of cream
1 tbspn of cornflour
a pinch of spiced salt
½ bitter almond

To garnish
200 g of black or white grapes
20 g of toasted flaked almonds

FUNCTION: MICROWAVE
PREPARATION: 30 MIN.
COOKING TIME: 15-16 MIN.

1. Wash and dry the chicken, cut into portions and remove fatty parts.
2. Place the butter or margarine in a small microwave safe bowl. Then cover and melt at 350 W for 1 minute, mix in the sweet paprika or soya and brush this mixture over the chicken. Place the chicken in a microwave safe dish and add the basil and wine.
3. Cover and cook for 12 minutes at 750 W.
4. Mix the cream with the cornflour and pour over the chicken. Continue cooking, covered, for 2-3 minutes at 750 W. Add salt if required, and the grated bitter almond.
5. Cut the grapes in half and remove the seeds.
6. Place the chicken on a serving plate and garnish it with the grapes and toasted almond flakes.
7. If you want to toast the almond flakes, spread them out on the crisp plate and toast on crisp for 2-3 minutes stirring every minute.

APPLE STRUDEL

6 - 8 SERVINGS

Ingredients
2 discs of puff pastry, 220 – 240 g each
6 apples
1 orange
50 g walnuts
50 g pine nuts
1 teasp (5 ml) of cinnamon powder
50 g sultanas
50 ml rum
50 g sugar
100 g breadcrumbs

For brushing:
1 egg
50 ml milk

FUNCTION: CRISP
PREPARATION: 15 MIN.
COOKING TIME: 15-16 MIN

1. Soak the sultanas in the rum for about half an hour.
2. Peel and slice the apples and mix them with chopped walnuts, pine nuts, sugar, orange peel and cinnamon.
3. Lay one pastry disc partly on top of the other and roll them out to a single body with a rolling pin.
4. Add the sultanas and the breadcrumbs to the apple mixture. Breadcrumbs will absorb the juice coming from the apples.
5. Pour the apple mixture onto the pastry and roll it up lengthwise.
6. Shape the roll to a circle and place it on the crisp plate, leaving the paper from the pastry on the bottom of the plate. Squeeze the strudel a bit.
7. Make some cuts in it and brush it with a mixture of egg and milk.
8. Cook on Crisp function for 15 – 16 minutes.

Steam Recipes

Steam is used every day by more and more people for food preparation as it is considered one of the healthiest methods of cooking. **Suitable for most foods and a surprising variety of recipes, steaming goes from cooking vegetables to different foods like fish, meat and fruits!** The steamer accessory is designed to perform steaming in the microwave in the most optimal way. The water in the bottom part of the steamer heats up and steams the food placed in the insert. Steam produced from the heat of the liquid builds up inside the steamer, cooking food in a very moist atmosphere.

RICE WITH MUSHROOMS

4 SERVINGS

FUNCTION: 6TH SENSE STEAM
PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING: 10 – 18 MINUTES

INGREDIENTS
350 g rice
salt
water amount according to the kind of rice
250 g sautéed mushrooms
basil

1. Place the rice in the bottom part of the steamer and add salt and water.
2. Cover with the lid and cook on 6TH SENSE Steam function for set time 10 minutes. (or the cooking time recommended for the rice)
3. Let the rice stand for some minutes and then pack it in a greased cake mould. Turn it out on a serving plate and decorate it with the sautéed mushrooms and fresh basil.

STEAMED MIXED VEGETABLES

4 SERVINGS

FUNCTION: 6TH SENSE STEAM
PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING: 6– 10 MINUTES

INGREDIENTS
50 g courgettes
50 g asparagus
50 g carrots
50 g green beans
50 g potatoes
50 g cauliflower
100 ml water
salt

1. Prepare the vegetables. Peel the potatoes and carrots and cut in pieces. Cut also the courgette in pieces and divide the cauliflower into florets.
2. Pour the water into the bottom part of the steamer and add salt. Place the steam grid (insert) on top and place the vegetables into groups on the steam grid. Cover with the lid.
3. Cook on 6TH SENSE Steam function for set time 6 – 10 minutes. Note! That the set steaming time will depend on the season of the year!

Combi Recipes

LASAGNE

FUNCTION: MICROWAVES, CONVECTION + MICROWAVES
PREPARATION: 1 HOUR
COOKING TIME: 23 – 25 MIN.

4 SERVINGS

INGREDIENTS

FOR THE MEAT SAUCE:
500 g minced beef
1 medium onion, 100-125 g, finely chopped
1 clove of garlic, crushed
15 g butter (1 tbsp)
2 tbsp oil
500 g canned tomatoes
1½ beef stock cubes + 100ml (1 dl) water
salt, pepper, herbs

FOR THE WHITE SAUCE:
50 g butter
40 g flour (3/4 dl)
600 ml milk (6 dl)
salt
nutmeg

300 g lasagne sheets
40-50 g grated parmesan cheese
approx. 30 g (2 tbsp) butter, in flakes
100 g mozzarella, coarsely grated

1. Fry the meat with the onion and garlic in butter and oil until brown.
2. Add the tomatoes and crumbled stock cubes + water and spices and simmer for about 1 hour or while you prepare the white sauce.
3. Place the butter for the white sauce in a microwave safe bowl. Melt for 1-1½ minutes on 350W. Stir in flour and milk.
4. Cook on 750W for 6-7 minutes until thickened, stirring every second minute to prevent the sauce from sticking to the bottom. Season with salt and nutmeg.
5. If you use lasagne sheets that need pre-cooking, parboil 3 or 4 lasagne sheets at a time in boiling salted water. Drain, spread on clean tea-towels and pat dry. If you use already pre-cooked or fresh sheets, skip this point.
6. Butter a rectangular ovenproof and microwave safe dish (30 x 20 cm), spread a layer of meat sauce on the bottom, cover with a layer of lasagne, a layer of white sauce and some mozzarella.
7. Repeat these layers until all lasagne sheets and sauce are finished, top with parmesan cheese and butter flakes.
8. Place the dish on the low metal rack and cook on Convection at 200-210°C + microwaves 160W for 23-25 minutes.

CHEESE SOUFFLÉ

FUNCTION: MICROWAVES, QUICK HEAT, CONVECTION
PREPARATION: 12-15 MINUTES
COOKING TIME: 40-50 MINUTES

6 SERVINGS

INGREDIENTS
75 g butter
75 g flour (1¼ dl)
500 ml milk (5 dl)
25 g corn flour (2½ tbsp)
150 g (Cheddar) cheese, coarsely grated (5 dl)
6 eggs, separated
salt, pepper

1. Put the butter in a microwave safe dish, large enough to fit all of the soufflé batter. Cover and melt on 350W for 2 minutes.
2. Stir in the flour and gradually stir or whisk in the milk.
3. Cook uncovered on 750W for 6-7 minutes until thick. Stir or whisk every second minute.
4. Add the corn flour and the cheese. Stir in the egg yolks, one at a time, and season with salt and pepper.
5. Whisk egg whites until stiff. Carefully fold the egg whites into the cheese mixture.
6. Spoon into a large, lightly greased soufflé dish.
7. Preheat the oven on Quick heat to 175°C and place the dish on the low metal rack and cook on Convection at 170-175°C for 40-50 minutes.

Don't open the door of the oven during the baking to prevent the soufflé from collapsing.

OVEN BAKED SALMON STEAKS

FUNCTION: MICROWAVES, QUICK HEAT, CONVECTION + MICROWAVES
PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 12-16 MINUTES

4 - 6 SERVINGS

INGREDIENTS
4-6 boneless salmon steaks
(approx. 150 g each)
salt, pepper
30-40 g butter (2-2½ tbsp)

SAUCE:
200 ml (2 dl) double cream or crème fraiche
200 ml (2 dl) water
1 vegetable or herb stock cube
pepper
tarragon
10 ml (2 tsp) mustard, Dijon type

1. Rinse and dry the salmon well. Sprinkle with salt and pepper.
2. Melt the butter in a microwave safe bowl under cover on Microwave power 350W for ½-1 minute.
3. Place the steaks in a lightly greased ovenproof and microwave safe dish with low edges and sprinkle with salt and pepper. Brush the top side of the steaks with the butter.
4. Preheat the oven on Quick heat to 200°C.
5. Place the dish on the low metal rack and bake the steaks on Convection at 200-210°C + 160W microwave power for 12-16 minutes (cooking time depends on the thickness of the steaks).
6. In the meantime prepare the sauce. Mix all ingredients in a saucepan.
7. Cook until boiling point stirring continuously and let the sauce simmer for some minutes until thickened.
8. Serve the fish and sauce together with boiled potatoes and some kind of cooked vegetables like asparagus or broccoli. Garnish with lemon.

Both the salmon and the sauce can also be served cold

Crisp-Rezepte

DEUTSCH

Je nach Modell des Mikrowellenherdes gibt es passende Crisp-Platten in verschiedenen Grössen, die bestmögliche Ergebnisse garantieren. Richten Sie sich beim Nachkochen der Rezepte bitte nach dem Durchmesser Ihrer Crisp-Platte:
Eine mittlere/grosse Crisp-Platte hat einen Durchmesser von ca. 30 cm,
eine kleine Crisp-Platte einen Durchmesser von ca. 25 cm.

PIZZA

FUNKTION: CRISP
ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STD. 30 MIN.
GARZEIT: 14-15 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE
11-13 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

4 PORTIONEN

Zutaten	Mittlere/grosse Crisp-Platte	Kleine Crisp-Platte
Mehl	230-250 g	150-160 g
Frische Hefe	15 g	10 g
Wasser	150 ml	100 ml
Öl	30 ml (2 Essl.)	15 ml (1 Essl.)
Salz		

Zutaten für den Belag:

Tomaten aus der Dose	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Salz, Oregano, Öl zum Beträufeln		
Etwas Öl für die Crisp-Platte		

Varianten:
Als Variationen für den Pizzabelag kommen Schinken, Oliven, Artischocken, Gemüse, Meeresfrüchte usw. in Frage.

1. Hefe mit warmem Wasser (37°C) vermengen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Aufgelöste Hefe, Öl und Salz dazugeben. Alles gut vermengen und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Zudecken und etwa 2 Stunden in warmer Umgebung gehen lassen.
2. Die Crisp-Platte leicht fetten.
3. Den Teig mit der Hand gleichmässig auf der Crisp-Platte verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, klein schneiden und gleichmässig auf dem Teig verteilen. In Würfel geschnittenen Mozzarella und Oregano darüber geben, salzen und mit Öl beträufeln.
5. Die Pizza bei der kleinen Crisp-Platte 11-13 Minuten, bei der grossen Crisp-Platte 14-15 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.

HÄHNCHEN IN WEISSWEINSOSSE

FUNKTION: MIKROWELLEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.
GARZEIT: 15-16 MIN.

4 PORTIONEN

Hähnchen (ca. 1 kg)
30 g (2 Essl.) Butter oder Margarine
1 Essl. edelsüsses Paprikapulver oder Sojasoße
3-4 Basilikumblätter
150 ml trockener Weisswein

Für die Soße:
100 ml Sahne
1 Essl. Maismehl
1 Prise Kräutersalz
1/2 Bittermandel

Zum Anrichten:
200 g blaue oder weisse Trauben
20 g gehobelte Mandeln, geröstet

1. Hähnchen abwaschen und trockentupfen, in Portionen zerteilen, Fett entfernen.
2. Butter oder Margarine in eine kleine, Mikrowellen-geeignete Schüssel geben. Zudecken und das Fett 1 Minute bei 350 W zerlassen. Edelsüsses Paprikapulver oder Sojasoße unterrühren und das Hähnchen mit dieser Mischung bestreichen. Hähnchen mit Basilikum und Wein in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben.
3. Zugedeckt 12 Minuten bei 750 W garen.
4. Sahne mit Maismehl vermengen und über das Hähnchen geben. Zugedeckt weitere 2-3 Minuten bei 750 W garen. Eventuell salzen. Die geriebene Bittermandel dazugeben.
5. Die Weintrauben halbieren und entkernen.
6. Das Hähnchen auf einer Servierplatte, garniert mit Weintrauben und gerösteten gehobelten Mandeln, anrichten.
7. Zuvor die gehobelten Mandeln 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion auf der Crisp-Platte anrösten. Jede Minute wenden.

APFELSTRUDEL

FUNKTION: CRISP
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
GARZEIT: 15-16 MIN.

6-8 PORTIONEN

Zutaten
2 Scheiben Blätterteig, je 220-240 g
6 Äpfel
1 Orange
50 g Walnüsse
50 g Pinienkerne
1 Teel. Zimtpulver
50 g Sultaninen
50 ml Rum
50 g Zucker
100 g Semmelbrösel

Zum Bestreichen:
1 Ei
50 ml Milch

1. Sultaninen eine Weile in Rum einweichen.
2. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Mit gehackten Walnüssen, Pinienkernen, Zucker, Orangenschale und Zimt vermengen.
3. Die beiden Blätterteigscheiben leicht überlappend auslegen und mit einem Nudelholz zu einer zusammenhängenden, ovalen Fläche ausrollen.
4. Sultaninen und Semmelbrösel zur Apfelmischung dazugeben. Die Semmelbrösel nehmen die Feuchtigkeit der Äpfel auf.
5. Die Apfelmischung auf dem Blätterteig verteilen und diesen der Länge nach aufrollen.
6. Aus der Rolle einen Kreis formen und diesen auf die Crisp-Platte legen. Dabei das Papier vom Blätterteig zum Auslegen der Crisp-Platte verwenden. Den Strudel ein wenig flach drücken.
7. Mehrmals einschneiden und mit einer Mischung aus Ei und Milch bestreichen.
8. 15-16 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.

Dampfgar-Rezepte

Dampfgaren wird jeden Tag von mehr und mehr Menschen zum Kochen verwendet, da es als eines der gesündesten Verfahren bekannt ist, Nahrungsmittel zuzubereiten. **Vielseitig anwendbar bietet das Dampfgaren eine überraschende Vielzahl von Rezepten für die Zubereitung von Gemüse und auch Fisch, Fleisch und Früchten.** Der Dampfgarbehälter wurde entwickelt, um ein optimales Dampfgarergebnis in Ihrer Mikrowelle zu ermöglichen. Das Wasser im unteren Teil des Behälters wird erhitzt und sammelt sich im Inneren des Behälters. Ihre Lebensmittel werden in einer feuchten Umgebung schonend gegart.

REIS MIT CHAMPIGNONS

FÜR 4 PORTIONEN

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
GARZEIT: 10-18 MINUTEN

ZUTATEN
350 g Reis
Salz
Wassermenge je nach Reissorte
250 g sautierte Champignons
Basilikum

1. Den Reis in das Unterteil des Dampfeinsatzes geben und Salz und Wasser hinzufügen.
2. Mit dem Deckel zudecken und mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion den Reis wie vorgegeben 10 Minuten lang bzw. mit der für den Reis empfohlenen Kochzeit garen.
3. Den Reis einige Minuten lang stehen lassen und dann in eine eingefettete Kuchenform füllen. Auf eine Servierplatte stürzen und mit den sautierten Champignons und frischem Basilikum anrichten.

GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 6-10 MINUTEN

ZUTATEN
50 g Zucchini
50 g Spargel
50 g Karotten
50 g grüne Bohnen
50 g Kartoffeln
50 g Blumenkohl
100 ml Wasser
Salz

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Kartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Das Wasser in das Unterteil des Dampfeinsatzes gießen und Salz hinzufügen. Den Siebeinsatz aufsetzen und das Gemüse nach Sorten getrennt in den Siebeinsatz legen. Den Deckel auflegen.
3. Mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion wie vorgegeben 6-10 Minuten lang garen. Achtung! Die Garzeit für das Gemüse hängt auch von der Jahreszeit ab!

LASAGNE

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DIE FLEISCHSOßE:

500 g Rinderhack
1 mittelgroße Zwiebel, 100-125 g, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
15 g Butter (1 Essl.)
2 Essl. Öl
500 g Tomaten aus der Dose
1 ½ Rinderbrühwürfel + 100 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Kräuter

FÜR DIE HELLE SOßE:

50 g Butter
40 g Mehl
600 ml Milch
Salz
Muskat

300 g Lasagneplatten
40 - 50 g Parmesan, gerieben
ca. 30 g (2 Essl.) Butterflöckchen
100 g Mozzarella, klein geschnitten

FUNKTION: MIKROWELLE, UMLUFT + MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE
GARZEIT: 23 – 25 MINUTEN

1. Das Fleisch mit der Zwiebel und Knoblauch in Butter und Öl gut anbraten.
2. Die Tomaten sowie die zerdrückten, mit Wasser und Gewürzen verrührten Brühwürfel hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit die helle Soße zubereiten.
3. Die Butter für die helle Soße in eine Mikrowellen-geeignete Schüssel geben und 1 - 1 ½ Minuten lang bei 350 W zerlassen. Dann Mehl und Milch einrühren.
4. 6 - 7 Minuten lang bei 750 W kochen, bis die Soße eindickt. Dabei alle zwei Minuten umrühren, damit die Soße nicht ansetzt. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Bei Lasagneplatten, die vorgekocht werden müssen, immer 3 oder 4 Lasagneplatten auf einmal in kochendes Salzwasser geben und halbgar kochen. Abtropfen lassen, auf sauberen Geschirrtüchern auslegen und trockentupfen. Bei vorgekochten oder frischen Lasagneplatten können Sie diesen Schritt auslassen.
6. Eine rechteckige Backofen- und Mikrowellen-geeignete Auflaufform (30 x 20 cm) mit Butter einfetten, auf dem Boden eine Schicht Fleischsoße verteilen, mit einer Schicht Lasagneplatten bedecken und darüber eine Schicht helle Soße und etwas Mozzarella geben.
7. Diese Schichten wiederholen, bis die Lasagneblätter und die Soßen aufgebraucht sind, die oberste Schicht mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
8. Die Auflaufform auf den unteren Metallrost stellen und die Lasagne mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 23-25 Minuten lang garen.

KÄSE-SOUFFLÉ

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT
ZUBEREITUNGSZEIT: 12-15 MINUTEN
GARZEIT: 40-50 MINUTEN

FÜR 6 PORTIONEN

ZUTATEN
75 g Butter
75 g Mehl
500 ml Milch
25 g Maismehl (2 1/2 Essl.)
150 g Cheddar (Hartkäse), grob geraspelt
6 Eier, getrennt
Salz, Pfeffer

1. Die Butter in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben, das groß genug für den gesamten Soufflé-Teig ist. Gefäß abdecken und Butter 2 Minuten lang bei 350 W zerlassen.
2. Mehl unterrühren. Nach und nach Milch dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. 6-7 Minuten lang bei 750 W offen köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird. Alle 2 Minuten gut umrühren.
4. Stärkemehl und Käse dazugeben. Eigelb einzeln dazugeben und unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eiweiß steif schlagen. Eiweiß vorsichtig unter die Käsemasse heben.
6. Mit dem Löffel in eine große, leicht gefettete Soufflé-Form geben.
7. Den Ofen mit Schnellhitze auf 175 °C vorheizen, die Form auf den unteren Metallrost stellen und das Soufflé mit Umluft bei 170 - 175 °C 40 - 50 Minuten lang backen.

Während des Backens darf die Ofentür nicht geöffnet werden. Andernfalls fällt das Soufflé zusammen.

IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT + MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
GARZEIT: 12 - 16 MINUTEN

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN
4 - 6 Lachsfilets (ca. 150 g pro Filet)
Salz, Pfeffer
30 - 40 g Butter (2 - 2 ½ Essl.)

FÜR DIE SOßE:
200 ml Crème double oder Crème fraiche
200 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
Pfeffer
Estragon
10 ml (2 Teel.) Dijon-Senf

1. Den Lachs mit Wasser gut abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Butter in einer Mikrowellen-geeigneten Schüssel abgedeckt ½ - 1 Minute mit der Mikrowelle bei 350 W zerlassen.
3. Die Filets in eine flache Mikrowellen- und Backofen-geeignete Form legen. Die Oberseite der Filets mit der Butter einpinseln.
4. Den Ofen mit Schnellhitze auf 200 °C vorheizen.
5. Die Form mit dem Lachs auf den unteren Metallrost stellen und die Filets mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 12 - 16 Minuten lang backen (die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets).
6. In der Zwischenzeit können Sie die Soße zubereiten. Alle Zutaten in einem Stieltopf verrühren.
7. Die Soße unter ständigem Rühren aufkochen lassen und einige Minuten weiterköcheln, bis sie sämig wird.
8. Den Fisch und die Soße mit Salzkartoffeln und gekochtem Gemüse wie Spargel oder Brokkoli servieren. Mit Zitronenstücken garnieren.

Der Lachs und die Soße können auch kalt serviert werden.

FRANÇAIS

Recettes cuisson croustillante

La taille du plat crisp fourni avec votre micro-ondes Whirlpool varie en fonction du modèle.
Les ingrédients de chaque recette du livre varient en fonction de la taille de votre plat.
(Plat moyen ou grand: 30cm. - Plat petite taille: 25cm).

Une gamme de plats complémentaires (moule à manqué grande largeur, plat à pizza) est disponible.

PIZZA

POUR 4 PERSONNES

Ingredients	Moyen/grand plat Crisp	Petit plat Crisp
1 pate à pizza préparée		
Parmesan	100 g	100 g
Gruyère	100 g	100 g
Boîte de tomates	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Sel, origan, un filet d'huile		

FONCTION : CRISP
TEMPS DE PREPARATION : 10 MIN.
DUREE DE LA CUISSON :
14-15 MIN. POUR PLAT CRISP DE MOYENNE OU GRANDE TAILLE
11-13 MIN. POUR PETIT PLAT CRISP

1. Aplatissez la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle recouvre le plat Crisp, puis piquez à la fourchette.
2. Egouttez et découpez les tomates et répartissez-les sur la pâte. Ajoutez les morceaux de mozzarella, l'origan, le sel, le parmesan, le gruyère et versez un filet d'huile.
3. Faites cuire la pizza pendant 12 minutes en fonction Crisp.

Pour changer :
Changez les garnitures de votre pizza, ajoutez du jambon, des olives, de l'artichaut, des fruits de mer etc...

ROSBEEF

FONCTION : CRISP
TEMPS DE PREPARATION : 2 MIN.
DUREE DE LA CUISSON : 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS
Rosbeef 1,5kg
Sel
Poivre
Beurre

1. Placez le rosbeef sur le plat Crisp.
2. Posez quelques noisettes de beurre sur la viande.
3. Faire cuire avec la fonction Crisp 15 minutes.
4. Salez, poivrez à la sortie du four.

Temps de cuisson: pour la viande rouge, prévoir 1 minute de cuisson en fonction Crisp pour 100 grammes de viande. Au dessus de 1,5kg de viande, réduire le temps de cuisson de 3 minutes. (Par exemple, pour 2kg de viande, prévoir 17 min.).

Astuce

Pour 1kg de viande rouge, si vous souhaitez une viande:
- Bleue: cuire 8 min.
- Saignante: cuire 10min.
- A point: cuire 12 min.

Pour que votre viande soit dorée, vous pouvez préchauffer le plat Crisp pendant 2 à 3 minutes (ce qui ne modifiera pas le temps de cuisson).

STRUDEL AUX POMMES

FONCTION : CRISP
TEMPS DE PREPARATION : 15 MIN.
DUREE DE LA CUISSON : 7-8 MIN

POUR 6 - 8 PERSONNES

INGREDIENTS
2 rouleaux de pâte feuilletée, 220-240 g
6 pommes
1 orange
50 g de noix
50 g de pignons de pin
1 cuillère à café (5 ml de poudre de cannelle
50 g de raisins secs
50 ml de rhum
50 g de sucre
100 g de chapelure

POUR BADIGEONNER :
1 oeuf
50 ml de lait

1. Disposez les 2 rouleaux de pâte feuilletée côte à côte en les faisant se chevaucher légèrement. Les sceller avec un rouleau à patisserie.

PREPARATION DE LA FARCE:

2. Laissez tremper les raisins secs dans le rhum.
3. Coupez les pommes en dés, dans un saladier.
4. Ajoutez dans le saladier : les noix, les pignons, la cannelle et l'écorce d'orange coupée en lamelles.
5. Ajoutez les raisins et mélangez le tout pour obtenir une préparation homogène.
6. Ajoutez la chapelure pour absorber le jus des pommes.
7. Versez le mélange sur la pâte et roulez le tout sur la longueur. Formez un cercle et placez-le sur le plat Crisp, en laissant le papier de la pâte sur le fond. Appuyez un peu sur le strudel.
8. A l'aide d'un couteau, faites des incisions sur la pâte.
9. Badigeonnez le Strudel de lait et de jaune d'oeuf pour lui donner un aspect doré.
10. Faire cuire en fonction Crisp pendant 15-16 minutes.

Recettes cuisson à la vapeur

De plus en plus de personnes font cuire quotiennement leurs aliments à la vapeur, car il est reconnu que la cuisson à la vapeur est la plus saine. **Adaptée à la plupart des aliments ainsi qu'à une grande variété de recettes, la cuisson à la vapeur convient parfaitement aux légumes, aux fruits, aux poissons et aux viandes !**
Le cuiseur est un accessoire conçu pour cuire les aliments à la vapeur de façon optimale dans un four à micro-ondes. L'eau au fond du cuiseur chauffe et cuit à la vapeur les aliments placés au-dessus. La vapeur produite par la chaleur du liquide s'accumule dans le cuiseur et cuit les aliments dans une atmosphère très humide.

RIZ AUX CHAMPIGNONS

FONCTION : 6ÈME SENS VAPEUR
TEMPS DE PREPARATION : 15 MINUTES
DUREE DE LA CUISSON : 10 - 18 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS
350 g de riz
sel
eau selon le type de riz
250 g de champignons sautés
basilic

1. Versez le riz dans la partie inférieure de l'accessoire cuit-vapeur, ajoutez le sel et l'eau.
2. Couvrez et faites cuire avec la fonction 6ÈME SENS Vapeur pendant 10 minutes. (ou pendant le temps conseillé pour le riz).
3. Laissez le riz reposer quelques minutes. Beurrez un moule à cake, versez le riz à l'intérieur et "tassez". Renversez le moule sur un plat de service et décorez avec les champignons sautés et des feuilles de basilic frais.

LEGUMES VAPEUR

FONCTION : 6ÈME SENS VAPEUR
TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES
DUREE DE LA CUISSON : 6- 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS
50 g de courgettes
50 g d'asperges
50 g de carottes
50 g de haricots verts
50 g de pommes de terre
50 g de choux-fleurs
10 cl d'eau
sel

1. Préparez les légumes. Épluchez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en morceaux. Coupez les courgettes en morceaux et séparez les petits bouquets du chou-fleur.
2. Versez de l'eau dans la partie inférieure de l'accessoire cuit-vapeur et salez. Placez la grille vapeur au-dessus et disposez les légumes en groupes sur la grille. Couvrez.
3. Faites cuire avec la fonction 6ÈME SENS Vapeur en réglant le temps de cuisson sur 6 - 10 minutes. Remarque ! Le temps de cuisson dépend de la saison !

Recettes cuisson par convection

LASAGNES

FONCTION : MICRO-ONDES, CONVECTION + MICRO-ONDES
TEMPS DE PREPARATION : 1 HEURE
DUREE DE LA CUISSON : 23 – 25 MINUTES

POUR 4 - 6 PERSONNES

INGREDIENTS

POUR LA SAUCE BOLOGNAISE :

500 g de viande de bœuf hachée
1 oignon moyen, 100-125 g, finement haché
1 gousse d'ail écrasée
15 g de beurre (1 noix)
1 c. à soupe d'huile
500 g de tomates en boîte
1 cube et demi de bouillon de boeuf + 10 cl d'eau
sel, poivre, fines herbes

POUR LA BECHAMEL :

50 g de beurre
40 g de farine
60 cl de lait
sel
noix de muscade

300 g de lasagnes en plaques
40-50 g de parmesan râpé
30 g de beurre (2 noix), en petits morceaux
100 g de mozzarella, coupée en tranches fines

1. Faites revenir la viande, l'oignon et l'ail dans l'huile et le beurre.
2. Quand ils sont bien dorés, ajoutez les tomates et les cubes de bouillon émiettés + l'eau et les épices. Laissez cuire environ 1 heure à feu doux. Pendant ce temps, préparez la béchamel.
3. Placez le beurre pour la béchamel dans un récipient allant au micro-ondes. Faites fondre 1-1½ minute 30 à 350 W. Incorporez la farine et le lait.
4. Laissez cuire 6-7 minutes à 750 W jusqu'à épaississement, en remuant toutes les deux minutes pour éviter que la sauce n'attache. Salez et ajoutez la noix de muscade.
5. Si vous utilisez des plaques de lasagnes à cuire, faites cuire 3 ou 4 plaques à la fois dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, disposez les plaques sur un torchon propre et essuyez. Si vous utilisez des lasagnes fraîches ou précuites, sautez ce point.
6. Beurrez un plat rectangulaire allant au four et au micro-ondes (30 x 20 cm). Tapissez le fond d'une couche de sauce bolognaise, recouvrez d'une couche de lasagnes, d'une couche de béchamel et de quelques tranches fines de mozzarella
7. et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lasagnes et des ingrédients. Terminez en saupoudrant le tout de parmesan et en ajoutant des petits morceaux de beurre.
8. Glissez le plat dans le four sur le gradin inférieur et laissez cuire 23-25 minutes sur Convection à 200-210°C + micro-ondes à 160 W.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

POUR 6 PERSONNES

INGREDIENTS
75 g de beurre
75 g de farine
½ litre de lait
25 g de maïzena (2,5 c. à soupe)
150 g de gruyère râpé
6 oeufs (blancs et jaunes séparés)
sel, poivre

FONCTION : MICRO-ONDES, PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION
TEMPS DE PREPARATION : 12-15 MINUTES
DUREE DE LA CUISSON : 40-50 MINUTES

1. Placez le beurre dans un plat allant au micro-ondes, suffisamment grand pour contenir toute la pâte du soufflé. Couvrez et faites fondre 2 minutes à 350 W.
2. Incorporez la farine et mélangez au fouet en versant le lait petit à petit.
3. Faites cuire 6-7 minutes sans couvercle à 750 W jusqu'à épaississement. Remuez ou fouettez toutes les deux minutes.
4. Ajoutez la maïzena et le fromage râpé. Ajoutez les jaunes d'oeufs (un par un) en remuant, puis salez et poivrez.
5. Battez les blancs en neige très ferme. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs dans la pâte avec le fromage.
6. Versez dans un grand plat à soufflé légèrement beurré.
7. Préchauffez le four à 175°C, glissez le plat dans le sur le gradin inférieur et laissez cuire 40-50 minutes sur Convection à 170-175°C.

N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson pour ne pas faire retomber le soufflé.

DARNES DE SAUMON AU FOUR

POUR 4 - 6 PERSONNES

INGREDIENTS
4-6 darnes de saumon
(environ 150 g chacune)
sel, poivre
30-40 g de beurre (2-2 noix et demi)

SAUCE:
20 cl de crème fraîche épaisse
20 cl d'eau
1 cube de bouillon de légumes ou d'aromates
poivre
estragon
2 c. à café de moutarde de Dijon

FONCTION : MICRO-ONDES, PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION + MICRO-ONDES
TEMPS DE PREPARATION : 5 MINUTES
DUREE DE LA CUISSON : 12-16 MINUTES

1. Rincez et essuyez le saumon. Saupoudrez de sel et de poivre.
2. Faites fondre le beurre ½-1 minute sur 350 W dans un récipient couvert allant au micro-ondes.
3. Beurrez légèrement un plat peu profond allant au four et au micro-ondes, disposez les darnes à l'intérieur, salez et poivrez. Badigeonnez le dessus des darnes avec le beurre.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Glissez le plat dans le four sur le gradin inférieur et laissez cuire 12-16 minutes sur Convection à 200-210°C + micro-ondes à 160 W (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des darnes).
6. Pendant ce temps, préparez la sauce. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
7. Portez à ébullition en remuant constamment et faites épaissir la sauce à feu doux pendant quelques minutes.
8. Servez le poisson avec la sauce et accompagnez de pommes de terre à l'eau et de légumes, comme des asperges ou des brocolis. Garnissez avec des quartiers de citron.

Le saumon et la sauce peuvent être servis froids.

Crisprecepten

NEDERLANDS

Afhankelijk van het model van uw magnetron treft u een crispplaat met een specifieke maat aan, die speciaal ontwikkeld is voor de beste bakprestaties. Controleer de diameter van uw crispplaat om de recepten goed te kunnen volgen: middelgroot/groot diameter van de crispplaat is ongeveer 30 cm klein diameter van de crispplaat is ongeveer 25 cm.

PIZZA

VOOR 4 PORTIES

Ingrediënten	Middelgrote/grote crispplaat	Kleine crispplaat
Bloem	230-250 g	150-160 g
Verse gist	15 g	10 g
Water	150 ml	100 ml
Olie	30 ml (2 el)	15 ml (1 el)
Zout		
Ingrediënten voor de garnering:		
Tomaten uit blik	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Zout, oregano, een scheutje olie		
Een beetje olie voor de crispplaat		

Voor een speciaal accent:
Beleg de pizza ook eens met ham, olijven, artisjokken, groenten, zeevruchten enz...

FUNCTIE: CRISP
VOORBEREIDING: 2 UUR 30 MIN.
BEREIDINGSDUUR:
14-15 MIN. BIJ DE MIDDELGROTE EN GROTE CRISPPLAAT
11-13 MIN. BIJ DE KLEINE CRISPPLAAT

1. Los de gist op in het warme water (37°C). Doe de bloem in een mengkom en voeg het gistmengsel, de olie en het zout toe. Meng goed en kneed tot een glad, elastisch deeg. Dek het deeg af en laat het op een warme plaats ongeveer 2 uur rijzen.
2. Vet de crispplaat licht in met olie.
3. Maak het deeg plat met uw handen tot de hele crispplaat bedekt is en prik het op verschillende plaatsen in met een vork.
4. Laat de tomaten uit blik uitlekken en snijd ze in blokjes. Verdeel ze gelijkmatig over het deeg. Voeg de blokjes mozzarella, oregano en zout toe en besprenkel met olie.
5. Bak de pizza gedurende 14-15 minuten met de crispfunctie. Bak de pizza op de kleine crispplaat 11-13 minuten met de crispfunctie.

KIP IN WIJNSAUS

FUNCTIE: MAGNETRON
VOORBEREIDING: 30 MIN.
BEREIDINGSDUUR: 15-16 MIN.

VOOR 4 PORTIES

1 kg kip (ongeveer)
30 g (2 el) boter of margarine
1 el zoet paprikapoeder of sojasaus
3-4 basilicumblaadjes
1 ½ dl (150 ml) droge witte wijn

VOOR DE SAUS

100 ml slagroom
1 el maïsmeel
snufje kruidenzout
½ bittere amandel

TER GARNERING

200 g blauwe of witte druiven
20 g geroosterde amandelvlokken

1. Was de kip en dep hem droog. Snijd hem in stukken en verwijder het vet.
2. Doe de boter of margarine in een kleine magnetronbestendige schaal. Doe het deksel erop en laat de boter 1 minuut smelten op 350 W. Meng het zoete paprikapoeder of de sojasaus erdoor en strijk dit mengsel uit over de kip. Doe de kip in een magnetronbestendige schaal en voeg de basilicum en de wijn toe.
3. Doe het deksel op de schaal en laat 12 minuten koken op 750 W.
4. Meng de room met het maïsmeel en schenk deze over de kip. Laat afgedekt nog 2-3 minuten koken op 750 W. Voeg naar smaak zout toe en de geraspte amandel.
5. Snijd de druiven doormidden en verwijder de zaadjes.
6. Leg de kip op een serveerschaal en garneer hem met de druiven en de geroosterde amandelvlokken.
7. Als u de amandelvlokken wilt roosteren, spreid ze dan uit op de crispplaat en rooster ze 2-3 minuten met de crispfunctie, waarbij u ze om de minuut roert.

APPELSTRUDEL

FUNCTIE: CRISP
VOORBEREIDING: 15 MIN.
BEREIDINGSDUUR: 15-16 MIN

VOOR 6-8 PORTIES

INGREDIËNTEN

2 vellen bladerdeeg van 220-240 g per stuk
6 appels
1 sinaasappel
50 g walnoten
50 g pijnboompitten
1 tl (5 ml) kaneel
50 g rozijnen
50 ml rum
50 g suiker
100 g broodkruim

VOOR HET BESTRIJKEN:

1 ei
50 ml melk

1. Laat de rozijnen in de rum weken.
2. Schil de appels, snijd ze in stukjes en meng ze met de gehakte walnoten, pijnboompitten, sinaasappelschil en kaneel.
3. Leg de vellen bladerdeeg gedeeltelijk op elkaar en rol ze uit met een deegroller.
4. Doe de rozijnen en het broodkruim bij het appelmengsel. Het broodkruim absorbeert het vocht uit de appels.
5. Leg het appelmengsel op het bladerdeeg en rol het in de lengte op.
6. Vorm een cirkel van de rol en leg deze op de crispplaat, waarbij u het papier van het bladerdeeg op de bodem van de plaat laat. Knijp de strudel een beetje in vorm.
7. Snijd het deeg een paar keer in en bestrijk het met een mengsel van ei en melk.
8. Bak 15-16 minuten met de crispfunctie.

Stoomrecepten

Steeds meer mensen gebruiken stoom om hun gerechten te bereiden. Bovendien wordt stoom gezien als één van de gezondste manieren van koken. **Geschikt voor de meeste voedselsoorten met een verrassende variëteit aan recepten, kan je groenten, vis, vlees en zelfs fruit stomen.**
De stoomschaal is ontworpen om met de magnetron op de meest optimale manier te stomen. Het water in het onderste deel van de schaal wordt verwarmd en stoomt het voedsel daarboven. Stoom zorgt voor een snelle en gezonde manier van koken met behoud van mineralen en vitaminen.

RIJST MET CHAMPIGNONS

FUNCTIE: 6TH SENSE STOMEN
VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN
BEREIDEN: 10 – 18 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
350 g rijst
zout
water, voldoende voor de hoeveelheid rijst
250 g gesmoorde champignons
basilicum

1. Doe de rijst in het onderste gedeelte van de stoompan en voeg water en zout toe.
2. Doe het deksel op de pan en kook de rijst 10 minuten met de 6TH SENSE-stoomfunctie (of de aanbevolen kooktijd voor de rijst).
3. Laat de rijst enkele minuten rusten en doe hem vervolgens in een ingevette cakevorm. Stort de rijst op een serveerschaal en garneer hem met de gesmoorde champignons en verse basilicum.

GESTOOMDE GEMENGDE GROENTEN

FUNCTIE: 6TH SENSE STOMEN
VOORBEREIDEN: 10 MINUTEN
BEREIDEN: 6– 10 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN
50 g courgette
50 g asperges
50 g worteltjes
50 g sperziebonen
50 g aardappelen
50 g bloemkool
100 ml water
zout

1. Maak de groenten schoon. Schil de aardappelen en worteltjes en snijd ze in stukken. Snijd ook de courgette in stukken en verdeel de bloemkool in roosjes.
2. Schenk het water in het onderste gedeelte van de stoompan en voeg zout toe. Zet het stoomrooster (inzetstuk) op de pan en leg de groenten in groepjes op het rooster. Doe het deksel erop.
3. Kook de groenten 6 - 10 minuten met de 6TH SENSE-stoomfunctie. Opmerking! De ingestelde stoomtijd hangt af van het seizoen!

LASAGNE

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

VOOR DE VLEESSAUS:

500 g rundergehakt
1 middelgrote ui, 100-125 g, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
15 g boter (1 el)
2 el olie
500 g gepelde tomaten uit blik
1 ½ runderbouillonblokje + 100 ml (1 dl) water
zout, peper, kruiden

VOOR DE WITTE SAUS:

50 g boter
40 g bloem (¾ dl)
600 ml melk (6 dl)
zout
nootmuskaat

300 g lasagnevellen
40-50 g geraspte Parmezaanse kaas
ca. 30 g (2 el) boter, in klontjes
100 g mozzarella, grof geraspt

FUNCTIE: MAGNETRON, CONVECTIE + MAGNETRON
VOORBEREIDEN: 1 UUR
BEREIDEN: 12-16 MINUTEN

1. Bak het vlees met de ui en de knoflook in de boter en de olie bruin.
2. Voeg de tomaten en de verkruimelde bouillonblokjes + water en kruiden toe en laat dit ongeveer één uur sudderen, terwijl u ondertussen de witte saus maakt.
3. Doe de boter voor de witte saus in een magnetronbestendige schaal. Laat de boter 1-1 ½ smelten op 350W. Roer de bloem en de melk erdoor.
4. Laat de saus 6-7 minuten koken op 750W tot hij dik is. Roer om de minuut om te voorkomen dat de saus aanbakt aan de bodem. Breng de saus op smaak met zout en nootmuskaat.
5. Als u lasagnevellen gebruikt die voorgekookt moeten worden, kook dan 3 of 4 lasagnevellen tegelijk in kokend water met zout. Laat ze uitlekken, leg ze op een schone theedoek en dep ze droog. Als u voorgekookte of verse lasagnevellen gebruikt kunt u deze stap overslaan.
6. Beboter een rechthoekige ovenvaste en magnetronbestendige schaal (30 x 20 cm), verdeel een laag gehaktsaus over de bodem van de schaal, leg er een laag lasagnevellen over, een laag witte saus en wat mozzarella.
7. Herhaal dit tot alle lasagnevellen en de saus op zijn. Bestrooi de bovenkant met Parmezaanse kaas en verdeel er klontjes boter over.
8. Zet de schaal op het onderste rooster en bak de lasagne 23-25 minuten met de Convectie-functie op 200-210°C + magnetron 160W.

KAASSOUFFLÉ

FUNCTIE: MAGNETRON, SNEL VERWARMEN, CONVECTIE
VOORBEREIDEN: 12-15 MINUTEN
BEREIDEN: 40-50 MINUTEN

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN
75 g boter
75 g bloem (1¼ dl)
500 ml melk (5 dl)
25 g maïzena (2 ½ el)
150 g (Cheddar) kaas, grofgemalen (5 dl)
6 eieren, gescheiden
zout, peper

1. Doe de boter in een magnetronbestendige schaal die groot genoeg is voor het soufflébeslag. Laat de boter afgedekt 2 minuten smelten op 350W.
2. Roer de bloem erdoor en klop geleidelijk de melk erdoor.
3. Laat het mengsel zonder deksel 6-7 minuten koken op 750W tot het dik is. Roer het mengsel om de minuut door.
4. Voeg de maïzena en de kaas toe. Roer de eidooiers er één voor één door en breng het geheel op smaak met zout en peper.
5. Klop de eiwitten stijf. Spatel de eiwitten voorzichtig door het kaasmengsel.
6. Doe het mengsel in een grote, licht ingevette souffléschaal.
7. Verwarm de oven voor op 175°C met de functie Snel verwarmen en zet de schaal op het onderste rooster. Bak de soufflé 40-50 minuten met de Convectie-functie op 170-175°C.

Doe de deur van de oven niet open tijdens het bakken om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

ZALMSTEAKS UIT DE OVEN

FUNCTIE: MAGNETRON, SNEL VERWARMEN, CONVECTIE + MAGNETRON
VOORBEREIDEN: 5 MINUTEN
BEREIDEN: 12-16 MINUTEN

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN
4-6 graatloze zalmsteaks
(ong. 150 g per stuk)
zout, peper
30-40 g boter (2-2 ½ el)

SAUS:
200 ml (2 dl) kookroom of crème fraîche
200 ml (2 dl) water
1 groente- of kruidenbouillonblokje
peper
dragon
10 ml (2 tl) Dijon-mosterd

1. Spoel de zalm goed af en dep hem droog. Bestrooi hem met zout en peper.
2. Smelt de boter in een magnetronbestendige kom met deksel ½-1 minuut op magnetronvermogen 350W.
3. Leg de steaks in een licht ingevette, ovenvaste en magnetronbestendige lage schaal en bestrooi ze met zout en peper. Bestrijk de bovenkant van de steaks met de boter.
4. Verwarm de oven voor op 200°C met de functie Snel verwarmen.
5. Zet de schaal op het onderste rooster en bak de steaks 12-16 minuten met de Convectie-functie op 200-210°C + 160W magnetronvermogen (de bereidingstijd hangt af van de dikte van de steaks).
6. Maak ondertussen de saus. Meng alle ingrediënten in een steelpan.
7. Breng de saus aan de kook terwijl u voortdurend roert. Laat de saus enkele minuten sudderen tot hij dik is.
8. Serveer de vis en de saus samen met gekookte aardappelen en gekookte groente naar keuze, zoals asperges of broccoli. Garneer met citroen.

De zalm en de saus kunnen ook koud geserveerd worden

Recetas CRISP

En función del modelo de su microondas, encontrará un plato CRISP con un tamaño especialmente adaptado para obtener la mejor cocción posible. Para llevar a cabo las recetas correctamente, compruebe el diámetro del plato CRISP:
plato CRISP de tamaño mediano/grande con diámetro de unos 30 cm
plato CRISP de tamaño pequeño con diámetro de unos 25 cm.

PIZZA

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes	Plato crisp Mediano/Grande	Plato crisp Pequeño
Harina	230-250 g	150-160 g
Levadura fresca	15 g	10 g
Agua	150 ml	100 ml
Aceite	30 ml (2 cucharadas)	15 ml (1 cucharada)
Sal		
Ingredientes para cubrir la pizza:		
Tomates en conserva	350 g	250 g
Queso Mozzarella	175 g	125 g
Sal, orégano, un chorrito de aceite		
Un poco de aceite para el plato CRISP		

Para darle un toque especial:
Para cubrir sus pizzas con ingredientes originales, pruebe con jamón, aceitunas, alcachofas, verduras, mariscos etc...

FUNCIÓN: CRISP
TIEMPO: 2 H 30 MIN.
DURACIÓN DE LA COCCIÓN:
14-15 MIN. PARA PLATO CRISP MEDIANO O GRANDE
11-13 MIN. PARA PLATO CRISP PEQUEÑO

1. Mezcle la levadura con agua templada (37°C). Ponga la harina en un recipiente para batidora, añada la levadura mezclada, el aceite y la sal. Mezcle bien hasta obtener una masa suave y manejable. Cubra la masa y déjela reposar en un lugar cálido durante unas 2 horas.
2. Unte el plato CRISP con un poco de aceite.
3. Aplaste la masa con las manos hasta cubrir con ella todo el plato CRISP, y pínchela con un tenedor por toda su superficie.
4. Escurra y trocee los tomates en conserva y repártalos de manera uniforme sobre la masa. Añada la mozzarella en dados, el orégano, la sal y rocíe con unas gotas de aceite.
5. Caliente la pizza durante 14-15 minutos en Función CRISP. Si usa el plato CRISP pequeño, caliente la pizza durante 11-13 minutos en Función CRISP.

POLLO AL VINO

PARA 4 PERSONAS

1 kg de pollo (aprox.)
30 g (2 cucharadas) de mantequilla o margarina
1 cucharada de pimentón dulce o soja
3-4 hojas de albahaca
1 ½ dl (150 ml) de vino blanco seco

PARA LA SALSA
100 ml de crema
1 cucharada harina de maíz
una pizca de sal especiada
½ almendra amarga

PARA DECORAR
200 g de uvas blancas o negras
20 g de copos de almendra tostados

FUNCIÓN: MICROONDAS
TIEMPO: 30 MIN.
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 15-16 MIN.

1. Limpie y seque el pollo, córtelo en porciones y quite la grasa.
2. Coloque la mantequilla o margarina en un pequeño recipiente apto para microondas. Cúbrala y derrítala a 350 W durante 1 minuto. Mezcle en ella el pimentón dulce o la soja y aplique la mezcla sobre el pollo con un pincel de cocina. Coloque el pollo en una fuente apta para microondas y añada la albahaca y el vino.
3. Cúbralo y caliéntelo durante 12 minutos a 750 W.
4. Mezcle la crema con la harina de maíz y viértala sobre el pollo. Siga cocinándolo, cubierto, durante 2-3 minutos a 750 W. Añada sal, si es necesario, y la almendra amarga rallada.
5. Corte las uvas por la mitad y quite las semillas.
6. Coloque el pollo en una fuente para servir y decórelo con las uvas y copos de almendra tostados.
7. Si quiere tostar los copos de almendra, extiéndalos sobre el plato CRISP y tuéstelos en Función CRISP durante 2-3 minutos removiendo cada minuto.

STRUDEL DE MANZANA

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES
2 discos de masa de hojaldre, de 220-240 g cada uno
6 manzanas
1 naranja
50 g de nueces
50 g de piñones
1 cucharadita de café (5 ml) de canela en polvo
50 g de pasas sultanas
50 ml de ron
50 g de azúcar
100 g de migas

PARA EL PINCEL:
1 huevo
50 ml de leche

FUNCIÓN: CRISP
TIEMPO: 15 MIN.
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 15-16 MIN

1. Empape las pasas sultanas en ron durante un rato.
2. Pele y trocee las manzanas, y mézclelas con nueces picadas, piñones, azúcar, cáscara de naranja y canela.
3. Coloque los discos de masa parcialmente montados uno sobre otro y haga una única base con ayuda de un rodillo.
4. Añada las pasas sultanas y las migas de pan a la mezcla de manzana. Las migas absorberán el jugo de las manzanas.
5. Vierta la mezcla de manzana sobre la masa y enróllela a lo largo.
6. Haga un círculo con el rollito y colóquelo en el plato CRISP, dejando el papel de los discos en la parte inferior de el plato. Apriete el pastel un poco.
7. Haga unos cortes en él y pase un pincel de cocina con una mezcla de huevo y leche.
8. Caliéntelas con la Función CRISP durante 15-16 minutos.

Recetas al VAPOR

El vapor es usado cada vez más para cocinar y eso porque se considera uno de los metodos de cocción más saludables.

La cocina a vapor permite preparar diferentes platos y recetas novedosas, ya que con el vapor puedes cocinar tanto verduras como carne y fruta!

El bol steamer es proyectado para su uso en microondas y asegura resultados perfectos. El agua en la parte inferior del bol steamer se calienta y el vapor producido sube dentro del bol y cuece los alimentos en un ambiente húmedo.

ARROZ CON CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

FUNCIÓN: 6º SENTIDO
TIEMPO: 15 MINUTOS
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 10 – 18 MINUTOS

INGREDIENTS

350 g de arroz
sal
agua (la cantidad varía en función del tipo de arroz)
250 g de champiñones salteados
albahaca

1. Ponga el arroz en la parte inferior del bol steamer y añada sal y agua.
2. Cubra con la tapa y cocine en Función 6º SENTIDO Vapor durante 10 minutos (o la cocción recomendada para el arroz elegido).
3. Deje reposar el arroz unos minutos y colóquelo en un molde para bizcocho previamente engrasado. Vuélquelo en una fuente para servir y decórelo con los champiñones salteados y albahaca fresca.

VERDURITAS VARIADAS AL VAPOR

PARA 4 PERSONAS

FUNCIÓN: 6º SENTIDO VAPOR
TIEMPO: 10 MINUTOS
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 6– 10 MINUTOS

INGREDIENTS

50 g de calabacín
50 g de espárragos
50 g de zanahorias
50 g de judías verdes
50 g de patatas
50 g de coliflor
100 ml de agua
sal

1. Prepare las verduras. Pele las patatas y las zanahorias, y trocéelas. Corte también el calabacín en trozos y divida la coliflor en cogollitos.
2. Vierta el agua en la parte inferior del bol steamer y añada sal. Coloque la rejilla del bol steamer en la parte superior y coloque las verduras por grupos sobre la rejilla. Cubra con la tapa.
3. Cocine en Función 6º SENTIDO Vapor durante 6 – 10 minutos. Advertencias! El tiempo de cocción al vapor dependerá de la estación del año.

Recetas al HORNO

LASAÑA

FUNCIÓN: MICROONDAS + HORNO
TIEMPO: 1 HORA
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 23-25-MINUTOS

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE CARNE:

500 g de carne de ternera picada
Media cebolla finamente picada, 100-125 g
1 diente de ajo aplastado
15 g de mantequilla (1 cucharada)
2 cucharadas de aceite
500 g de tomates en lata
1 ½ cubitos de caldo de carne de vaca + 100ml (1 dl) de agua
sal, pimienta, hierbas aromáticas

PARA LA BECHAMEL:

50 g de mantequilla
40 g de harina (3/4 dl)
600 ml de leche (6 dl)
sal
nuez moscada

300 g de hojas de lasaña
40-50 g de queso parmesano rallado
aprox. 30 g (2 cucharadas) de mantequilla, en lascas
100 g de mozzarella, toscamente rallada

1. Fría la carne con la cebolla y el ajo en mantequilla y aceite hasta que se doren.
2. Añada los tomates y los cubos de caldo desmenuzados + el agua y las especias, y hierva a fuego lento durante una hora, más o menos, o mientras prepara la bechamel.
3. Coloque la mantequilla para la bechamel en un recipiente apto para microondas. Derrítala durante 1-1 ½ minutos a 350W. Añada la harina y la leche.
4. Cueza a 750W durante 6-7 minutos hasta que espese, removiendo cada dos minutos para evitar que la salsa se pegue en el fondo. Sazone con sal y nuez moscada.
5. Si utiliza láminas de lasaña que requieren ser ablandadas antes, dé un hervor a 3 o 4 láminas de lasaña de una en una, en agua salada hirviendo. Escúrralas, extiéndalas sobre unos paños de cocina limpios y deje que se sequen un poco. Si utiliza láminas precocinadas o frescas, vaya al punto siguiente.
6. Unte con mantequilla una fuente rectangular apta para horno y microondas (30 x 20 cm), extienda una capa de salsa de carne en el fondo, cubra con una capa de láminas de lasaña, una capa de bechamel y un poco de mozzarella.
7. Repita las capas hasta terminar todas las láminas de lasaña y la salsa, cubra con queso parmesano y lascas de mantequilla.
8. Coloque la fuente en la rejilla metálica inferior, en Función Horno a 200-210°C + microondas a 160W durante 23-25 minutos.

SUFLÉ DE QUESO

FUNCIÓN: MICROONDAS, CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO
TIEMPO: 12-15 MINUTOS
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 40-50 MINUTOS

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES
75 g de mantequilla
75 g de harina (11/4 dl)
500 ml de leche (5 dl)
25 g de harina de maíz (2 ½ cucharadas)
150 g de queso (Cheddar), toscamente rallado (5 dl)
6 huevos, separados
sal, pimienta

1. Coloque la mantequilla en una cacerola apta para microondas, lo suficientemente grande como para que entre toda la masa del suflé. Cúbrala y derrítala a 350W durante 2 minutos.
2. Bata la harina a medida que añade, poco a poco, la leche.
3. Cocine la mezcla sin cubrirla a 750W durante 6-7 minutos hasta que espese. Mezcle o bata cada dos minutos.
4. Añada la harina de maíz y el queso. Mezcle con las yemas de huevo, de una en una, y sazone con sal y pimienta.
5. Bata las claras de huevo hasta que estén duras. Añada cuidadosamente las claras de huevo a la mezcla de queso.
6. Vierta la mezcla en una fuente para suflé grande y ligeramente engrasada.
7. Precaliente el horno en el modo Calentamiento Rápido a 175°C y coloque la fuente en la rejilla metálica inferior. Caliéntelo en Función Horno a 170-175°C durante 40-50 minutos.

No abra la puerta del horno durante la cocción para evitar que el suflé se hunda.

FILETES DE SALMÓN AL HORNO

FUNCIÓN: MICROONDAS, CALENTAMIENTO RÁPIDO, HORNO + MICROONDAS
TIEMPO: 5 MINUTOS
DURACIÓN DE LA COCCIÓN: 12-16 MINUTOS

PARA 4 - 6 PERSONAS

INGREDIENTES
4-6 filetes de salmón sin espinas
(aprox.150 g cada uno)
sal, pimienta
30-40 g de mantequilla (2-2 ½ cucharadas)

SALSA:
200 ml (2 dl) de nata para montar o crema fresca
200 ml (2 dl) de agua
1 cubo de caldo vegetal o de hierbas
pimienta
estragón
10 ml (2 cucharaditas) de mostaza, tipo Dijon

1. Limpie y seque bien el salmón. Sazone con sal y pimienta.
2. Ponga la mantequilla en un recipiente apto para microondas tapado y fúndala durante 1-1½ minutos en modo microondas a 350W.
3. Coloque los filetes en una fuente engrasada apta para horno y microondas, con bordes bajos y sazone con sal y pimienta. Unte la parte superior de los filetes con mantequilla.
4. Precaliente el horno en modo Calentamiento Rápido a 200°C.
5. Coloque la fuente en la rejilla metálica inferior y cocine los filetes en Función Horno a 200-210°C + microondas a 160W durante 12-16 minutos (el tiempo de cocción depende del grosor de los filetes).
6. Mientras tanto, prepare la salsa. Mezcle todos los ingredientes en una sartén.
7. Caliéntelo hasta que hierva removiendo constantemente y deje que siga hirviendo a fuego lento durante unos minutos, hasta que la salsa engorde.
8. Sirva el pescado y la salsa con patatas hervidas y algún tipo de verdura cocida como espárragos o brócoli. Decore con limón.

Tanto el salmón como la salsa pueden servirse también fríos.

Receitas Crisp

PORTUGUES

Dependendo do modelo do seu forno microondas, encontrará um tamanho específico do prato Crisp, especialmente adaptado para permitir o melhor desempenho de cozedura. Para seguir correctamente as receitas, verifique o diâmetro do seu prato Crisp:
prato Crisp médio/grande cerca de 30 cm de diâmetro
prato Crisp pequeno cerca de 25 cm de diâmetro.

PIZZA

4 PESSOAS

Ingredientes	Prato Crisp Médio/grande	Prato Crisp Pequeno
Farinha	230-250 g	150-160 g
Levedura fresca	15 g	10 g
Água	150 ml	100 ml
Azeite	30 ml (2 colheres de sopa)	15 ml (1 colher de sopa)
Sal		
Ingredientes para o recheio:		
Tomate enlatado	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Sal, orégãos, um fio de azeite		
Um pouco de azeite para o prato Crisp		

Para um toque especial:
Para recheios alternativos para a pizza, experimente fiambre, azeitonas, alcachofras, legumes, marisco, etc...

FUNÇÃO: CRISP
PREPARAÇÃO: 2 H 30 MIN.
TEMPO DE COZEDURA:
14-15 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE
11-13 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Misture a levedura na água, a qual deve estar quente (37°C). Deite a farinha numa tigela e adicione a levedura misturada, o azeite e o sal. Mexa bem e, depois, trabalhe a massa formando uma bola suave e elástica. Tape a massa e deixe-a levedar num local quente durante cerca de 2 horas.
2. Unte ligeiramente o prato Crisp com azeite.
3. Estenda a massa com as mãos até ela ocupar todo o prato Crisp e, depois, pique-a com um garfo.
4. Escorra e pique o tomate enlatado e espalhe-o uniformemente pela massa. Acrescente a mozzarella cortada aos cubos, os orégãos, o sal e o fio de azeite.
5. Coza a pizza durante 14-15 minutos com a função Crisp; para o prato Crisp pequeno, coza a pizza durante 11-13 minutos com a função Crisp

FRANGO EM MOLHO DE VINHO

4 PESSOAS

1 kg de frango (aprox.)
30 g (2 colheres de sopa) de manteiga ou margarina
1 colher de sopa de paprika doce ou soja
3-4 folhas de manjericão
1 ½ dl (150 ml) de vinho branco seco

Para o molho
100 ml de natas
1 colher de sopa de amido de milho
uma pitada de sal condimentado
½ amêndoa amarga

Para decorar
200 g de uva branca ou preta
20 g de amêndoa lascada torrada

FUNÇÃO: MICROONDAS
PREPARAÇÃO: 30 MIN.
TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN.

1. Lave e seque o frango, corte-o aos pedaços e retire a gordura.
2. Coloque a manteiga ou a margarina numa pequena tigela que possa ir ao microondas. Depois, tape e derreta a 350 W durante 1 minuto, adicione a paprika doce ou a soja e pincele o frango com este preparado. Coloque o frango num prato que possa ir ao microondas e adicione o manjericão e o vinho.
3. Tape e coza durante 12 minutos a 750 W.
4. Misture as natas com o amido de milho e deite sobre o frango. Continue a cozedura, tapado, durante 2-3 minutos a 750 W. Adicione sal, se desejar, e a amêndoa amarga ralada.
5. Corte as uvas ao meio e retire as pevides.
6. Coloque o frango numa travessa e decore-o com as uvas e a amêndoa lascada torrada.
7. Se desejar torrar a amêndoa lascada, espalhe-a pelo prato Crisp e deixe torrar com a função Crisp durante 2-3 minutos mexendo de minuto a minuto.

STRUDEL DE MAÇÃ

6-8 PESSOAS

Ingredientes
2 discos de massa folhada, 220-240 g cada
6 maçãs
1 laranja
50 g de nozes
50 g de pinhões
1 colher de chá (5 ml) de canela em pó
50 g de sultanas
50 ml de rum
50 g de açúcar
100 g de pão ralado

Para pincelar:
1 ovo
50 ml de leite

FUNÇÃO: CRISP
PREPARAÇÃO: 15 MIN.
TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN

1. Mergulhe as sultanas no rum durante algum tempo.
2. Descasque e parta as maçãs às rodelas e misture-as com as nozes picadas, os pinhões, o açúcar, a raspa de laranja e a canela.
3. Ponha um disco de massa parcialmente por cima do outro e espalhe-os com um rolo de massa de modo a formarem um todo.
4. Adicione as sultanas e o pão ralado à mistura das maçãs. O pão ralado absorverá o sumo que sai das maçãs.
5. Deite a mistura das maçãs sobre a massa e enrole-a no sentido longitudinal.
6. Molde o rolo num círculo e coloque-o no prato Crisp, deixando o papel da massa na base do prato. Esprema ligeiramente o strudel.
7. Faça-lhe alguns cortes e pincele-o com uma mistura de ovo e leite.
8. Coza com a função Crisp durante 15-16 minutos.

Receitas Vapor

O VAPOR É USADO TODOS OS DIAS POR CADA VEZ MAIS PESSOAS PARA A PREPARAÇÃO DE COMIDA SENDO CONSIDERADO UM DOS MÉTODOS MAIS SAUDÁVEIS PARA COZINHAR. **Adequado à maioria dos alimentos e a uma variedade verdadeiramente surpreendente de receitas, o vapor pode ser utlizado para cozinhar para vegetais mas também, para a confecção diferentes tipos de alimentos desde peixe, carne e fruta!** O acessório especial para cozer a vapor foi desenhado para proporcionar a melhor performance da cozedura a vapor no microondas. A água na parte inferior do acessório especial para cozer a vapor ferve e coze a comida que está dentro do mesmo. O vapor produzido da fervura da água acumula-se no interior do acessório, permitindo cozinhar alimentos numa atmosfera bastante húmida.

ARROZ COM COGUMELOS

FUNÇÃO: 6º SENTIDO VAPOR
TEMPO: 15 MINUTOS
COZEDURA: 10 – 18 MINUTOS

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES
350 g de arroz
Sal
Água de acordo com o tipo de arroz
250 g de cogumelos salteados
Manjericão

1. Coloque o arroz na secção inferior do vaporizador e adicione sal e água.
2. Cubra com a tampa e coza com na função 6º SENTIDO Vapor durante um período de 10 minutos (ou durante o tempo de cozedura recomendado para o arroz).
3. Deixe o arroz assentar durante alguns minutos e retire-o com uma forma para bolos untada. Deite o arroz no prato de servir e decore com os cogumelos salteados e o manjericão fresco.

LEGUMES MISTOS AO VAPOR

FUNÇÃO: 6º SENTIDO VAPOR
TEMPO: 10 MINUTOS
COZEDURA: 6 – 10 MINUTOS

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES
50 g de courgettes
50 g de espargos
50 g de cenouras
50 g de feijão-verde
50 g de batatas
50 g de couve-flor
100 ml de água
sal

1. Prepare os legumes. Descasque as batatas e as cenouras e corte-as em pedaços. Corte as courgettes igualmente em pedaços e divida a couve-flor em porções mais pequenas.
2. Deite água na secção inferior do vaporizador e adicione sal. Coloque a grade de vapor (acessório) no topo e coloque os legumes, em grupos, sobre a mesma. Cubra com a tampa.
3. Cozinhe com a função 6º SENTIDO Vapor durante um período de 6 – 10 minutos. Atenção! O tempo de vaporização definido depende da época do ano!

LASANHA

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES

PARA O MOLHO DA CARNE:

500 g de carne de vaca picada
1 cebola média, de 100-125 g, cortada em fatias finas
1 dente de alho, triturado
15 g de manteiga (1 colher de sopa)
2 colheres de sopa de óleo
500 g de tomate em lata
1 cubo e meio de caldo de carne de vaca + 100ml (1 dl) de água
sal, pimenta, especiarias

PARA O MOLHO BRANCO:

50 g de manteiga
40 g de farinha (3/4 dl)
600 ml de leite (6 dl)
sal
noz-moscada

300 g de folhas de lasanha
40-50 g de queijo parmesão ralado
aprox. 30 g (2 colheres de sopa) de manteiga, em flocos
100 g de mozzarella, ralado em pedaços grossos

FUNÇÃO: MICROONDAS, CONVECÇÃO+MICROONDAS
PREPARAÇÃO: 1 HORA
TEMPO DE COZEDURA: 23-25 MIN

1. Frite a carne com a cebola e o alho em manteiga e óleo até aloirar.
2. Adicione os tomates e os cubos de caldo ralados + água e especiarias e deixe ferver em lume brando durante cerca de 1 hora ou enquanto prepara o molho branco.
3. Coloque a manteiga para o molho branco num recipiente adequado para fornos microondas. Derreta durante 1 - 1,5 minutos a 350 W. Adicione a farinha e o leite.
4. Cozinhe a 750 W durante 6-7 minutos até ficar espessa, mexendo a cada dois minutos para evitar que o molho adira ao fundo do recipiente. Tempere com sal e noz-moscada.
5. Se utilizar folhas de lasanha que necessitem de uma pré-cozedura, coza ligeiramente 3 ou 4 folhas de lasanha de cada vez em água salgada a ferver. Escoe as folhas, estique-as sobre um pano limpo e bata ligeiramente até secarem. Se utilizar folhas pré-cozinhadas ou frescas, ignore esta etapa.
6. Unte um recipiente adequado para fornos microondas rectangular (30 x 20 cm), espalhe uma camada de molho de carne no fundo, tape com uma camada de lasanha, uma camada de molho branco e algum queijo mozzarella.
7. Repita estas camadas até utilizar todas as folhas de lasanha e o molho, e cubra com queijo parmesão e flocos de manteiga.
8. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe na função Convecção a 200-210°C + microondas a 160 W durante 23-25 minutos.

SOUFFLÉ DE QUEIJO

FUNÇÃO: MICROONDAS, AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO
TEMPO: 12-15 MINUTOS
TEMPO DE COZEDURA: 40-50 MINUTOS

PARA 6 PESSOAS

INGREDIENTES
75 g de manteiga
75 g de farinha (11/4 dl)
500 ml de leite (5 dl)
25 g de farinha de milho (2 colheres e meia de sopa)
150 g de queijo (Cheddar), ralado em pedaços grossos (5 dl)
6 ovos, individuais
sal, pimenta

1. Coloque a manteiga num recipiente adequado para fornos microondas, grande o suficiente para introduzir a totalidade da massa crua do soufflé. Tape e derreta a 350 W durante 2 minutos.
2. Adicione a farinha e adicione gradualmente ou verta o leite.
3. Cozinhe destapado a 750 W durante 6-7 minutos até ficar espesso. Adicione ou verta o leite a cada dois minutos.
4. Adicione a farinha de milho e o queijo. Adicione as gemas dos ovos, uma de cada vez, e tempere com sal e pimenta.
5. Bata as claras de ovo até ficarem espessas. Envolva cuidadosamente as claras de ovo na mistura do queijo.
6. Com uma colher, retire para um recipiente adequado para soufflés, ligeiramente untado.
7. Aqueça previamente o forno com a função Aquecimento rápido até aos 175°C, coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe com a função Convecção a 170-175°C durante 40-50 minutos.

Não abra a porta do forno durante a cozedura para evitar que o soufflé baixe.

POSTAS DE SALMÃO ASSADAS NO FORNO

FUNÇÃO: MICROONDAS, AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO + MICROONDAS
TEMPO: 5 MINUTOS
TEMPO DE COZEDURA: 12-16 MINUTOS

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES
4-6 postas de salmão sem espinhas (aprox. 150 g cada)
sal, pimenta
30-40 g de manteiga (2 a 2 colheres e meia de sopa)

MOLHO:
200 ml (2 dl) de natas com elevado teor de gordura ou crème fraiche
200 ml (2 dl) de água
1 cubo de caldo de legumes ou de especiarias
pimenta
estragão
10 ml (2 colheres de chá) de mostarda Dijon

1. Enxagúe e seque bem o salmão. Polvilhe com sal e pimenta.
2. Derreta a manteiga numa taça tapada, adequada para fornos microondas, a uma potência de 350 W durante 0,5 a 1 minuto.
3. Coloque as postas num tabuleiro adequado para fornos microondas com extremidades baixas, ligeiramente untado, e polvilhe com sal e pimenta. Pincele o lado superior das postas com a manteiga.
4. Aqueça previamente o forno com a função Aquecimento rápido até aos 200°C.
5. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe as postas na função Convecção a 200-210°C + uma potência de 160 W das microondas durante 12-16 minutos (o tempo de cozedura dependerá da espessura das postas).
6. Durante esse período de tempo prepare o molho. Misture todos os ingredientes numa caçarola.
7. Coza até alcançar o ponto de ebulição, mexendo continuamente, e deixe o molho ferver em lume brando durante alguns minutos até ficar espesso.
8. Sirva o peixe e o molho em conjunto com batatas cozidas e legumes cozidos à escolha, tais como espargos ou brócolos. Guarneça com limão.

O salmão e o molho podem ser servidos frios.

ITALIANO

Ricette con funzione Crisp

A seconda del modello di microonde, troverete un piatto crisp di dimensioni specifiche per consentire una cottura ideale. Per seguire le ricette in modo adeguato, controllate il diametro del piatto crisp:
dimensione medio/grande diametro piatto crisp di 30 cm
dimensione piccola diametro piatto crisp di 25 cm

PIZZA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI	PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE	PIATTO CRISP PICCOLO
Farina	230-250 g	150-160 g
Lievito di birra	15 g	10 g
Acqua	150 ml	100 ml
Olio	30 ml (2 cucch. da tavola)	15 ml (1 cucch. da tavola)
Sale		
INGREDIENTI PER LA DECORAZIONE:		
Pomodori pelati	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Sale, origano, un filo di olio		
Un filo di olio per il piatto crisp		

Per un tocco speciale:
Per farciture per pizza alternative, utilizzare prosciutto, olive, carciofini, verdure, frutti di mare, ecc...

FUNZIONE: CRISP
PREPARAZIONE: 2 H 30 MIN.
TEMPO DI COTTURA: 14-15 MIN. PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE
11-13 MIN. PIATTO CRISP PICCOLO

1. Mescolate il lievito in acqua calda (37°C). Versate la farina in un recipiente e aggiungetevi il lievito mescolato, l'olio ed il sale. Mescolate accuratamente, quindi impastate fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico. Coprite l'impasto e lasciatelo lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore.
2. Mettete un filo d'olio nel piatto crisp.
3. Appiattite l'impasto con le mani, finché riempie tutto il piatto crisp, quindi foratelo con i rebbi di una forchetta.
4. Asciugate e tagliate i pomodori pelati e spargeteli uniformemente sull'impasto. Aggiungete la mozzarella a dadini, l'origano, il sale e un filo d'olio.
5. Cuocete la pizza per 14-15 minuti con la funzione Crisp, per il piatto crisp piccolo saranno sufficienti 11-13 minuti.

POLLO CON SALSA AL VINO

PER 4 PERSONE

1 kg di pollo (circa)
30 g (2 cucch. da tavola) burro o margarina
1 cucch. da tavola di paprika dolce o soia
3-4 foglie di basilico
1 ½ dl (150 ml) di vino bianco secco

PER LA SALSA
100 ml di panna
1 cucch. da tavola di maizena
1 pizzico di sale speziato
½ mandorla amara

PER LA DECORAZIONE:
200 g di uva bianca o nera
20 g di lamelle di mandorle tostate

FUNZIONE: MICROONDE
PREPARAZIONE: 30 MIN.
TEMPO DI COTTURA: 15-16 MIN.

1. Lavate ed asciugate il pollo, tagliatelo a pezzi ed eliminate le parti grasse.
2. Mettete il burro o la margarina in un recipiente per microonde. Quindi coprite e sciogliete a 350 W per 1 minuto, aggiungete paprika dolce o soia e spennellate la miscela sul pollo. Collocate il pollo in un piatto da microonde ed aggiungete basilico e vino.
3. Coprite e cuocete per 12 minuti a 750 W.
4. Mescolate la panna con la farina di mais e versatela sul pollo. Continuate la cottura coperto per 2-3 minuti a 750 W. Se necessario regolate di sale, quindi aggiungete le mandorle amare grattugiate.
5. Tagliate gli acini d'uva a metà e togliete i semi.
6. Mettete il pollo su un piatto da portata e guarnitelo con l'uva e le lamelle di mandorle tostate.
7. Per tostare le lamelle di mandorle, versatele sul piatto crisp e tostatele per 2-3 minuti mescolando dopo un minuto.

STRUDEL DI MELE

PER 6-8 PERSONE

INGREDIENTI
2 dischi di pasta sfoglia da 220-240 g ognuno
6 mele
1 arancia
50 g noci
50 g pinoli
1 cucchiaino da tè (5 ml) di cannella in polvere
50 g uvetta
50 ml rum
50 g zucchero
100 g mollica di pane

PER LA SPENNELLATURA:
1 uovo
50 ml latte

FUNZIONE: CRISP
PREPARAZIONE: 15 MIN.
TEMPO DI COTTURA: 15-16 MIN.

1. Immergete l'uvetta nel rum per un po'.
2. Pelate le mele e tagliatele a pezzettini, mescolatele con noci e pinoli tritati, zucchero, buccia di arancia e cannella.
3. Stendete un disco di pasta parzialmente sovrapposto all'altro e passatevi sopra con il mattarello formando un unico pezzo.
4. Aggiungete l'uvetta e la mollica di pane alle mele a pezzettini. La mollica assorbirà il succo delle mele.
5. Versate le mele a pezzettini sulla pasta e arrotolatela per il lungo.
6. Disponete il rotolo a cerchio e ponetelo sul piatto crisp, lasciando la carta della sfoglia sul fondo del piatto. Schiacciate leggermente lo strudel.
7. Effettuatevi alcuni tagli e spennellatelo con un misto di uovo e latte.
8. Cuocete per 15-16 minuti con la funzione Crisp.

Ricette con funzione Vapore

Un numero sempre maggiore di persone predilige la cottura a vapore per la preparazione dei cibi, in quanto è considerata uno dei metodi di cottura più sani. **Questo tipo di cottura, adatto alla maggior parte dei cibi e ad una sorprendente varietà di ricette, si può adottare sia per la verdura sia per vari cibi come pesce, carne e persino frutta.** La vaporiera è appositamente studiata per la cottura a vapore ottimale all'interno del microonde. L'acqua nella parte inferiore della vaporiera si riscalda e il vapore cuoce il cibo che si trova nel cestello. Il vapore prodotto dal liquido si accumula all'interno della vaporiera, cuocendo il cibo in un'atmosfera molto umida.

RISOTTO CON I FUNGHI

PER 4 PERSONE

FUNZIONE: SESTO SENSO VAPORE
TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI
COTTURA: 10-18 MINUTI

INGREDIENTI
350 g riso
sale
acqua (la quantità dipende dal tipo di riso)
250 g funghi saltati
basilico

1. Disponete il riso sul fondo della vaporiera e aggiungete sale e acqua.
2. Coprite con il coperchio e cuocete con la FUNZIONE SESTO SENSO per 10 minuti impostati (o per il tempo di cottura consigliato per il riso).
3. Lasciate riposare il riso per alcuni minuti, quindi versatelo in uno stampo da torta unto. Rovesciatelo su un piatto da portata e decoratelo con i funghi saltati e il basilico fresco.

VERDURE MISTE AL VAPORE

PER 3 - 4 PORZIONI

FUNZIONE: SESTO SENSO VAPORE
TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 6-10 MINUTI

INGREDIENTI
50 g di zucchine
50 g di asparagi
50 g di carote
50 g di fagiolini
50 g di patate
50 g di cavolfiori
100 ml di acqua
sale

1. Preparate le verdure, pelate le patate e le carote e tagliatele a pezzetti. Tagliate a pezzetti anche le zucchine e pulite il cavolfiore.
2. Versate l'acqua sul fondo della vaporiera e aggiungete il sale. Inserite la griglia della vaporiera nella parte superiore, ponete le verdure a gruppetti e mettete il coperchio.
3. Cuocete con la FUNZIONE SESTO SENSO per 6-10 minuti impostati.

Ricette con funzione Ventilata

LASAGNE

FUNZIONE: MICROONDE, COMBINATA ARIA VENTILATA + MICROONDE
TEMPO DI PREPARAZIONE: 1 ORA
TEMPO DI COTTURA: 23-25 MINUTI

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI
PER IL RAGÙ:
500 g di manzo macinato
1 cipolla media tritata finemente (100-125 g)
1 spicchio d'aglio schiacciato
15 g burro (1 cucchiaio da tavola)
2 cucchiai da tavola di olio
500 g di pomodori pelati
1 dado e 1/2 di manzo + 100ml
di acqua
sale, pepe, erbe aromatiche

PER LA BESCIAMELLA:
50 g di burro
40 g di farina
600 ml latte
sale
noce moscata

300 g di fogli di pasta per lasagne
40-50 g di formaggio grana grattugiato
30 g circa di burro (2 cucch. da tavola)
in fiocchi
100 g mozzarella, tritata grossolanamente

1. Rosolate la carne nell'olio con la cipolla e l'aglio finché non si dora.
2. Aggiungete i pomodori e i dadi spezzettati + acqua e spezie e mescolate per circa 1 ora mentre preparate la besciamella.
3. Mettete il burro per la besciamella in una ciotola per microonde. Fate sciogliere per 1 - 1½ min. a 350 W. Incorporate la farina e il latte.
4. Cuocete a 750W per 6-7 minuti finché non si ispessisce, mescolate ogni 2 minuti per evitare che la salsa si attacchi. Aggiungete sale e noce moscata.
5. Se utilizzate fogli di pasta per lasagne che necessitano di precottura, scottate 3 o 4 fogli di pasta alla volta in acqua salata in ebollizione. Scolate e stendete su degli asciugapiatti da cucina puliti e tamponate. Se utilizzate fogli di pasta fresca o già precotta, saltate questo punto.
6. Imburrate una pirofila rettangolare da forno e microonde (30 x 20 cm), stendete uno strato di ragù sul fondo, coprite con uno strato di lasagne, uno strato di besciamella e un po' di mozzarella.
7. Ripetete finché non sono finiti tutti i fogli di lasagne e di besciamella, quindi coprite con formaggio grana e fiocchi di burro.
8. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore e cuocete con funzione combinata aria ventilata a 200-210°C + Microonde a 160W per 23-25 minuti.

SOUFFLÉ AL FORMAGGIO

PER 6 PERSONE

INGREDIENTI
75 g burro
75 g farina
500 ml latte
25 g farina di grano (2½ cucchiai da tavola)
150 g groviera (o fontina) grattugiato grossolanamente
6 uova (separate)
sale, pepe

FUNZIONE: MICROONDE, RISCALDAMENTO RAPIDO, ARIA VENITILATA
TEMPO DI PREPARAZIONE: 12-15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 40-50 MINUTI

1. Mettete il burro in un piatto da microonde abbastanza ampio da contenere tutta la miscela del soufflé. Coprite e lasciate sciogliere a 350W per 2 minuti.
2. Mescolate la farina, aggiungete gradatamente il latte e mescolate o frullate.
3. Cuocete scoperto a 750W per 6-7 minuti fino a che non si ispessisce. Mescolate o frullate ogni due minuti.
4. Aggiungete la farina e il formaggio. Aggiungete uno alla volta i tuorli d'uovo e condite con sale e pepe.
5. Montate gli albumi finché non diventano duri. Incorporate gradatamente gli albumi nella miscela col formaggio.
6. Versate con un cucchiaio in un piatto grande da soufflé leggermente unto.
7. Preriscaldate il forno con la funzione di Riscaldamento rapido a 175°C, ponete il piatto sulla griglia inferiore e cuocete con funzione ad aria ventilata a 170-175°C per 40-50 minuti.

Non aprite la porta del forno durante la cottura onde evitare che il soufflé si sgonfi.

SPIEDINI DI SALMONE AL FORNO

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI
4-6 spiedini di salmone senza lische (circa 150 g ognuno)
sale, pepe
30-40 g burro (2-2½ cucchiai da tavola)

SALSA:
200 ml panna da cucina densa
200 ml acqua
1 dado vegetale o aromatico
pepe
dragoncello
10 ml (2 cucchiai da tè) di senape di Dijon

FUNZIONE: MICROONDE, RISCALDAMENTO RAPIDO, COMBINATA ARIA VENTILATA + MICROONDE
TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 12-16 MINUTI

1. Lavate ed asciugate bene il salmone. Condite con sale e pepe.
2. Sciogliete il burro in un recipiente per microonde coperto a 350W per ½-1 minuto.
3. Collocate gli spiedini in una pirofila da forno e microonde leggermente unta con bordi bassi e condite con sale e pepe. Spennellate il lato superiore degli involtini con il burro.
4. Preriscaldate il forno a 200°C, con la funzione di riscaldamento rapido.
5. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore e cuocete gli spiedini con funzione combinata ad aria ventilata a 200-210°C + Microonde a 160W per 12-16 minuti (il tempo di cottura dipende dallo spessore degli spiedini).
6. Nel frattempo preparate la salsa. Mescolate tutti gli ingredienti in un pentolino.
7. Portate ad ebollizione mescolando continuamente e lasciate bollire la salsa per alcuni minuti finché non si addensa.
8. Servite il pesce e la salsa insieme alle patate lessate e a verdure cotte come asparagi o broccoli. Guarnite con limone.

Sia la salsa che il salmone possono essere serviti freddi.

SENSING THE DIFFERENCE*

GB DE FR NL ES PT IT

5019 120 00307 Whirlpool is a registered trademark of Whirlpool U.S.A - *Le sens de la différence