WHIRLPOOL

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE

POLSKI

Indeks

Zupa-krem z dyni z kaszą kuskus str. 3
Serca karczochów w sosie serowym str. 3
Sałatka z ziemniaków i koziego sera na ciepło str. 4
Ryż Pilaw z warzywami i krewetkami str. 4
Świeże tagliatelle z grzybami i kiełkami fasoli str. 4
Marynowany łosoś z koperkiem str. 5
Kurczak z migdałami str. 5
Cynamonowe gruszki str. 5

LIETUVIŠKAI

Rodyklė

Kreminė moliūgų sriuba su kuskusu 6 psl.
Artišokų širdelės su sūrio padažu 6 psl.
Karštos bulvių ir ožkos sūrio salotos 7 psl.
Plovas su daržovėmis ir krevetėmis 7 psl.
Švieži juostiniai makaronai su grybais ir pupų daigais 7 psl.
Marinuota lašiša su krapais 8 psl.
Vištienos pjausneliai su migdolais 8 psl.
Kriaušės su cinamonu 8 psl.

EESTI

Register

Kõrvitsa püreesupp kuskusiga lk. 9
Artišok juustukastmes lk. 9
Soe kartuli-kitsejuustu salat lk. 10
Pilaff köögivilja ja krevettidega lk. 10
Tuoretta tagliatellea herkkusienten
Värsked tagliatelled seente ja idandatud ubadega lk. 10
Lõhe tillimarinaadis lk. 11
Kanatükid mandlitega lk. 11
Kaneeliga maitsestatud pirnid lk. 11

LATVIEŠU

Saturs

Ķirbju krēmzupa ar kuskusu 12. lpp.
Artišoku galviņas ar siera mērci 12. lpp.
Siltu kartupeļu un kazas siera salāti 13. lpp.
Plova rīsi ar dārzeņiem un garnelēm 13. lpp.
Svaigas mājas skaidiņas ar sēnēm un pupu asniem 13. lpp.
Marinēts lasis ar dillēm 14. lpp.
Cāļa gabaliņi ar mandelēm 14. lpp.
Ar kanēli aromatizēti bumbieri 14. lpp.

Gotowanie na parze jest uważane za jedną z najzdrowszych metod przyrządzania potraw i zyskuje sobie coraz większą popularność. Metoda ta nadaje się do przyrządzania większości potraw - począwszy od warzyw, a skończywszy na potrawach mięsnych, rybnych i owocach, zaskakując różnorodnością przepisów!
Gotowanie na parze to metoda wykorzystująca wilgoć i naturalny obieg ciepła w powietrzu, parze czy cieczy. Pozwala to uzyskać wyjątkowo delikatne dania, gdyż potrawy nie są wystawione na działanie intensywnego, suchego ciepła, jak ma to miejsce w przypadku innych metod gotowania i pieczenia.
Potrawy gotowane na parze zawierają więcej witamin i substancji odżywczych, jak również zachowują swój kształt i konsystencję o wiele lepiej, niż dania przyrządzane innymi metodami.
Ponadto potrawa zachowuje swoją konsystencję, gdyż ciepło wytwarzane przez parę przechodzi do składników o wiele wolniej, tworząc jednorodne otoczenie.
W przeciwieństwie do innych metod obróbki kulinarnej, para nie powoduje „stwardnienia" struktury komórkowej tkanek poszczególnych produktów i nie zmienia ich aromatu. Poszczególne smaki potraw rozwijają się lepiej, co pozwala zmniejszyć ilość dodawanej soli i przypraw.
Naczynie do gotowania na parze zostało zaprojektowane do przyrządzania potraw na parze w kuchence mikrofalowej i umożliwia uzyskanie optymalnych rezultatów. Woda w dolnej części naczynia podgrzewa się, a para dociera do produktów umieszczonych we wkładce.
Para wytwarzana z podgrzewanej cieczy gromadzi się wewnątrz naczynia, więc potrawa gotowana jest w bardzo wilgotnej atmosferze, co pozwala zachować jej naturalne witaminy i minerały, jak również smak i aromat - to wyjątkowo łatwy sposób na przyrządzenie wyśmienitych dań!
Mamy nadzieję, że potrawy przyrządzone w kuchence mikrofalowej Whirlpool będą Państwu wyśmienicie smakować!

Zupa-krem z dyni z kaszą kuskus

Warzywa

Składniki na 2 porcje
Składniki

250 g dyni (waga przygotowanego produktu)
30 g kaszy kuskus
15 g (3 łyżki) posiekanego pora
300 ml wywaru warzywnego
30 ml (2 łyżki) śmietany
sól i pieprz

Obrać dynię i pokroić w kostkę, dodać pora i ugotować w naczyniu do gotowania na parze, ustawiając program do gotowania na parze na 500 g warzyw z 100 ml wywaru warzywnego.
Wyjąć dynię z kuchenki, dodać pozostały wywar warzywny, sok powstały podczas gotowania oraz śmietanę, po czym dokładnie rozdrobnić blenderem.
Doprawić solą i pieprzem, wlać zupę-krem na dno naczynia do gotowania na parze, dodać kaszę kuskus i gotować przez 3 minuty na ustawieniu mocy Jet. Pod koniec dodać niewielką ilość oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Gotowanie: Program 2. Czas: 8 minut + 3 minuty na ustawieniu mocy Jet

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Białko (g)	8,5	4,3	1,4
Tłuszcz (g)	12,7	6,4	2,1
Węglowodany (g)	34,7	17,4	5,6
Błonnik (g)	2,3	1,2	0,4

Serca karczochów w sosie serowym

Mrożone warzywa

Składniki na 2 porcje
Składniki

300 g mrożonych serc karczochów
130 g sera fontina
80 ml mleka
biały pieprz
sól

Ugotować karczochy w naczyniu do gotowania na parze, ustawiając program do gotowania na parze na 300 g mrożonych warzyw i 100 ml wody.
Roztopić pokrojony w kostkę ser w mleku w kąpieli wodnej. Po przyrządzeniu sosu wylać go na talerz i ułożyć u góry na sercach karczochów.

Gotowanie: Program 3. Czas: 7 minut

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Białko (g)	41,8	20,9	8,2
Tłuszcz (g)	38,3	19,2	7,5
Węglowodany (g)	22,2	11,1	4,3
Błonnik (g)	32,4	16,2	6,3

Sałatka z ziemniaków i koziego sera na ciepło

Składniki na 2 porcje
Składniki

300 g ziemniaków (waga przygotowanego produktu)
120 g świeżego sera koziego
40 g rukoli
6-8 pomidorków koktajlowych
30 ml (2 łyżki) oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
15 ml (1 łyżki) octu balsamicznego
5 ml (1 łyżeczka) łagodnej musztardy
świeża bazylia
sól i pieprz

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Białko (g)	31,5	15,8	4,5
Tłuszcz (g)	56,8	28,4	8,2
Węglowodany (g)	62,6	31,3	9,1
Błonnik (g)	9,4	4,7	1,4

Umyć i pokroić ziemniaki, pokroić je na kawałki jednakowej wielkości i ugotować w naczyniu do gotowania na parze wlewając na dno naczynia 100ml wody, gotować przez 4 minuty na ustawieniu mocy jet. Następnie zredukować moc gotowania do 350w i kontynuować przez kolejne 31 minut.
Przygotować sos vinaigrette z soli, pieprzu, musztardy i octu balsamicznego. Wlewać powoli oliwę z oliwek, energicznie mieszając sos. Na koniec dodać posiekaną świeżą bazylię.
Rozłożyć na talerzu rukolę, kawałki koziego sera, dodając na koniec ciepłe ziemniaki. Ozdobić sałatkę pomidorkami koktajlowymi i polać sosem vinaigrette.

Gotowanie: 4 minuty na ustawieniu mocy jet, 31 minut z mocą ustawioną na 350w

Ryż pilaw z warzywami i krewetkami

Składniki na 2 porcje
Składniki

140 g ryżu paraboiled
30 g cukinii
30 g papryki, 30 g groszku
10 g pora, 30 g fasolki szparagowej
60 g obranych krewetek
260 ml wywaru warzywnego
15 ml (1 łyżki) oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, sól i pieprz

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Białko (g)	22,2	11,1	5,6
Tłuszcz (g)	15,2	7,6	3,8
Węglowodany (g)	121,7	60,9	30,7
Błonnik (g)	5,4	2,7	1,4

Pokroić w kostkę paprykę, cukinię i fasolkę szparagową. Drobno posiekać pora.
Ułożyć warzywa, ryż i krewetki na dnie naczynia do gotowania na parze i zalać wywarem.
Przykryć i gotować przez 3½-4 minuty na ustawieniu mocy Jet. Następnie zmniejszyć moc do 160 W i gotować jeszcze przez 16-18 minut.
Po ugotowaniu pozostawić ryż na dwie minuty z nałożoną pokrywką. Doprawić solą i pieprzem i skropić niewielką ilością oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Gotowanie: 3½-4 minut na ustawieniu mocy Jet. + 16-18 minut z mocą ustawioną na 160 W

Świeże tagliatelle z grzybami i kiełkami fasoli

Składniki na 2 porcje
Składniki

100 świeżego makaronu tagliatelle
100 g pieczarek
10 g rzeżuchy
30 g kiełków fasoli
10 ml (2 łyżeczki) oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
160 ml wywaru warzywnego

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Białko (g)	16,8	8,4	4,2
Tłuszcz (g)	10,6	5,3	2,7
Węglowodany (g)	60,2	30,1	15,1
Błonnik (g)	5,5	2,3	1,1

Pociąć grzyby na plasterki i podsmażyć je z niewielką ilością oliwy z oliwek na nieprzywierającej patelni.
Podgrzać w kuchence mikrofalowej wywar ok. 1½ min. na ustawieniu mocy Jet.
Ułożyć świeże tagliatelle na dnie naczynia do gotowania na parze, dodać grzyby, kiełki fasoli, oliwę i zalać wywarem.
Przykryć pokrywką i gotować przez 3-3½ min. na ustawieniu mocy Jet.
Po ugotowaniu makaronu wymieszać potrawę i pozostawić pod przykryciem przez dwie minuty, po czym doprawić solą.
Nałożyć makaron na dwa talerze i przybrać rzeżuchą.

Gotowanie: 3-3½ min. na ustawieniu mocy Jet.

Filety rybne

Marynowany łosoś z koperkiem

Składniki na 2 porcje
Składniki

2 steki z łososia 130-140 g każdy (o grubości 2 cm bez skóry)
sok z 1 cytryny
50 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
koperek
szczypiorek
świeży tymianek, różowy pieprz
sól i pieprz
sałata lub roszponka (30 g)

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Białko (g)	51,5	27,8	14,3
Tłuszcz (g)	79,6	39,8	22,1
Węglowodany (g)	0,7	0,4	0,2
Błonnik (g)	0,5	0,3	0,1

Doprawić łososia solą i pieprzem i ułożyć w naczyniu do gotowania na parze, ustawiając program do gotowania na parze na 250 g filetów rybnych i wlewając do naczynia 150 ml wody.
Przyrządzić marynatę z posiekanych ziół, różowego pieprzu, soku cytrynowego i oliwy z oliwek. Po ugotowaniu zalać łososia marynatą i odczekać, aż ostygnie.
Ułożyć sałatkę na talerzu i pociąć łososia na plastry. Ryba powinna być w środku różowa. Danie można lekko skropić oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Gotowanie: Program 4. Czas: 5 minut

Kurczak

Kurczak z migdałami

Składniki na 2 porcje
Składniki

250 g piersi kurczaka
30 g siekanych migdałów
100 ml wywaru warzywnego
50 ml świeżej śmietany
½ łyżki łagodnej musztardy
4 g (1 łyżeczka) mąki
sól i pieprz

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Białko (g)	67,3	33,7	15,3
Tłuszcz (g)	36,7	18,4	8,3
Węglowodany (g)	7,1	3,5	1,6
Błonnik (g)	4,3	2,2	1,1

Pociąć kurczaka w kawałki o wielkości jednego kęsa i przyprawić solą oraz pieprzem.
Ugotować kurczaka, ustawiając program do gotowania na parze na 250 g kurczaka i 100 ml wywaru warzywnego.
Po ugotowaniu wyjąć kurczaka z naczynia i ułożyć na talerzu.
Wlać do naczynia do gotowania na parze śmietanę, dodać musztardę, mąkę i migdały i gotować przez 1-2 min. na ustawieniu mocy Jet.
Gdy sos się zagotuje i osiągnie odpowiednią konsystencję, polać nim kurczaka.

Gotowanie: Program 5. Czas: 11 min 30 sek. + 1-2 minut na ustawieniu mocy Jet.

Owoce

Cynamonowe gruszki

Składniki na 2 porcje
Składniki

6 małych gruszek, 450-500 g waga przygotowanego produktu
40 g (50 ml) cukru
½ laski cynamonu
300 ml czerwonego wina
Skórka z cytryny

Wartość odżywcza	Całk.	x porcję	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Białko (g)	1,5	0,8	0,3
Tłuszcz (g)	0,5	0,3	0,1
Węglowodany (g)	85,8	42,9	15,9
Błonnik (g)	14,5	7,3	2,7

Obrać gruszki i usunąć ostrym nożem twardą dolną część owoców.
Nałożyć pokrywkę i udusić gruszki, ustawiając program do gotowania na parze na 450 g owoców.
Pozostawić gruszki do ostygnięcia w naczyniu przykrytym pokrywką.
Można zagotować i odparować pozostałą część czerwonego wina, aby uzyskać gęściejszy sos, który można podać do gruszek.

Gotowanie: Program 6. Czas: 7 minut

Garinimą maisto gaminimui kasdien naudoja vis daugiau žmonių, nes tai laikoma vienu sveikiausių maisto ruošimo būdų.
Garinti galima beveik visus maisto produktus pagal neįtikėtiną daugybę receptų ir ne tik daržoves, bet ir žuvį, mėsą bei vaisius!
Garinimas yra drėgnasis maisto gamybos būdas, naudojant natūralią karščio konvekciją ore, garuose arba skystyje. Šiuo būdu maistas gaminamas tausojančiai, nes jo neveikia intensyvus, sausas karštis, kaip taikant kitus maisto ruošimo būdus.
Todėl garintame maiste išlieka vitaminai ir maistinės medžiagos, produktai geriau išlaiko formą ir konsistenciją, nei ruošiami kitu būdu.
Konsistenciją produktai išsaugo geriau, nes garuose esantis karštis lėtai skverbiasi į juos ir palaiko pastovias kaitinimo sąlygas.
Skirtingai, nei taikant kitus maisto gamybos būdus, garinant nepažeidžiama produktų audinių molekulinė struktūra ir išsaugomas jų aromatas. Geriau atsiskleidžia ir natūralūs patiekalų kvapai, todėl druskos ir prieskonių praktiškai nereikia.
Garinimo įtaisas skirtas maistui garinti mikrobangų krosnelėje optimaliausiu būdu. Apatinėje garintuvo dalyje esantis vanduo įkaista ir garuoja per maistą, sudėtą padėkle.
Karšto skysčio garai kaupiasi garintuve ir gamina maistą labai drėgnoje aplinkoje: taip išsaugomi produktuose esantys vitaminai ir mineralai bei aromatas, todėl galima paruošti skanių patiekalų ypač lengvu būdu!
Mėgaukitės garuose virtais patiekalais, pagamintais „Whirlpool“ mikrobangų krosnelėje!

Kreminė moliūgų sriuba su kuskusu

DARŽOVĖS

2 porcijos
Ingredientai

250 g paruošto virti moliūgo
30 g kuskuso kruopų
15 g (3 valg. šaukštai) riekelėmis supjaustyto poro
300 ml daržovių sultinio
30 ml (2 valg. šaukšt.) grietinės arba grietinėlės
druskos ir pipirų

Nuskuskite ir supjaustykite riekelėmis moliūgą, pridėkite poro ir virkite garintuve, nustatę garinimo programą 500 g daržovių, su 100 ml daržovių sultinio.
Ištraukite moliūgą iš krosnelės, supilkite likusį daržovių sultinį, virimo metu susidariusias sultis ir grietinę bei gerai suplakite.
Pagardinę druska ir pipirais, supilkite kreminę sriubą į garintuvo dugną, pridėkite kuskuso ir virkite reaktyvine galia 3 minutes. Patiekite su šlakeliu ypač gryno (extra virgin) alyvuogių aliejaus.

Gaminimas: 2 programa. Trukmė: 8 minutės + 3 minutės reaktyvine galia

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Baltymų (g)	8,5	4,3	1,4
Riebalų (g)	12,7	6,4	2,1
Angliavandenių (g)	34,7	17,4	5,6
Balastinių medžiagų (g)	2,3	1,2	0,4

Artišokų širdelės su sūrio padažu

UŽŠALDYTOS DARŽOVĖS

2 porcijos
Ingredientai

300 g užšaldytų artišoko širdelių
130 g “Fontina” sūrio (45% riebumo, gerai besilydantis sūris)
80 ml pieno
baltųjų pipirų
druskos

Išvirkite artišokus garintuve, naudodami garinimo programą 300 g šaldytų daržovių, su 100 ml vandens.
Išlydikite supjaustytą sūrį su pienu inde, pastatytame ant puodo su verdančiu vandeniu. Kai išsilydys, sūrio padažo papilkite ant lėkštės ir išdėliokite jame artišokų širdeles.

Gaminimas: 3 programa. Trukmė: 7 minutės

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Baltymų (g)	41,8	20,9	8,2
Riebalų (g)	38,3	19,2	7,5
Angliavandenių (g)	22,2	11,1	4,3
Balastinių medžiagų (g)	32,4	16,2	6,3

KARŠTOS BULVIŲ IR OŽKOS SŪRIO SALOTOS

2 PORCIJOS
INGREDIENTAI

250 PARUOŠTŲ VIRTI BULVIŲ
120 G ŠVIEŽIO OŽKOS SŪRIO
40 G KVAPIOSIOS VAKARUTĖS
6-8 VYŠNINIAI POMIDORAI
30 ML (2 VALG. ŠAUKŠT.) YPAČ GRYNO (EXTRA VIRGIN) ALYVUOGIŲ ALIEJAUS
15 ML (1 VALG. ŠAUKŠT.) BALZAMIKO ACTO
5 ML (1 ARB. ŠAUKŠT.) ŠVELNIŲ GARSTYČIŲ
ŠVIEŽIO BAZILIKO
DRUSKOS IR PIPIRŲ

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Baltymų (g)	31,5	15,8	4,5
Riebalų (g)	56,8	28,4	8,2
Angliavandenių (g)	62,6	31,3	9,1
Balastinių medžiagų (g)	9,4	4,7	1,4

NUPLAUKITE IR NUSKUSKITE BULVES, SUPJAUSTYKITE VIENODO DYDŽIO GABALĖLIAIS IR VIRKITE GARINTUVE, SU 100 ML VANDENS DUGNE, APIE 4 MINUTES SU JET POWER FUNKCIJA.
SUMAŽINKITE MIKROBANGŲ GALIĄ IKI 350W IR DAR PAVIRKITE APIE 3½ MINUTES.
IŠ DRUSKOS, PIPIRŲ, GARSTYČIŲ IR BALZAMIKO ACTO PARUOŠKITE UŽPILĄ. NUOLAT MAIŠYDAMI, PLONA SROVELE SUPILKITE ALYVUOGIŲ ALIEJŲ. GALIAUSIAI SUBERKITE SUKAPOTĄ ŠVIEŽIĄ BAZILIKĄ.
ANT LĖKŠTĖS IŠDĖLIOKITE KVAPIĄJĄ VAKARUTĘ, OŽKOS SŪRIO GABALĖLIUS IR PABAIGOJE ŠILTAS BULVES. PAPUOŠKITE VYŠNINIAIS POMIDORAIS IR UŽPILKITE UŽPILU.

GAMINIMAS: 4 MINUTES SU JET POWER FUNKCIJA IR 3½ MINUTES MIKROBANGOMIS, KAI GALIA 350W

PLOVO RYŽIAI SU DARŽOVĖMIS IR KREVETĖMIS

2 PORCIJOS
INGREDIENTAI

140 G PLIKYTŲ RYŽIŲ
30 G CUKINIJŲ
30 G PAPRIKOS, 30 G ŽIRNELIŲ
10 G PORO, 30 G PUPELIŲ ANKŠČIŲ
60 G IŠLUKŠTENTŲ KREVEČIŲ
260 ML DARŽOVIŲ SULTINIO
15 ML (1 VALG. ŠAUKŠT.) YPAČ GRYNO (EXTRA VIRGIN) ALYVUOGIŲ ALIEJAUS, DRUSKOS IR PIPIRŲ

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Baltymų (g)	22,2	11,1	5,6
Riebalų (g)	15,2	7,6	3,8
Angliavandenių (g)	121,7	60,9	30,7
Balastinių medžiagų (g)	5,4	2,7	1,4

SUPJAUSTYKITE PAPRIKĄ, CUKINIJAS IR ANKŠTINES PUPELES. SMULKIAI SUKAPOKITE PORĄ.
SUDĖKITE DARŽOVES, RYŽIUS, KREVETES IR Į GARINTUVO DUGNĄ SUPILKITE SULTINĮ.
UŽDENKITE IR VIRKITE 3½-4 MINUTES REAKTYVINE GALIA. PO TO SUMAŽINKITE GALIĄ IKI 160 W IR DAR PAVIRKITE 16-18 MINUČIŲ.
IŠVIRTUS RYŽIUS PALIKITE PASTOVĖTI DVI MINUTES SU UŽDENGTU DANGČIU. PAGARDINKITE DRUSKA IR PIPIRAIS BEI APŠLAKSTYKITE NEDIDELIU KIEKIU ALYVUOGIŲ ALIEJAUS.

GAMINIMAS: 3½-4 MINUTĖS REAKTYVINE GALIA + 16-18 MINUČIŲ 160 W GALIA

ŠVIEŽI JUOSTINIAI MAKARONAI SU GRYBAIS IR PUPŲ DAIGAIS

2 PORCIJOS
INGREDIENTAI

100 G ŠVIEŽIŲ JUOSTINIŲ MAKARONŲ (TAGLIATELLE)
100 G PIEVAGRYBIŲ
10 G RĖŽIUKO
30 G PUPŲ DAIGŲ
10 ML (2 ARB. ŠAUKŠT.) YPAČ GRYNO (EXTRA VIRGIN) ALYVUOGIŲ ALIEJAUS
160 ML DARŽOVIŲ SULTINIO

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Baltymų (g)	16,8	8,4	4,2
Riebalų (g)	10,6	5,3	2,7
Angliavandenių (g)	60,2	30,1	15,1
Balastinių medžiagų (g)	5,5	2,3	1,1

SUPJAUSTYKITE GRYBUS IR PAKEPINKITE JUOS SU NEDIDELIU KIEKIU ALYVUOGIŲ ALIEJAUS KEPTUVEJE SU NESVYLANČIA DANGA.
PAŠILDYKITE SULTINĮ MIKROBANGŲ KROSNELĖJE MAŽDAUG 1½ MINUČIŲ REAKTYVINE GALIA.
SUDĖKITE MAKARONUS, GRYBUS, PUPŲ DAIGUS IR ALIEJŲ Į GARINTUVO DUGNĄ IR UŽPILKITE SULTINIU.
UŽDENKITE IR VIRKITE 3-3½ MINUČIŲ REAKTYVINE GALIA.
KAI MAKARONAI IŠVIRS, SUMAIŠYKITE PATIEKALĄ IR PALIKITE PASTOVĖTI DVI MINUTES SU UŽDENGTU DANGČIU.
PATIEKITE MAKARONUS DVIEJOSE LĖKŠTĖSE, PABARSTYTUS RĖŽIUKU.

GAMINIMAS: 3-3½ MINUTĖS REAKTYVINE GALIA

Marinuota lašiša su krapais

2 porcijos
Ingredientai

2 lašišos pjausniai, po 130-140 g kiekvienas (2 cm storio be odos)
1 citrinos sultys
50 ml ypač gryno (extra virgin) alyvuogių aliejaus
krapų
laiškinio česnako
šviežių čiobrelių, švelniojo pirulio
druskos ir pipirų
salotų arba salotinės sultenės (30 g)

Pagardinkite lašišą druska ir pipirais; virkite žuvį, naudodami garinimo programą 250 g žuvies filė, su 150 ml vandens.
Paruoškite marinatą iš kapotų žalumynų, švelniojo pirulio (dar vadinamo rožiniais pipirais), citrinos sulčių ir alyvuogių aliejaus. Išvirusią lašišą užpilkite marinatu ir leiskite atvėsti.
Išdėliokite lėkštėje salotas ir supjaustykite lašišą griežinėliais. Žuvies vidus turi būti rožinis. Jeigu norite, galite pašlakstyti alyvuogių aliejumi.

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Baltymų (g)	51,5	27,8	14,3
Riebalų (g)	79,6	39,8	22,1
Angliavandenių (g)	0,7	0,4	0,2
Balastinių medžiagų (g)	0,5	0,3	0,1

Gaminimas: 4 programa. Trukmė: 5 minučių

Vištienos pjausneliai su migdolais

2 porcijos
Ingredientai

250 g vištienos krūtinėlės
30 g skaldytų migdolų
100 ml daržovių sultinio
50 ml šviežios grietinėlės
½ valg. šaukšt. švelnių garstyčių
4 g (1 arb. šaukšt.) miltų
druskos ir pipirų

Supjaustykite vištieną kąsnio dydžio gabaliukais ir pabarstykite druska bei pipirais. Išvirkite vištieną, naudodami garinimo programą 250 g vištienos, su 100 ml daržovių sultinio.
Išvirusią vištieną išimkite iš garintuvo ir išdėliokite ant lėkštės.
Į garintuvą supilkite grietinėlę, sudėkite garstyčias, miltus ir migdolus; pavirkite 1-2 minutes reaktyvine galia.
Kai padažas išvirs ir taps tinkamos konsistencijos, šaukštu užpilkite jį ant vištienos.

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Baltymų (g)	67,3	33,7	15,3
Riebalų (g)	36,7	18,4	8,3
Angliavandenių (g)	7,1	3,5	1,6
Balastinių medžiagų (g)	4,3	2,2	1,1

Gaminimas: 5 programa. Trukmė:
11 minučių 30 sek. + 1-2 minutės reaktyvine galia

Kriaušės su cinamonu

2 porcijos
Ingredientai

6 mažos kriaušės, 450-500 g paruoštų gaminti
40 g (50 ml) cukraus
½ cinamono lazdelės
300 ml raudonojo vyno
citrinos žievelės

Nulupkite kriaušes ir aštriu peiliu arba spec. įrankiu pašalinkite kietą apatinę dalį. Išdėliokite kriaušes garintuvo dugne, sudėkite cukrų, cinamoną, supilkite raudonąjį vyną ir suberkite citrinos žievelę.
Uždenkite ir gaminkite, naudodami garinimo programą 450 g vaisių.
Leiskite kriaušėms atvėsti garintuve su uždengtu dangčiu.
Jeigu norite, pakaitinkite likusį vyną, kad sutirštėtų: šį padažą galite patiekti kartu su kriaušėmis.

Maistinė vertė	Viso	x porcija	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Baltymų (g)	1,5	0,8	0,3
Riebalų (g)	0,5	0,3	0,1
Angliavandenių (g)	85,8	42,9	15,9
Balastinių medžiagų (g)	14,5	7,3	2,7

Gaminimas: 6 programa. Trukmė: 7 minučių

Päevast päeva kasutab üha rohkem inimesi toiduvalmistamiseks auru, sest seda loetakse üheks kõige tervislikumaks toiduvalmistamise meetodiks.
Sobides enamiku toitude ja üllatavalt erinevate retseptide jaoks, ulatuvad aurutamise võimalused köögiviljade keetmisest erinevate toiduainete valmistamiseni nagu kala, liha ja puuviljad!
Aurutamine on niiske toiduvalmistamise meetod, mille puhul kasutatakse õhu, auru või vedeliku kaudu leviva soojuse loomulikku konvektsiooni. Tulemuseks on õrn toit, mis ei puutu kokku intensiivse kuiva soojusega nagu teiste toiduvalmistamismeetodite puhul.
Seetõttu säilivad aurutamisel vitamiinid, toitained, toidu kuju ja tekstuur palju paremini kui teiste toiduvalmistamise meetodite puhul.
Lisaks säilib toidu tekstuur pelgalt seetõttu, et aurust lähtuv soojus valgub aeglaselt läbi toidu, tekitades ühtlaselt sooja keskkonna.
Erinevalt teistest toiduvalmistamise meetoditest ei lõhu aur toidukudede rakustruktuuri ega maitsetaimede kompositsioone. Toitudele ainomased lõhna- ja maitseained vallanduvad paremini, nii et soola ja maitseaineid on vaja lisada vähe.
Auruti on ette nähtud optimaalseks aurutamiseks mikrolaineahjus. Auruti alumises osas olev vesi soojeneb ja aurutab seadise sisemusse pandud toitu.
Vedeliku soojuse mõjul tekkiv aur koguneb auruti sisemusse ja toit valmib väga niiskes keskkonnas, kusjuures säilivad toidu vitamiinid ja mineraalid, samuti lõhn, mis võimaldlab valmistada maitsvaid toite väga lihtsal viisil!
Nautige oma Whirlpooli mikrolaineahjus valmistatud aurutatud toite!

Kõrvitsa püreesupp kuskusiga

2 portsjonit
Vaja läheb

250 g kõrvitsat, ettevalmistatud kogus
30 g kuskusi
15 g (3 spl.) viilutatud porrut
300 ml köögiviljapuljongit
30 ml (2 spl.) koort
soola ja pipart

Koorige kõrvits ja lõigake kuubikuteks, lisage porru ja keetke aurutis 100 ml köögiviljapuljongis, kasutades 500 g köögivilja auruprogrammi.
Võtke kõrvits ahjust välja, lisage ülejäänud köögiviljapuljong, aurutamisel tekkinud mahl ja koor, püreerige.
Maitsestage soola ja pipraga, valage püreesupp auruti põhja, lisage kuskus ja keetke Jet-režiimil 3 minutit. Viimistlege toit, tilgutades sellele pisut Extra Virgin oliiviõli.

Valmistamine: 2. programm Aeg: 8 minutit + 3 minutit Jet-režiimil

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	1169	585	187
kcal	278	139	45
Valku (g)	8,5	4,3	1,4
Rasva (g)	12,7	6,4	2,1
Süsivesikuid (g)	34,7	17,4	5,6
Kiudaineid (g)	2,3	1,2	0,4

Artišok juustukastmes

2 portsjonit
Vaja läheb

300 g sügavkülmutatud artišokki
130 g Fontina-juustu
80 ml piima
valget pipart
soola

Keetke artišokke aurutis, kasutades 300 g sügavkülmutatud köögivilja auruprogrammi 100 ml veega.
Sulatage juustukuubikud piimas veevannis. Valage sulanud juustukaste taldrikule ja asetage selle peale artišokk.

Valmistamine: 3. programm Aeg: 7 minutit

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	2354	1177	460
kcal	262	281	110
Valku (g)	41,8	20,9	8,2
Rasva (g)	38,3	19,2	7,5
Süsivesikuid (g)	22,2	11,1	4,3
Kiudaineid (g)	32,4	16,2	6,3

SOE KARTULI-KITSEJUUSTU SALAT

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

300 G KARTULIT, ETTEVALMISTATUD KOGUS
120 G VÄRSKET KITSEJUUSTU
40 G RUKOLA SALATIT
6-8 KIRSSTOMATIT
30 ML (2 SPL.) EXTRA VIRGIN OLIIVÕLI
15 ML (1 SPL.) BALSAMÄÄDIKAT
5 ML (1 TL.) MAHEDAT SINEPIT
VÄRSKET BASIILIKUMI
SOOLA JA PIPART

PESKE JA KOORIGE KARTULID, LÕIGAKE ÜHESUURUSTEKS TÜKKIDEKS JA KUUMUTAGE AURUTIS KOOS 100 ML VEEGA 4 MINUTIT TÄISVÕIMSUSEL. VÄHENDAGE SIIS VÕIMSUS 350 W SÄTTELE JA JÄTKAKE AURUTAMIST VEEL 3½ MINUTIT.
VALMISTAGE SOOLAST, PIPRAST, SINEPIST JA BALSAMÄÄDIKAST VINIGRETT (SALATIKASTE). LISAGE AEGLASELT ÜHTLASE JOANA OLIIVÕLI, VAHUSTADES TUGEVASTI. KÕIGE LÕPUKS LISAGE HAKITUD VÄRSKE BASIILIKUM.
ASETAGE RUKOLA, KITSEJUUSTU TÜKID JA KÕIGE LÕPUKS SOOJAD KARTULID TALDRIKULE. KAUNISTAGE KIRSSTOMATITEGA JA VALAGE PEALE VINIGRETTI.

KUUMUTAMINE: 4 MINUTIT TÄISVÕIMSUSEL. 3½ MINUTIT 350 W VÕIMSUSEL.

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	3684	1842	530
kcal	883	442	255
Valku (g)	31,5	15,8	4,5
Rasva (g)	56,8	28,4	8,2
Süsivesikuid (g)	62,6	31,3	9,1
Kiudaineid (g)	9,4	4,7	1,4

PILAFF KÖÖGIVILJA JA KREVETTIDEGA

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

140 G AURUTATUD RIISI
30 G KABATŠOKKI
30 G PAPRIKAT, 30 G HERNEID
10 G PORRUT, 30 G AEDUBA
60 G KOORITUD KREVETTE
300 ML KÖÖGIVILJAPULJONGIT
15 ML (1 SPL.) EXTRA VIRGIN OLIIVÕLI, SOOLA JA PIPART

TÜKELDAGE PAPRIKA, KABATŠOKK JA AEDOAD. HAKKIGE PORRU PEENEKS.
PANGE KÖÖGIVILI, RIIS, KREVETID JA PULJONG AURUTI PÕHJA.
KATKE KINNI JA KEETKE 3½-4 MINUTIT JET-REŽIIMIL. SEEJÄREL VÄHENDAGE VÕIMSUST KUNI 160 W JA JÄTKAKE KEETMIST 16-18 MINUTIT.
SEEJÄREL JÄTKE RIIS KAHEKS MINUTIKS KAANE ALLA SEISMA. MAITSESTAGE SOOLA JA PIPRAGA NING TILGUTAGE PEALE MÕNI TILK EXTRA VIRGIN OLIIVÕLI.

VALMISTAMINE: 3½-4 MINUTIT JET-REŽIIMIL + 16-18 MINUTIT 160 W JUURES

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	2846	1423	719
kcal	681	341	172
Valku (g)	22,2	11,1	5,6
Rasva (g)	15,2	7,6	3,8
Süsivesikuid (g)	121,7	60,9	30,7
Kiudaineid (g)	5,4	2,7	1,4

VÄRSKED TAGLIATELLED SEENTE JA IDANDATUD UBADEGA

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

100 VÄRSKEID TAGLIATELLESID
100 G VÄIKESI VALGEID ŠAMPINJONE
10 G VESIKRESSI
30 G IDANDATUD UBE
10 ML (2 TL.) EXTRA VIRGIN OLIIVÕLI
160 ML KÖÖGIVILJAPULJONGIT

LÕIGAKE SEENED VIILUDEKS JA PRAADIGE KERGELT VÄHESE OLIIVÕLIGA TEFLONPANNIL.
SOOJENDAGE PULJONGIT MIKROLAINEAHJUS U. 1½ MINUTIT JET-REŽIIMIL.
PANGE VÄRSKED TAGLIATELLED KOOS SEENTE, IDANDATUD UBADE JA ÕLIGA AURUTI PÕHJA NING VALAGE PULJONG PEALE.
KATKE KAANEGA KINNI JA KEETKE 3-3½ MINUTIT JET-REŽIIMIL.
KUI PASTA ON VALMIS, SEGAGE JA JÄTKE KAANE ALLA KAHEKS MINUTIKS SEISMA, SEEJÄREL MAITSESTAGE SOOLAGA.
SEADKE PASTA KAHELE TALDRIKULE JA GARNEERIGE VESIKRESSIGA.

VALMISTAMINE: 3-3½ MINUTIT JET-REŽIIMIL

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	1691	846	423
kcal	401	201	101
Valku (g)	16,8	8,4	4,2
Rasva (g)	10,6	5,3	2,7
Süsivesikuid (g)	60,2	30,1	15,1
Kiudaineid (g)	5,5	2,3	1,1

LÕHE TILLIMARINAADIS

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

2 LÕHELÕIKU, Á 130-140 G (NAHATA PAKSUS 2 CM)
1 SIDRUNI MAHL
50 ML EXTRA VIRGIN OLIIVÕLI
TILLI
MURULAUKU
VÄRSKET TÜÜMIANI, ROSÉ-PIPART
SOOLA JA PIPART
LEHT- VÕI PÕLDSALATIT (30 G)

MAITSESTAGE LÕHE SOOLA JA PIPRAGA NING KEETKE AURUTIS 150 ML VEES, KASUTADES 250 G KALAFILEE AURUPROGRAMMI.
VALMISTAGE HAKITUD ÜRTIDEST, ROSÉ-PIPRAST, SIDRUNIMAHLAST JA OLIIVÕLIST MARINAAD. VALAGE MARINAAD VALMIS LÕHELE JA LASKE JAHTUDA.
PANGE SALAT TALDRIKULE JA LÕIGAKE LÕHE TÜKKIDEKS. KALA PEAB OLEMA SEEST ROOSA. SOOVI KORRAL TILGUTAGE PEALE ESTRA VIRGIN OLIIVÕLI.

VALMISTAMINE: 4. PROGRAMM AEG: 5 MINUTIT

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	3883	1942	1079
kcal	930	465	258
Valku (g)	51,5	27,8	14,3
Rasva (g)	79,6	39,8	22,1
Süsivesikuid (g)	0,7	0,4	0,2
Kiudaineid (g)	0,5	0,3	0,1

KANATÜKID MANDLITEGA

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

250 G KANARINDA
30 G MANDLILAASTE
100 ML KÖÖGIVILJAPULJONGIT
50 ML RÕÕSKA KOORT
½ SPL. MAHEDAT SINEPIT
4 G (1 TL.) JAHU
SOOLA JA PIPART

LÕIGAKE KANA PARAJA SUURUSEGA TÜKKIDEKS JA MAITSESTAGE SOOLA NING PIPRAGA. KEETKE KANA 100 ML KÖÖGIVILJAPULJONGIS, KASUTADES 250 G KANA AURUPROGRAMMI.
VÕTKE VALMIS KANA AURUTIST VÄLJA JA PANGE TALDRIKULE.
LISAGE AURUTISSE KOOR, SINEP, JAHU JA MANDLID JA KEETKE 1-2 MINUTIT JET-REŽIIMIL.
KUI KASTE ON VALMIS JA ÕIGE KONSISTENTSIGA, TÕSTKE SEE LUSIKAGA KANATÜKKIDELE.

VALMISTAMINE: 5. PROGRAMM AEG: 11 MIN 30 SEK + 1-2 MINUTIT JET-REŽIIMIL

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	2616	1308	592
kcal	626	313	142
Valku (g)	67,3	33,7	15,3
Rasva (g)	36,7	18,4	8,3
Süsivesikuid (g)	7,1	3,5	1,6
Kiudaineid (g)	4,3	2,2	1,1

KANEELIGA MAITSESTATUD PIRNID

2 PORTSJONIT
VAJA LÄHEB

6 VÄIKEST PIRNI, 450-500 G ETTEVALMISTATUD KOGUS
40 G (50 ML) SUHKRUT
½ KANEELITÜKKI
300 ML PUNAST VEINI
SIDRUNIKKOORT

KOORIGE PIRNID JA KASUTAGE TERAVAT NUGA VÕI KOORIJAT KÕVA ALUMISE OSA EEMALDAMISEKS. PANGE PIRNID KOOS SUHKRU, KANEELI, PUNASE VEINI JA SIDRUNIKOOREGA AURUTI PÕHJA.
KATKE KINNI JA KEETKE 450 G PUUVILJADE AURUPROGRAMMIL.
LASKE PIRNIDEL AURUTIS KAANE ALL JAHTUDA.
SOOVI KORRAL LISAGE ÜLEJÄÄNUD PUNANE VEIN, ET VALMISTADA PAKSEM KASTE, MIDA VÕIB SERVEERIDA KOOS PIRNIDEGA.

VALMISTAMINE: 6. PROGRAMM AEG: 7 MINUTIT

Toiteväärtus	Kokku	x portsjonit	x 100 g
kJ	1391	696	258
kcal	332	166	62
Valku (g)	1,5	0,8	0,3
Rasva (g)	0,5	0,3	0,1
Süsivesikuid (g)	85,8	42,9	15,9
Kiudaineid (g)	14,5	7,3	2,7

Ar vien vairāk un vairāk cilvēku ikdienas pārtikas gatavošanai izmanto tvaiku, kas tiek uzskatīta par vienu no veselīgākajā gatavošanas metodēm.
Tvaicēšana piemērota lielākajai daļai pārtikas un tai pieejams pārsteidzoši plašs recepšu klāsts, tvaicēt var gandrīz visu - sākot ar dārzeņiem līdz zivīm, gaļai un augļiem!
Tvaicēšana ir mitrās gatavošanas metode, kas izmanto dabisko gaisā, tvaikā vai šķidrumā esošā karstuma konvekciju. Tas sniedz lieliskus rezultātus, jo pārtika netiek pakļauta intensīvam, sausam karstumam, kā tas notiek citās gatavošanas metodēs.
Tvaicēšanas rezultātā daudz labāk nekā citās gatavošanas metodēs tiek saglabāti vitamīni, uzturvielas, produkta forma un struktūra.
Vēl vairāk, pārtika saglabā savu struktūru, jo tvaika radītais siltums lēni izplatās pa sastāvdaļām un rada vienmērīgu karsēšanas vidi.
Atšķirībā no citām gatavošanas metodēm, tvaicēšana nesagrauj pārtikas audu šūnu struktūru un saglabā tās aromātiskās īpašības. Ēdienu atsevišķi aromāti saglabājas labāk, tādēļ sāli un garšvielas var pievienot taupīgāk.
Tvaicēšanas piederumi ir paredzēti tvaicēšanai mikroviļņu krāsnī daudz optimālākā veidā. Ūdens tvaicētāja apakšdaļā uzkarst un tvaicē ieliktnī ievietoto pārtiku.
Šķidruma izdalītie tvaiki uzkrājas tvaicētāja iekšienē, ēdiens tiek gatavots ļoti mitrā vidē un saglabā tajā esošos vitamīnus, minerālvielas un aromātus, kas palīdz pagatavot garšīgus ēdienus ir pavisam vienkāršā veidā!
Baudiet Whirlpool mikroviļņu krāsnī pagatavotos tvaicētos ēdienus!

Ķirbju krēmzupa ar kuskusu

2 porcijas
Sastāvdaļas

250 g ķirbis, sagatavots
30 g kuskusa
15 g (3 ēd.k.) šķēlēs sagriezta purava
300 ml dārzeņu buljons
30 ml (2 ēd.k.) saldais krējums
sāls un pipari

Nomizojiet un sagrieziet ķirbi kubiņos, pievienojiet puravu un gatavojiet tvaicētājā ar programmu Steam (Tvaiks) 500 g dārzeņiem ar 100 ml dārzeņu biljona.
Izņemiet ķirbi no krāsns, pievienojiet atlikušo dārzeņu buljonu gatavošanas sulas un saldo krējumu, tad kārtīgi sakuliet.
Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas, ievietojiet krēmzupu tvaicētāja apakšdaļā, pievienojiet kuskusu un sildiet ar jaudu Jet 3 minūtes. Beigās gatavo ēdienu pārsmidziniet ar pirmā spieduma olīveļļu.

Gatavošana: 2. programma Laiks: 8 minūtes + 3 minūtes ar Jet jaudu

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Olbaltumvielas (g)	8,5	4,3	1,4
Tauki (g)	12,7	6,4	2,1
Ogļhidrāti (g)	34,7	17,4	5,6
Šķiedrvielas (g)	2,3	1,2	0,4

Artišoku galviņas ar siera mērci

2 porcijas
Sastāvdaļas

300 g saldētas artišoku galviņas
130 g siera Fontina
80 ml piena
baltie pipari
sāls

Gatavojiet artišokus tvaikotājā ar programmu Steam (Tvaiki) 300 g saldētiem dārzeņiem ar 110 ml ūdens.
Ūdens peldē izkausējiet kubiņos sagrieztu sieru pienā. Kad gatavs uzlejiet biezo siera mērci uz servējam šķīvja, virspusē izkārtojiet artišoku galviņas.

Gatavošana: 3. programma Laiks: 7 minūtes

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Olbaltumvielas (g)	41,8	20,9	8,2
Tauki (g)	38,3	19,2	7,5
Ogļhidrāti (g)	22,2	11,1	4,3
Šķiedrvielas (g)	32,4	16,2	6,3

SILTU KARTUPEĻU UN KAZAS SIERA SALĀTI

2 PORCIJAS
SASTĀVDAĻAS

300 G KARTUPEĻI, SAGATAVOTI
120 G SVAIGA KAZAS SIERA
40 G SAVVAĻAS SINEPES
6-8 ĶIRŠU TOMĀTIŅI
30 ML (2 ĒD.K.) PIRMĀ SPIEDUMA OLĪVEĻĻA
15 ML (1 TĒJK.) BALZĀMETIĶA
5 ML (1 TĒJK.) MAIGAS SINEPES
SVAIGS BAZILIKS
SĀLS UN PIPARI

NOMAZGĀ UN UN NOMIZO KARTUPEĻUS, SAGRIEŽ VIENĀDA LIELUMA GABALOS UN SAUTĒ IZMANOJOT STEAMER FUNKCIJU AR 100ML ŪDENS, 4 MINŪTES AR JET POWER FUNKCIJU. PĒC TAM SAMAZINA ENERĢIJAS JAUDU UZ 350W UN TURPINĀT GATAVOT 3 ½ MINŪTES.
SAGATAVOJIET VINEGRETU (GARNĒJUMU) AR SĀLI, PIPARIEM, SINEPĒM UN BALZĀMETIĶI. LĒNI PIEVIENOJIET OLĪVEĻĻU, ENERĢISKI KULIET. BEIGĀS PIEVIENOJIET SASMACINĀTU SVAIGO BAZILIKU.
IZKĀRTOJIET SAVVAĻAS SINEPES, KAZAS SIERA GABALIŅUS UN BEIGĀS SILTOS KARTUPEĻUS UZ SERVĒŠANAS ŠĶĪVJA. GARNĒJIET AR ĶIRŠU TOMĀTIŅIEM UN VINEGRETU.

GATAVOŠANA: 4 MINŪTES AR JET POWER
3½ MINŪTES AR 350W JAUDU

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Olbaltumvielas (g)	31,5	15,8	4,5
Tauki (g)	56,8	28,4	8,2
Ogļhidrāti (g)	62,6	31,3	9,1
Šķiedrvielas (g)	9,4	4,7	1,4

PLOVA RĪSI AR DĀRZEŅIEM UN GARNELĒM

2 PORCIJAS
SASTĀVDAĻAS

140 G APVĀRĪTI RĪSI
30 G CUKINI
30 G PIPARI, 30 G ZIRŅI
10 G PURAVA, 30 G FRANČU PUPIŅU
30 G NOTĪRĪTAS GARNELES
260 ML DĀRZEŅU BULJONA
15 ML (1 ĒD.K.) PIRMĀ SPIEDUMA OLĪVEĻĻA, SĀLS UN PIPARI

SAGRIEZIET PIPARUS, CUKINI UN FRANČU PUPIŅAS KUBIŅOS. SAKAPĀJIET PURAVU.
IELIECIET DĀRZEŅUS, RĪSU, GARNELES UN BULJONU TVAIKOTĀJA APAKŠDAĻĀ.
PĀRSEDZIET UN GATAVOJIET ½-4 MINŪTES AR JET JAUDU. TAD SAMAZINIET JAUDU LĪDZ 160 W UN TURPINIET GATAVOT VĒL 16-18 MINŪTES.
KAD GATAVS, ATSTĀJIET RĪSUS TRAUKĀ PĀRSEGTUS VĒL UZ DIVĀM MINŪTĒM. PIEVIENOJIET SĀLI UN PIPARUS UN APSMIDZINIET AR PIRMĀ SPIEDUMA OLĪVEĻĻU.

GATAVOŠANA: 3½-4 AR JET JAUDU + 16-18 MINŪTES AR 160 W

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Olbaltumvielas (g)	22,2	11,1	5,6
Tauki (g)	15,2	7,6	3,8
Ogļhidrāti (g)	121,7	60,9	30,7
Šķiedrvielas (g)	5,4	2,7	1,4

SVAIGAS MĀJAS SKAIDIŅAS AR SĒNĒM UN PUPU ASNIEM

2 PORCIJAS
SASTĀVDAĻAS

100 G SVAIGAS MĀJAS SKAIDIŅAS
100 G ATMATEŅU
10 G ŪDENSKRESES
30 G PUPU ASNI
10 ML (2 ĒD.K.) PIRMĀ SPIEDUMA OLĪVEĻĻA
160 ML DĀRZEŅU BULJONA

SAGRIEZIET SĒNES UN SAUTĒJIET TĀS KOPĀS AR NELIELU OLĪVEĻĻAS DAUDZUMU NEPIEDEGOŠĀ KATLĀ.
KARSĒJIET BULJONU MIKROVIĻŅU KRĀSNĪ APMĒRAM. 1½ MINŪTES AR JET JAUDU.
IELIECIET MĀJAS SKAIDIŅAS KOPĀ AR SĒNĒM, PUPU ASNIEM, EĻĻU UN PĀRLEJIET AR BULJONU.
PĀRSEDZIET AR VĀKU UN GATAVOJIET 3-3 ½ MINŪTES AR JET JAUDU.
KAD PASTA GATAVA, SAJAUCIET VISU UN ATSTĀJIET ZEM VĀKA APMĒRAM DIVAS MINŪTES, TAD PIEVIENOJIET SĀLI.
IZKĀRTOJIET PASTU UZ DIVIEM ŠĶĪVJIEM UN GARNĒJIET AR ŪDENSKRESĒM.

GATAVOŠANA: 3-3½ MINŪTES AR JET JAUDU

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Olbaltumvielas (g)	16,8	8,4	4,2
Tauki (g)	10,6	5,3	2,7
Ogļhidrāti (g)	60,2	30,1	15,1
Šķiedrvielas (g)	5,5	2,3	1,1

Marinēts lasis ar dillēm

Zivs filejas

2 porcijas
Sastāvdaļas

2 laša steiki, katrs 130-140 g (2 cm biezi bez ādas)
1 citrona sula
50 ml svaigi spiestas olīveļļas
dilles
locīņi
svaigs timiāns, sārtie pipari
sāls un pipari
Salāti vai baldriņu salāti (30 g)

Pārkaisiet lasi ar sāli un pipariem un gatavojiet tvaicētājā ar programmu Steam (Tvaiks) 250 g zivs filejai ar 150 ml ūdens.
Sagatavojiet marinādi ar sasmalcinātiem garšaugiem, rozā pipariem, citronu sulu un olīveļļu. Kad gatavs, pārklājiet lasi ar marinādi un ļaujiet atdziest.
Izkārtojiet uz servējamā šķīvja salātus un sagrieziet lasi šķēlēs. Zivs iekšpusei jābūt sārtā krāsā. Ja vēlaties, uzsmidziniet zivij nedaudz pirmā spieduma olīveļļu.

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Olbaltumvielas (g)	51,5	27,8	14,3
Tauki (g)	79,6	39,8	22,1
Ogļhidrāti (g)	0,7	0,4	0,2
Šķiedrvielas (g)	0,5	0,3	0,1

Gatavošana: 4. programma Laiks: 5 minūtes

Cāļa gabaliņi ar mandelēm

Cālis

2 porcijas
Sastāvdaļas

250 g cāļa krūtiņas
30 g mandeļu skaidiņu
100 ml dārzeņu buljona
50 ml saldā krējuma
½ ēd.k. maigu sinepju
4 g (1 tējk.) miltu
sāls un pipari

Sagrieziet cāli gabaliņos un pārkaisiet ar sāli un pipariem. Gatavojiet cāli ar programmu Steam (Tvaiks) 250 g cālim ar 100 g dārzeņu buljona.
Kad gatavs, izņemiet cāli no tvaikotāja un izkārtojiet uz servēšanas šķīvja.
Pievienojiet tvaicētājā krējumu, sinepes, miltus un mandeles un gatavojiet 1-2 minūtes ar Jet jaudu.
Kad mērce gatava un ir pareizajā konsistencē, ar karoti pārlejiet to cālim.

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Olbaltumvielas (g)	67,3	33,7	15,3
Tauki (g)	36,7	18,4	8,3
Ogļhidrāti (g)	7,1	3,5	1,6
Šķiedrvielas (g)	4,3	2,2	1,1

Gatavošana: 5. programma Laiks: 11 min 30 s + 2 minūtes ar Jet jaudu

Ar kanēli aromatizēti bumbieri

Augļi

2 porcijas
Sastāvdaļas

6 mazi bumbieri, 450-500 g, sagatavoti
40 g (50 ml) cukura
½kanēļa miziņas
300 ml sarkanvīna
citrona miziņa

Ar asu nazi vai mizotāju nomizojiet bumbierus, lai noņemtu cieto apakšdaļu. Izkārtojiet bumbierus tvaicētāja apakšdaļā kopā ar cukuru, kanēli, sarkanvīnu un citrona miziņu.
Uzlieciet vāku un gatavojiet ar programmu Steam (tvaiks) 450 g dārzeņiem.
Ļaujiet bumbieriem atdzist tvaicētājā zem vāka.
Ja vēlaties, lai mērce būtu biezāka, samaziniet vīna daudzumu, to var pasniegt kopā ar bumbieriem.

Uzturvērtība	Kop.	x porcijas	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Olbaltumvielas (g)	1,5	0,8	0,3
Tauki (g)	0,5	0,3	0,1
Ogļhidrāti (g)	85,8	42,9	15,9
Šķiedrvielas (g)	14,5	7,3	2,7

Gatavošana: 6. programma Laiks: 7 minūtes

Notes

SENSING THE DIFFERENCE

Whirlpool jest zarejestrowanym znakiem handlowym należącym do firmy Whirlpool U.S.A
Whirlpool on firma Whirlpool U.S.A registreeritud kaubamärk
Whirlpool yra registruotasis bendrovės „Whirlpool U.S.A“ ženklas
Whirlpool ir Whirlpool U.S.A reģistrēta preču zīme

5019 120 00432

PL LT EST LV