



• *Recipebook  
Avance Steamer*

• *الطعام بالبخار  
كتاب وصفات لطهو*

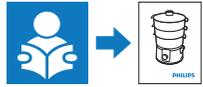
• *مطالب*

• *Livre de recettes  
Cuiseur vapeur Avance*

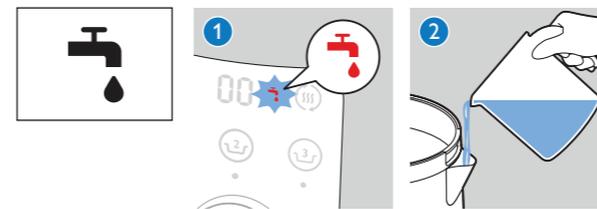
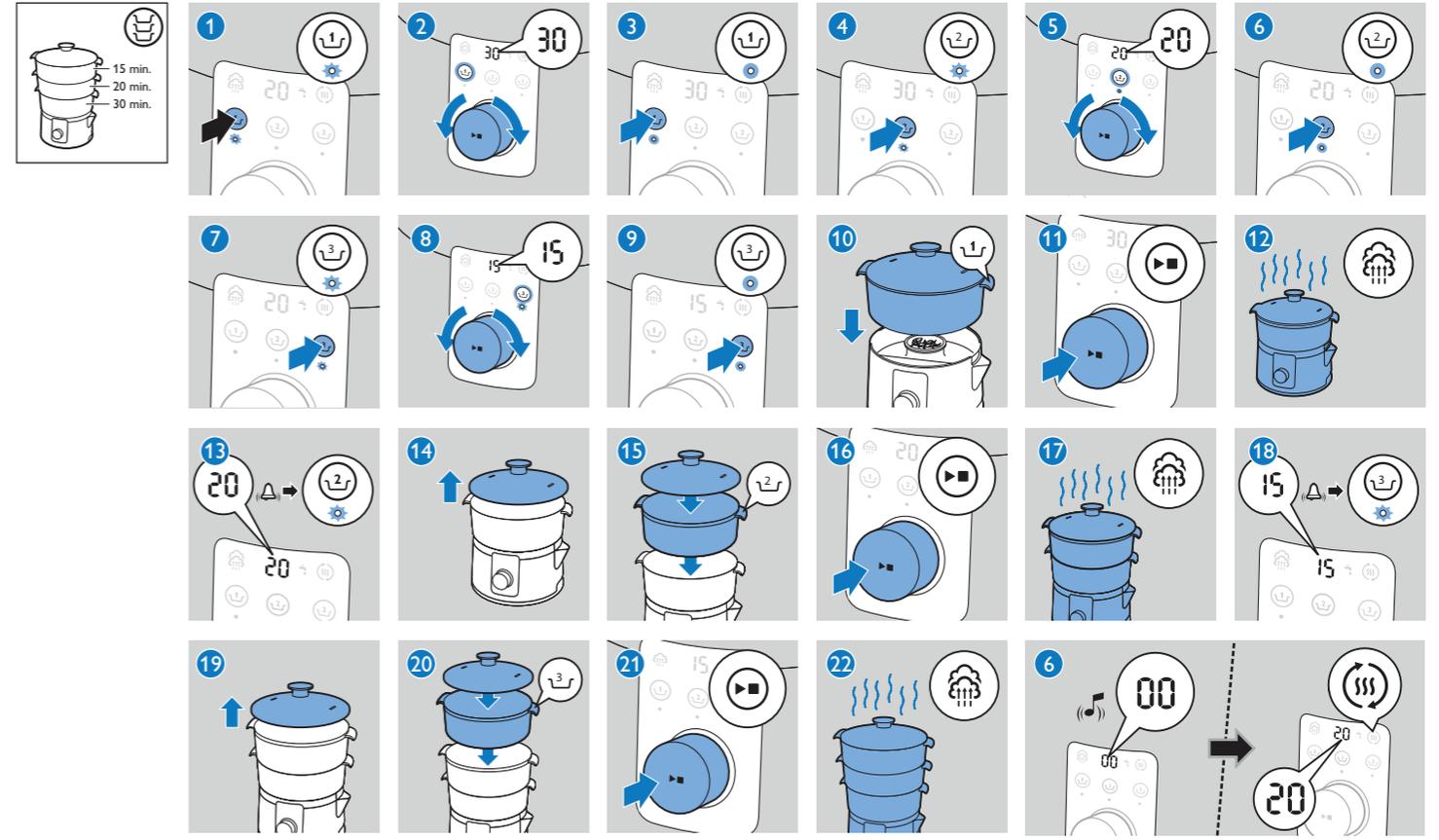
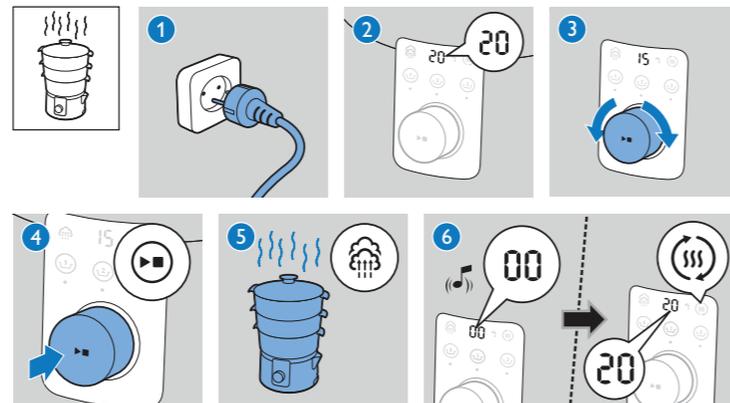
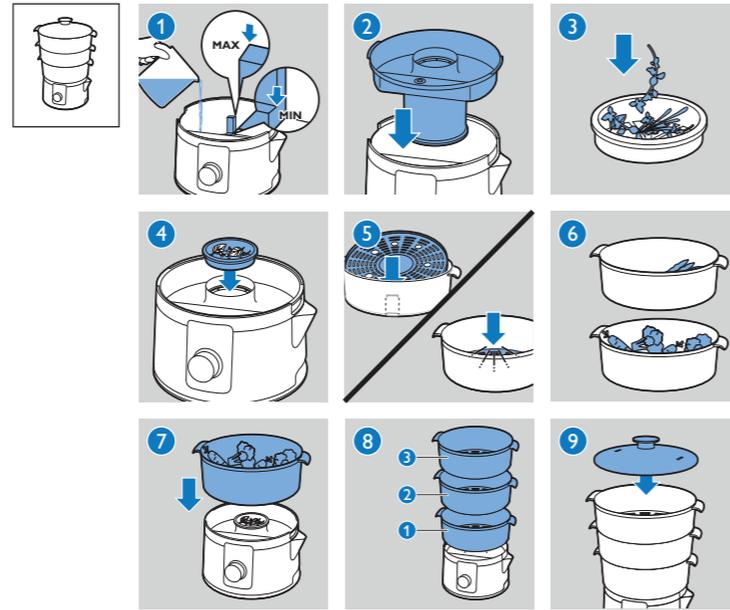
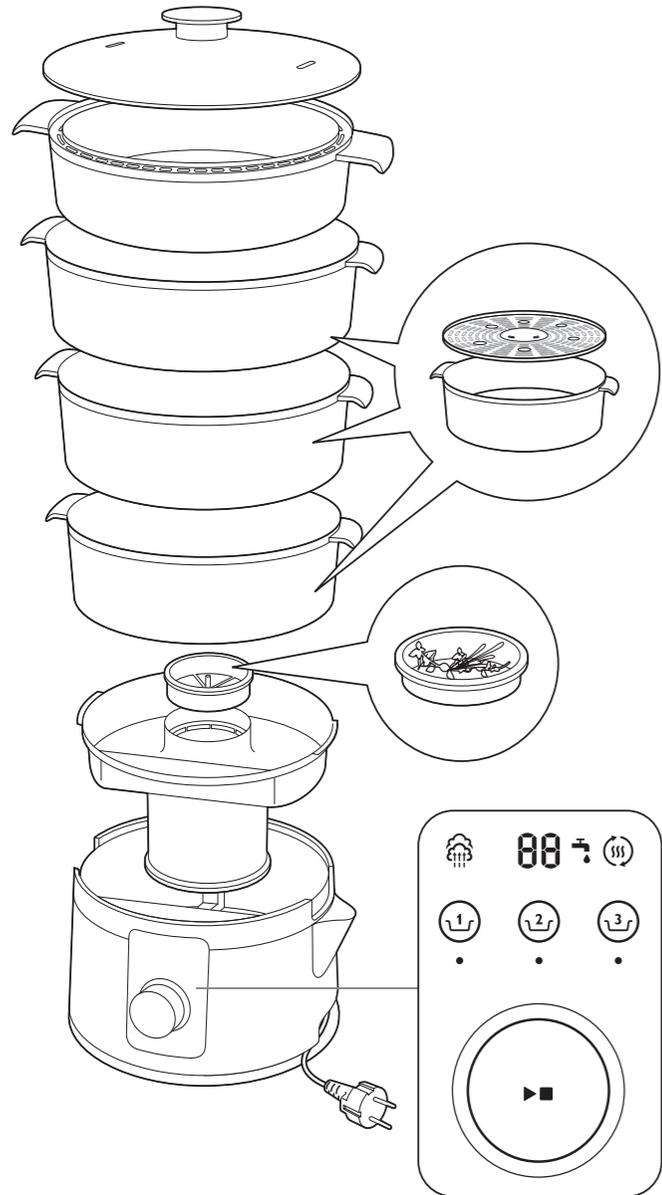
**Avance Steamer**

**PHILIPS**

sense and simplicity



# Quick Start Guide HD9171, HD9170



# PHILIPS

**EN** Enjoy the tastiest steamed food cooked with the Philips avance steamer.

This steamer is developed for you to enjoy tastiest steamed food at the touch of a button. For more taste, enrich the food with natural flavors of spices and herbs such as thyme, lemon peel and rosemary using the aroma infuser.

To inspire you we've created recipes that you can prepare whilst using the meal program and the aroma infuser but also some without. All recipes are developed to help you enjoy the tastiest steamed food whenever you like, there is a recipe for everyday of the week!

With the Philips avance steamer every meal time can become a culinary treat, you are just one page turn away from the perfectly steamed meal.

### **AR** Aroma infuser

The aroma infuser is to add natural flavors to your steamed food. Put your favorite herbs and aromatic spices like thyme, lemon peel and rosemary and enjoy the tastiest steamed food.



### **AR** تمكّن من الاستمتاع بألذ الأَطعمة المطهية بالبخار بفضل القدر البخاري Avance من Philips.

لقد تم تطوير هذا القدر البخاري لتمكينك من الاستمتاع بألذ الأَطعمة المطهية بالبخار بكبسة زر واحدة. فإذا كنت ترغب في طهي وجبة طعام كاملة. دع برنامج وجبة الطعام يساعذك في تحديد التوقيت. بحيث تتمكّن من الاستمتاع بوجبة طعام لذيذة. جهّز كلها في الوقت نفسه. وللحصول على مذاق أطيّب. يمكن إغناء نكهة الطعام بإضافة نكهات البهارات الطبيعية والأعشاب كالزعرور وقشر الليمون الحامض وعشبة إكليل الجبل.

ولإلهامك. قمنا بابتكار وصفات يمكن تحضيرها باستخدام برنامج وجبة الطعام والمنكّه. وأخرى لا تستلزمه. وقد تم ابتكار جميع هذه الوصفات لساعدتك في الاستمتاع بألذ الأَطعمة المطهية بالبخار ساعة نشاء. فلكل يوم وصفته!

مع القدر البخاري Avance من Philips. يغدو وقت تحضير الوجبات متعةً حقيقيّة في الطبخ. لا تفصلك سوى صفحة واحدة عن استكشاف أشهى الوجبات المطهية بالبخار.

### برنامج وجبة الطعام

عند طهي وجبة كاملة. من المهم طهي كل نوع طعام على حدة في القدر البخاري. ولذلك. يتضمّن هذا القدر البخاري برنامج وجبة الطعام. مما يساعذك على تحديد أوقات طهي مختلفة لكل سلة. وينبّهك هذا البرنامج إلى الوقت الذي يجب عنده إضافة السلة والسلة التي يجب إضافتها. ستحصل دائماً على وجبة طعام مثالية. غير مطهية بشكل زائد أو بشكل غير كافٍ. جهّز كلها في الوقت نفسه.

### المنكّه

الهدف من المنكّه هو إضافة النكهات الطبيعية إلى الطعام المطهي بالبخار. يمكنك أن تضع فيه الأعشاب والبهارات المنكّهة المفضّلة لديك. مثل الزعرور وقشر الليمون وعشبة إكليل الجبل. مما يسمح لك بالاستمتاع بألذ الأَطعمة المطهية بالبخار.



**FA**

### از خوشمزه ترین غذاهای بخارپز شده با بخارپز Philips لذت ببرید.

این بخارپز برای تهیه غذاهای بخارپز فقط با لمس یک دکمه تهیه شده است. اگر می خواهید کل غذا را با بخارپز تهیه کنید. دکمه برنامه غذا شما را در زمانبندی راهنمایی می کند و شما می توانید از طعم خوشمزه غذا لذت ببرید. برای طعم بهتر. می توانید از طعم معطر طبیعی ادویه جات و سبزیجات مانند آویشن. پوست لیمو و رزماری در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر استفاده کنید.

در این جا ما کتابچه ای از دستور تهیه غذاهای مختلف در اختیار شما قرار داده ایم تا بتوانید در حین استفاده از برنامه غذایی دستگاه. برخی از غذاها را با طعم ترکیبات معطر و برخی را بدون این طعم ها تهیه کنید. همه دستورهای تهیه غذا برای آن است که در هر زمان که مایلید از غذاهای بخارپز شده با بهترین طعم لذت ببرید. ما برای هر روز هفته یک دستور غذایی داریم!

زمانی که برای تهیه غذا با کیاب پز طعم دهنده Philips در آشپزخانه صرف می کنید بسیار لذت بخش خواهد بود. شما فقط یک صفحه با غذاهای بخارپز شده بی نظیر فاصله دارید.

### برنامه غذا

هنگام پختن غذا. مهم است که هر قسمت از غذا را در مدت زمان مناسب بخارپز کنید. این بخارپز مجهز به برنامه غذا است که به شما کمک می کند زمان پخت مواد مختلف در هر سبید را تنظیم کنید و به شما اطلاع می دهد که چه زمانی کدام سبید را اضافه کنید. هیچ بخشی از غذا نپخته یا بیش از حد پخته نخواهد بود بلکه غذایی بی نظیر خواهید داشت که همه مواد آن همزمان آماده می شوند.



### ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر

ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر برای افزودن طعم طبیعی به غذای بخارپز شده در اختیار شما قرار داده شده است. سبزیجات مورد علاقه و ادویه جات معطر مانند آویشن. پوست لیمو و رزماری را در ظرف قرار داده و از غذای بخارپز شده بسیار خوشمزه لذت ببرید.



### **FR** Cuisinez vos aliments avec le cuiseur vapeur Avance de Philips pour une explosion de saveurs.

Ce cuiseur vapeur a été pensé pour vous permettre d'apprécier toute la saveur de vos aliments grâce à une cuisson parfaite sur simple pression d'un bouton. Si vous voulez cuisiner tout un repas, laissez le programme Repas se charger des temps de cuisson pour un timing idéal et un résultat savoureux. Et pour encore plus de goût, sublimez vos aliments avec des arômes naturels d'épices et d'herbes en ajoutant par exemple du thym, du romarin ou un zeste de citron.

Pour vous donner des idées de plats à réaliser au quotidien, nous avons créé des recettes, à préparer pour la plupart en utilisant le programme Repas et le diffuseur d'arômes. Avec une recette pour tous les jours de la semaine, vous pourrez apprécier la saveur exceptionnelle des aliments cuits à la vapeur en toutes occasions ! Grâce au cuiseur vapeur Avance de Philips, transformez chacun de vos repas en un véritable enchantement culinaire. À vous les plats vapeur cuits à la perfection !

### Programme Repas

Lorsque vous cuisinez tout un plat, il est important de faire cuire les aliments au bon moment pour que tout soit prêt en même temps. Le cuiseur vapeur est doté d'un programme Repas qui vous permet de définir un temps de cuisson différent pour chaque panier vapeur. Il vous indique à quel moment placer ou retirer un panier et lequel. Fini les aliments trop ou pas assez cuits ; tous les aliments de votre plat seront prêts au même moment pour un résultat parfait.

### Diffuseur d'arômes

Le diffuseur d'arômes vous permet de parfumer naturellement vos aliments lors de la cuisson vapeur. Ajoutez vos épices et herbes aromatiques préférées, comme du thym, du romarin ou un zeste de citron, pour sublimer vos plats.





### Yummy Seafood

1. Salmon moulds with a spinach and dill sauce
2. Small fish rolls with colourful vegetables and rice
3. Mussels with salsa verde
4. Spicy fish with green beans and fennel
5. Fish skewers with sugar peas, rice and lime mayonnaise
5. Steamed salmon with green vegetables

### Tender Poultry

7. Minced chicken and spinach wraps with soy sauce and lime
8. Steamed chicken, apricot and walnut balls with potatoes and broccoli
9. Spicy chicken skewers with steamed warm fruit and onion salsa
10. KChicken roll with sundried tomatoes and mozzarella with Mediterranean potatoes, fennel and olives
11. Russian pea soup with chicken

### Intriguing Meat

12. Sauerkraut with back bacon, sage and onion with grapes and steamed potatoes
13. Beef pilaf with cumin carrots
14. Mini burgers with spring onion and peanuts and a steamed tomato dip
15. Couscous with tutti frutti and spices with garlic meatballs and parley
16. Lamb and vegetable stew
17. Lazy cabbage rolls with a vegetable sauce
18. Stuffed pepper, aubergine and courgette with rice and minced beef

### Colourful Vegetarian

19. Steamed ratatouille with goat's cheese and rice
20. Ravioli with steamed courgette and pepper and a walnut pesto
21. Mushroom risotto with sundried tomatoes, capers, Parmesan cheese and basil
22. Chickpea and vegetable soup with cumin and thyme
23. Sweet potato salad
24. Borsch

### Naughty and Healthy Sweets

25. Rice pudding with steamed pears, hazelnuts and an orange dressing
26. Steamed toffee coffee cake
27. Crème caramel with steamed pineapple
28. Steamed fruit salad with vanilla ice cream
29. Steamed dumplings with apricots, almonds and honey
30. Almond puddings with a raspberry honey sauce

### ثمار البحر اللذيذة

قوالب سمك السلمون مع صلصة السبانخ والشبث  
لحافات السمك الصغيرة مع الخضار الملونة والأرز  
الحار مع الصلصة الخضراء  
السمك بنكهة التوابل مع الفاصولياء الخضراء والشمار  
أسياخ من السمك المشوي مع البازلاء السكرية والأرز  
والمايونيز بحامض الليمون  
سمك السلمون المطهو بالبخار مع الخضار الخضراء

### الدجاج الطري

الدجاج المفروم ولحافات السبانخ مع صلصة الصويا والليمون المالح  
الدجاج المطهو بالبخار مع المشمش وكرات الجوز والبطاطس والبروكولي  
أسياخ الدجاج بالتوابل مع الفاكهة الدافئة المطهية  
لحافات الدجاج مع الطماطم المحمّفة وجبنة الموزاريلا  
مع البطاطس المتوسطة والشمار والزيتون  
حساء البازلاء الروسي مع الدجاج

### اللحوم اللذيذة

المفوف الخجل مع شرائح اللحم المقدد من لحم الظهر.  
والمريمية والبصل ومع العنب والبطاطس المطهية بالبخار  
ببلاف اللحم البقري مع الجزر بالكمنون  
قطع البرجر الصغيرة مع البصل الأخضر والبقول السوداني  
وتغميسة الطماطم المطهية بالبخار.  
كسكس مع الفواكه المشكّلة والتوابل مع كرات اللحم  
بالنوم والبقودونس  
بخنة الخضار واللحم الضأن  
لحافات المفوف مع صلصة خضار  
الفلفل والكوسا والباذنجان المحشي بالأرز  
واللحم البقري المفروم

### الخضار الملونة

بخنة الخضار المطهية بالبخار مع جبنة الماعز والأر  
الرافبولى مع الكوسا والفلفل المطهو بالبخار وصلصة  
البيستو مع الجوز  
ريزوتو الفطر مع الطماطم المحمّفة والكبر وجبنة  
البارميزان والحبق البارميزان والحبق  
حساء الحمص والخضار مع الكمنون والزعرتر  
سلطة البطاطس الحلوة  
شورية الخضار الروسية

### الحلويات اللذيذة والصحية

مهلبية الأرز مع الإحاص المطهي بالبخار مع  
البندق وصلصة البرتقال  
كعكة التوفي بالقهوة مطهوه بالبخار  
كريم كاراميل مع الأناناس المطهي بالبخار  
سلطة الفواكه المطهوه بالبخار مع بوظة الفانيليا  
كرات العجين المطهوه بالبخار مع المشمش واللوز والعسل  
مهلبية اللوز مع صلصة التوت البري والعسل  
مهلبية اللوز مع صلصة التوت البري والعسل

### غذاهى دريايى خوشمزمه

ماهى قزل آلا به صورت قالبى با اسفناج و سس شويدي  
رولت كوچك ماهى همراه با سبزيجات رنگى و برخ  
صدف با سس سالسسا  
ماهى اديهى با لوبيا سبز و رازيانه  
سيخ هاى ماهى همراه با نخودفرنگى. برخ و مايونز ليمونترش  
قزل آلاى بخاريز شده همراه با سبزيجات سبز

### خوراك مرغ

دله مرغ چرخ شده در برگ هاى اسفناج با سس سويا و ليمو  
كوفته مرغ. زردآلو و گردوى بخاريز شده همراه  
با سبب زمينى و بروكلى  
سيخ هاى مرغ اديهى دار همراه با سالسسا  
ميوه و پياز بخاريز شده  
رولت مرغ با كوجمه فرنگى خشك و پنيراناليابى همراه با  
سبب زمينى مديترانه اى. رازيانه و زيتون  
سوپ نخود روسى با مرغ

### خوراك گوشت

تريشى كلم با گوشت پشت خوك. مريم گلى و پياز همراه  
با سبب زمينى بخاريز شده و انگور  
گوشت گوساله با پلو همراه با زيره و هويج  
مينى برگر با پياز و بادام زمينى و سس كوجمه فرنگى بخاريزشده  
كوسكوس غلات (بلقور بخنه) با جاشنى ميوه دار و اديهى جات  
همراه با كوفته هاى گوشت سير و جعفرى  
آبگوشت و سبزيجات  
دله كلم برگ با سس سبزيجات  
دله فلفل. بادجان و كدوى سبز با برخ و گوشت چرخ كرده

### خوراك هاى متنوع براى گياهخواران

راتاتوى بخاريز شده با پنير بز و برخ  
خوراك ايتاليابى رايبولى با بادجان و فلفل بخاريز شده  
و سس پستوى گردوى  
ريسانوى قارچ با كوجمه فرنگى خشك. كتير  
پنير پارمسان و ريحان  
سوپ نخود و سبزيجات با زيره سبز و اوبيشن  
سالاد سبب زمينى شيرين  
آبگوشت سبزيجات

### شيرينى هاى سالم و خوشمزمه

حريره برخ با گلابى بخاريز شده فندق و جاشنى پرتقال  
كيك بخاريزشده تافى با طعم قهوه  
كريم كارامل با آناناس بخاريز شده  
سالاد ميوه بخاريز شده با بستنى وانيلى  
پودينگ بخاريز شده زردآلو بادام و عسل  
حريره بادام با سس شمشك و عسل

### Les délices de la mer

1. Terrines de saumon, sauce épinard et aneth
2. Petites roulades de poisson au riz et aux légumes colorés
3. Moules à la salsa verde
4. Poisson aux épices, haricots verts et fenouil
5. Brochettes de poisson aux pois sugar snap et au riz, avec une mayonnaise au citron vert
6. Saumon à la vapeur et ses légumes verts

### Tout le moelleux de la volaille

7. Roulés d'épinard au poulet, sauce soja et citron vert
8. Boulettes de poulet vapeur à l'abricot et aux noix, avec pommes de terre et brocoli
9. Brochettes de poulet aux épices avec des fruits cuits vapeur et une salsa aux oignons
10. Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella, avec pommes de terre à la méditerranéenne, fenouil et olives
11. Soupe de pois russe au poulet

### Des plats étonnants à base de viande

12. Choucroute au bacon de dos, à la sauge et à l'oignon avec raisins et pommes de terre vapeur
13. Riz pilaf au bœuf et ses carottes au cumin
14. Mini burgers aux oignons verts et aux cacahuètes, avec une sauce tomate vapeur
15. Couscous vapeur aux fruits et aux épices, avec boulettes de viande à l'ail et persil
16. Ragout d'agneau aux petits légumes
17. Roulades de chou farcies avec une sauce aux légumes
18. Poivrons, aubergines et courgettes farcis au riz et au bœuf haché

### Une cuisine végétarienne haute en couleurs

19. Ratatouille vapeur au chèvre et au riz
20. Raviolis de courgettes et de poivrons vapeur avec un pesto aux noix
21. Risotto aux champignons tomates séchées, câpres, parmesan et basilic
22. Soupe de légumes et de pois chiches au cumin et au thym
23. Salade de patates douces
24. Bortsch

### Des petites douceurs légères et gourmandes

25. Gâteau de riz aux poires et aux noisettes avec un coulis à l'orange
26. Gâteau au café et au caramel (toffee coffee cake)
27. Crème caramel à l'ananas vapeur
28. Salade de fruits cuits à la vapeur et sa glace vanille
29. Dumplings vapeur aux abricots, aux amandes et au miel
30. Flans aux amandes avec un coulis de framboise au miel



## Terrines de saumon sauce épinard et aneth

Entrée pour 4 personnes

**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 14 minutes

1 citron  
8 branches d'aneth  
150 g d'épinards (frais ou surgelés)  
1 ou 2 blancs d'œufs (environ 3 cuillères à soupe)  
300 g de filet de saumon frais  
3 cuillères à soupe de crème  
sel et poivre  
100 ml de yaourt à la grecque épais  
2 cuillères à soupe de mayonnaise  
quelques feuilles de cresson ou d'épinard pour décorer

### En plus

4 petits ramequins (graissés avec de l'huile végétale) ; un robot ménager et/ou un mixeur plongeant ; 1 tige de citronnelle (hachée)

### Étape 1

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la citronnelle dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en deux, pressez la première moitié et coupez la seconde en 4 morceaux.
- Hachez l'aneth. Mettez les épinards et l'aneth dans le bol soupe du cuseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Placez ensuite le bol dans le panier 3 du cuseur vapeur.
- Battez légèrement le blanc d'œuf. Mixez le saumon à l'aide d'un robot ménager ou d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une fine purée. Ajoutez ensuite le blanc d'œuf et la crème. Assaisonnez le tout avec un peu de poivre et ½ cuillère à café de sel. Remplissez les ramequins avec le mélange de saumon en tassant bien et en lissant le dessus, puis placez-les dans le panier 2 du cuseur vapeur.

### Étape 3

- Placez le panier 3 (bol à soupe contenant les épinards) sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 4 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuseur vapeur sonne, vos épinards sont prêts. Versez-les dans une passoire et égouttez-les bien.
- Placez le panier 2 sur le plateau égouttoir et couvrez. Réglez le minuteur du cuseur vapeur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuseur vapeur sonne, vos terrines de saumon sont prêtes.
- Pendant ce temps, mixez les épinards dans un robot ménager ou avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Ajoutez-y les zestes de citron, 2 cuillères à café de jus de citron, le yaourt et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Démoulez les ramequins de saumon dans 4 assiettes et versez un peu de sauce tout autour. Apportez la touche finale à votre plat en ajoutant quelques feuilles de cresson ou d'épinard et un quartier de citron.

### Conseils

- À la place de la citronnelle, vous pouvez mettre de l'aneth dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez remplacer le saumon par n'importe quel filet de poisson blanc (maigre) et y ajouter quelques crevettes crues si vous le souhaitez.

(FA)

## ماهی قزل آلا به صورت قالبی با اسفناج و سس شیوی

پیش غذا برای 4 نفر

**L** آماده سازی 10 دقیقه + بخارپز کردن 14 دقیقه

1 عدد لیمو  
8 شاخه شیوی  
150 گرم اسفناج (تازه یا فریزشده)  
3 قاشق غذاخوری سفیده تخم مرغ  
300 گرم قیله قزل آالی تازه  
3 قاشق غذاخوری خامه  
تک و فلفل  
100 میلی لیتر ماست چکیده یونانی  
2 قاشق غذاخوری سس مایونز  
چند شاخه شاهای یا برگ های اضافی اسفناج برای تزیین

موارد دیگر: 4 عدد فنجان کوچک (پوشیده شده با مقداری روغن گیاهی)؛ غذاساز و/یا مخلوط کن دستی؛ 1 ساقه علف لیمو (خرد شده)

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از علف لیمو پر کنید.

### مرحله 2

پوست لیمو را رنده کرده و آن را نصف کنید. ½ لیمو را آب بگیرد و ½ دیگر را 4 قسمت کنید.

شیوی را خرد کنید، اسفناج و شیوی را در ظرف سوپ بخارپز یا در یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. ظرف سوپ را در سید 3 بخارپز قرار دهید.

به آرامی سفیده تخم مرغ را بریزید. ماهی قزل آلا را با غذاساز یا با یک مخلوط کن دستی بزنید تا به صورت یک پوره نرم دربیاید. سفیده تخم مرغ و خامه را در آن بریزید. کمی فلفل و ½ قاشق چایخوری تک بزنید. فنجان ها را از مخلوط قزل آلا پر کرده. خوب فشار دهید و سطح آن ها را صاف کنید. فنجان ها را در سید 2 بخارپز قرار دهید.

### مرحله 3

سید 3 حاوی ظرف سوپ اسفناج را روی سینتی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید.

دکمه برنامه سرآشپز و دکمه سبزیجات را فشار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. صبر کنید تا بخارپز بوق بزند. در این صورت اسفناج آماده است. اسفناج را در یک صافی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود.

سید 2 را روی سینتی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید. دکمه برنامه سرآشپز و دکمه ماهی را فشار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی قالب های قزل آلا آماده است. تایمر را روی 4 دقیقه قرار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. بخارپز که بوق زد یعنی اسفناج آماده است. اسفناج را در یک صافی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود.

سید 2 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید. تایمر را روی 10 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی قالب های قزل آلا آماده است.

در این فاصله، اسفناج را در یک غذاساز یا مخلوط کن دستی بزنید تا به صورت یک پوره نرم در بیاید. پوره اسفناج را با پوست لیموی رنده شده 2 قاشق چایخوری آب لیمو، ماست و سس مایونز مخلوط کنید. تک و فلفل اضافه کنید.

قالب های قزل آلا را در 4 بشقاب برگردانید و سس را در اطراف آن ها بریزید. با شاهای یا برگ های اسفناج و برش لیمو تزیین کنید.

\*علف لیمو در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با شیوی جایگزین کنید.

\*می توانید به جای قیله قزل آلا از قیله ماهی سفید یا به صورت ترکیب با چند میگوی خام استفاده کنید.

(AR)

## قوالب سمک السلمون مع صلصة السبانخ والثبث

مقبل أربعة أشخاص

**L** التحضير 10 دقائق + الطهو البخار 14 دقيقة

1 ليمون حامض  
8 أغصان شبت صغيرة  
150 جرام سبانخ (طازجة أو مجمدة)  
3 ملاعق كبيرة بيض البيض  
300 جرام قيليه سمك سلمون طازج  
3 ملاعق كبيرة فشدة  
ملح وفلفل  
100 مليلتر لبن يوناني  
2 ملاعق كبيرة مايونيز  
بضعة أغصان بقلة مائية أو أوراق سبانخ إضافية للزينة

المكونات والأدوات الإضافية: 4 أطباق فخارية (ramekins) (تم دهنها ببعض الزيت النباتي). جهاز خضير الطعام و/أو خلاط يدوي، ساق من عشبة الليمون (مقطعة)

### الخطوة 1

• خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التفتير، يُمَلأ المتكّه بعشبة الليمون.

### الخطوة 2

• تُبشّر حبة الليمون الحامض ثم تُشطر إلى اثنين. يُعصر نصف حبة الليمون الحامض ويُقطّع النصف الآخر إلى 4 قطع هلالية الشكل.  
• يُقطّع الثبث، توضع السبانخ مع الثبث في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عالياً جداً، يوضع وعاء الحساء في السلة 3 في القدر البخاري.  
• يُخفق بيض البيض قليلاً، يُخلط السلمون في جهاز خضير الطعام أو بواسطة خلاط يدوي ليتحوّل إلى مزيج مهروس ناعم، يُمزج معه بيض البيض والفسدة، يُضاف الفلفل ونصف ملعقة ملح صغيرة للتبيل. يُمَلأ الأطباق الفخارية بمزيج السلمون ويُضغط على السطح جيداً حتى يصبح مستويًا. توضع الأطباق الفخارية في السلة 2 في القدر البخاري.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 3 التي تحتوي على وعاء الحساء مع السبانخ على صينية التفتير، ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 4 دقائق، يُضغط على زر البدء لبدء الطهي البخار، يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، وتصبح السبانخ جاهزة. توضع السبانخ في مصفاة وتُصفى جيداً.

• توضع السلة 2 على صينية التفتير، تُغلق بواسطة الغطاء، يُضبط المنبه على 10 دقائق، يُضغط على زر البدء لبدء الطهي البخار، يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، وتصبح قوالب السلمون جاهزة.  
• في هذه الأثناء، تُخلط السبانخ في جهاز خضير الطعام أو بواسطة خلاط يدوي ليتحوّل إلى مزيج مهروس. تُمزج السبانخ المهروسة مع بشر الليمون الحامض وملعقتين صغيرتين من عصير الليمون الحامض واللبن والمايونيز، يُضاف الملح والفلفل للتبيل حسب الذوق.

• تُقلب قوالب السلمون على 4 أطباق وتصبّ الصلصة حولها، تُرّن بأوراق البقلة المائية أو السبانخ وقطعة ليمون حامض هلالية الشكل.

• يمكن استبدال عشبة الليمون في المتكّه بالثبث.  
• يمكن استبدال سمك السلمون بأي قيليه سمك أبيض ويمكن خلطه مع كمية صغيرة من الفريديس النيء.

(EN)

## Salmon moulds with a spinach and dill sauce

Starter for 4

**L** Preparation 10 minutes + steaming 14 minutes

1 lemon  
8 sprigs of dill  
150 g spinach (fresh or frozen)  
3 tbsp egg whites  
300 g fresh salmon fillet  
3 tbsp cream  
pepper & salt  
100 ml thick Greek yoghurt  
2 tbsp mayonnaise  
a few sprigs of watercress or extra spinach leaves to garnish

### Extra

4 small ramekins (greased with some vegetable oil); food processor and/or hand blender; 1 lemongrass stalk (chopped)

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with the lemongrass.

### Step 2

- Zest and halve the lemon. Squeeze ½ lemon and cut the other ½ into 4 wedges.
- Chop the dill. Place the spinach with the dill in the soup bowl of the steamer. Place the soup bowl in basket 3 of the steamer:
  - Lightly beat the egg white. Whizz the salmon in a food processor or with a hand blender to a fine puree. Mix in the egg white and cream. Season with some pepper and ½ tsp of salt. Fill the ramekins with the salmon mixture, press well and level the tops. Place the ramekins in basket 2 of the steamer.

### Step 3

- Place basket 3 containing the soup bowl with spinach on the drip tray. Cover with the lid.
- Set the timer for 4 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the spinach is ready. Put the spinach in a sieve and drain well.
- Place basket 2 on the drip tray. Close with the lid. Set the timer for 10 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the salmon moulds are ready.
- In the meantime, whizz the spinach in a food processor or with a hand blender to a smooth puree. Mix the spinach puree with the lemon zest, 2 tsp of lemon juice, the yoghurt and mayonnaise. Add pepper & salt to taste.
- Turn out the salmon moulds onto 4 plates and drizzle the sauce around them. Garnish with watercress or spinach leaves and a wedge of lemon.

### Tips

- The lemongrass for the aroma infuser can be replaced with dill.
- Salmon can be replaced with any white fish fillet and may be mixed with some raw prawns.

(EN) Contents per portion	(AR) إعادة توجيه	(FA) انتقال	(FR) Contient par portion
293 kcal	السعرات الحرارية 293 سعرة حرارية	293 Kcal	293 kcal
19 g Protein	البروتينات 19 غرامًا	19 جرام	19 g protéines
23 g Fat,	الدهون 23 غرامًا	جربي 23 جرام	23 g lipides,
7 g Saturated fat	الدهون المشبعة 7 غرامات	جربي اشباع شده 7 جرام	7 g graisses saturées
2 g Carbohydrates	النشويات 2 غرامًا	كربوهيدرات ها 2 جرام	2 g glucides
1 g Fibre	الألياف 1 غرام	فیبیر 1 جرام	1 g fibres



## FR Petites roulades de poisson au riz et aux légumes colorés

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 12 minutes

8 jeunes carottes longues  
8 asperges vertes fines  
1 petit poivron jaune  
100 g de pois mange-tout  
1 orange  
8 branches de persil  
6 branches d'aneth  
1 petit oignon rouge  
3 filets de pangasius (200 g chacun)  
sel et poivre  
2 cuillères à café de poudre de curry  
2 cuillères à soupe d'huile végétale

En plus  
12 bâtonnets à cocktail ; un économ ; le zeste d'un citron

### Étape 1

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le diffuseur égottoir. Mettez les zestes de citron dans le plateau d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez les carottes et coupez-les en fines juliennes à l'aide d'un éplucheur rasoir. Coupez les asperges en diagonale en fines et longues juliennes, en laissant les pointes intactes. Coupez également le poivron en lamelles longues et fines. Équipez les pois mange-tout. Déposez tous les légumes dans le panier 2 du cuseur vapeur.
- Prélevez le zeste de l'orange. Coupez l'orange en deux et pressez-la. Hachez le persil et l'aneth. Épluchez et hachez l'oignon très finement. Mélangez l'oignon et les herbes et ajoutez 1 cuillère à café de zeste d'orange.
- Coupez les filets de poisson en deux dans la longueur, puis à nouveau en deux. Parsemez-les de poivre, de sel et du mélange d'oignons et d'herbes hachés. Roulez fermement les filets et maintenez les roulades en place avec un bâtonnet à cocktail. Disposez-les dans le panier 1.
- Pour la sauce chaude : versez le jus d'orange dans le bol à soupe du cuseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez l'huile, la poudre de curry, du poivre, une pincée de sel et le reste du zeste d'orange.

### Étape 3

- Placez le panier 2 contenant les légumes sur le plateau égottoir et couvrez. Appuyez sur le bouton du panier 1, réglez le minuteur sur 10 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 12 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 8 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire. Dès que le cuseur vapeur sonne et que le bouton du panier 1 clignote, placez le panier 1 contenant le poisson sous le panier 2, sur le plateau égottoir. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire. Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau et que le bouton du panier 3 clignote, placez le panier 3 au-dessus du panier 2. Placez le bol à soupe contenant la sauce dans le panier 3 et couvrez. Laissez cuire et dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les légumes et les roulades de poisson dans 4 assiettes chaudes. Versez un peu de sauce à l'orange par-dessus. Servez le reste de la sauce à part.

### Conseils

Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

## FA رولت کوچک ماهی همراه با سبزیجات رنگی و برنج

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 12 دقیقه

8 عدد هویج تازه بلند  
8 عدد مارچوبه سبز باریک  
1 عدد فلفل زرد  
100 گرم نخود فرنگی  
1 برنقال  
8 شاخه جعفری  
6 شاخه شوید  
1 عدد پیاز قرمز کوچک  
3 عدد فیله ماهی (هرکدام 200 گرم)  
نمک و فلفل  
2 قاشق چایخوری پودر کاری  
2 قاشق غذاخوری روغن گیاهی

موارد دیگر: 12 خلال دندان؛ پوست کن؛ پوست لیمو

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از پوست لیمو پر کنید.

### مرحله 2

با پوست کن، هویج ها را پوست گرفته و به خلال های باریک بلند برش دهید. مارچوبه ها را به صورت مورب، باریک و بلند برش دهید. به نوک آن ها دست نزنید. فلفل را به صورت نازک و بلند برش دهید. سر و ته نخودفرنگی ها را بگیرد. همه سبزیجات را در سبد 2 بخارپز قرار دهید. پوست برنقال را رنده کنید. برنقال را نصف کرده و فشار دهید. جعفری و شوید را خرد کنید. پیاز را پوست گرفته و ریز خرد کنید و با سبزیجات و 1 قاشق چایخوری پوست رنده شده برنقال مخلوط کنید. فیله های ماهی را از طول به دو قسمت کرده و سپس آن ها را نصف کنید. روی آن ها را کمی نمک، فلفل و پیازچه بریزید. فیله ها را لوله کرده و با یک خلال دندان آن ها را محکم کنید. رولت های فیله ماهی را در سبد 1 قرار دهید.

برای چاشنی گرم آب برنقال را در ظرف سوپ بخارپز یا در یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. روغن پودر کاری، مقداری فلفل، کمی نمک و بقیه پوست رنده شده برنقال را اضافه کنید.

### مرحله 3

سبد 2 با سبزیجات درون آن را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید. دکمه سبد 1 را فشار دهید. تایمر را روی 10 دقیقه تنظیم کنید و با فشار دادن مجدد دکمه سبد 1، آن را تایید کنید. دکمه سبد 2 را فشار دهید. تایمر را روی 12 دقیقه تنظیم کرده و با فشار دادن مجدد دکمه سبد 2، آن را تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. دکمه سبد 3 را فشار دهید. تایمر را روی 8 دقیقه تنظیم کرده و با فشار دادن مجدد دکمه سبد 3، آن را تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد و دکمه سبد 1 شروع به چشمک زدن کرد، سبد 1 با ماهی درون آن را زیر سبد 2 روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! صبر کنید بخارپز دوباره بوق بزند و دکمه سبد 3 شروع به چشمک زدن کند. سبد 3 را روی سبد 2 قرار دهید. ظرف سوپ با چاشنی درون آن را در سبد 3 قرار دهید و درب آن را ببندید. وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که ماهی پخته شده باشد و در صورت لزوم بگذارید چند دقیقه دیگر بخارپز شود.

سبزیجات و رولت های ماهی را در 4 بشقاب گرم قرار دهید. مقداری از چاشنی گرم برنقال را در بشقاب بریزید. بقیه چاشنی را جداگانه سرو کنید.

• با پوره سیب زمینی سرو کنید.

## AR لفافات السمک الصغيرة مع الخضار الملونة والأرز

طبق رئيسی لاربعة أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 12 دقيقة

8 جزر طري طويل  
8 هليون أخضر رفيع  
1 فلفل أصغر صغير  
100 جرام بازلاء  
1 برنقاله  
8 أغصان بقدونس  
6 أغصان شبت  
1 بصل أحمر صغير  
3 قطع فيليه بنغاسيوس (وزن كل واحدة 200 جرام)  
ملح وفلفل  
2 ملاعق صغيرة مسحوق الكاري  
2 ملاعق كبيرة زيت نباتي

مكونات إضافية: 12: عود كوكتيل؛ مقشرة؛ فشر ليمون حامض

### الخطوة 1

• خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ المَكَّة بقشر الليمون الحامض.

### الخطوة 2

• يُقَشَّر الجزر، ويُقَطَّع إلى شرائط رفيعة وطويلة باستخدام مقشرة سريعة. يُقَطَّع الهليون قطرياً إلى شرائط طويلة. دون المس بالرؤوس. يُقَطَّع الفلفل إلى شرائط طولية رفيعة. تُنَزَع رؤوس وأطراف البازلاء، توضع كل الخضار في السلة 2 من الطبق البخاري. • يُنَشَّر البرنقاله، ثم تُنَشَطر إلى اثنين وتُغَصَّر. يُقَطَّع البقدونس والشبت. تُقَشَّر البصلة وتُغَطَّع بطريقة ناعمة جداً وتُخَرَج مع الأعشاب وملعقة صغيرة من بشر البرنقال. • تُنَشَطر قطع فيليه السمك طولياً ثم تُقَطَّع إلى نصفين. يُرَش عليها بعض الفلفل والملح والبصل والعشبي. تَلَف قطع فيليه السمك بطريقة محكمة وتُنَتَّب في مكانها بواسطة عود كوكتيل. توضع قطع الفيليه في السلة 1. • التحضير المرق الدافئ: يُسَكَب عصير البرنقال في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جداً. يُضَاف الزيت ومسحوق الكاري والفلفل من الفلفل والملح وبشر البرنقال المنقي.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 2 التي تحتوي على الخضار على صينية التقطير. تُغَلَق بواسطة الغطاء. يُضَغَط على زر السلة 1. ويُضَبَط المنبه على 10 دقائق وللتأكد يُضَغَط على زر السلة 1 مرة أخرى. يُضَغَط على زر السلة 2. ويُضَبَط المنبه على 12 دقيقة وللتأكد يُضَغَط على زر السلة 2 مرة أخرى. يُضَغَط على زر السلة 3. ويُضَبَط المنبه على 8 دقائق وللتأكد يُضَغَط على زر السلة 3 مرة أخرى. يُضَغَط على زر البعد لبعد الطهي بالبخار. عندما يُصَدِّر القدر البخاري إشارة صوتية ويومض زر السلة 1. توضع السلة 1 التي تحتوي على السمك تحت السلة 2 على صينية التقطير. يجب توشي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصَدِّر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويومض زر السلة 3. توضع السلة 3 فوق السلة 2. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على المرق في السلة 3 وتُغَلَق بواسطة الغطاء. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصَدِّر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزاً. يجب التأكد من طهي السمك بطريقة جيدة. وطمهيه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر.

• تُنَوَّج الخضار مع لفافات السمك على 4 أطباق دافئة. يُسَكَب القليل من مرق البرنقال الدافئ فوق الطبق. يُقدَّم المرق المنقي على حدة.

• يُقدَّم هذا الطبق مع البطاطس المهروسة.

## EN Small fish rolls with colourful vegetables and rice

Main course for 4

**L** Preparation 15 minutes + steaming 12 minutes

8 long young carrots  
8 thin green asparagus  
1 small yellow pepper  
100 g snow peas  
1 orange  
8 sprigs of parsley  
6 sprigs of dill  
1 small red onion  
3 pangasius fillets (200 g each)  
pepper & salt  
2 tsp curry powder  
2 tbsp vegetable oil

Extra  
12 cocktail sticks; peeler; lemon peel

### Extra 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with the lemon peel.

### Krok 2

- Peel the carrots and slice into long thin ribbons using a speed peeler. Cut the asparagus diagonally into long thin slices, keeping the tips intact. Cut the pepper into long thin strips. Top and tail the snow peas. Place all the vegetables in basket 2 of the steamer.
- Zest the orange. Halve and squeeze the orange. Chop the parsley and the dill. Peel and very finely chop the onion and mix with the herbs and 1 tsp of orange zest.
- Halve the fish fillets lengthways then cut them in half. Sprinkle with some pepper, salt and the herby onion. Firmly roll up the fillets and hold the rolls into place with a cocktail stick. Place them in basket 1.
- For the warm dressing, pour the orange juice into the soup bowl of the steamer. Add the oil, curry powder, some pepper, a pinch of salt and the rest of the orange zest.

### Krok 3

- Place basket 2 with the vegetables on the drip tray. Close with the lid. Press the basket 1 button, set the timer for 10 minutes and confirm by pressing the basket 1 button again. Press the basket 2 button, set the timer for 12 minutes and confirm by pressing the basket 2 button again. Press the basket 3 button, set the timer for 8 minutes and confirm by pressing the basket 3 button again. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps and the basket 1 button is flashing, place basket 1 with the fish under basket 2 on the drip tray. Be careful of the very hot steam! Steam until the steamer beeps again and the basket 3 button is flashing. Put basket 3 on top of basket 2. Place the soup bowl with the dressing in basket 3 and close with the lid. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the fish is cooked and if necessary steam for a few minutes longer.
- Arrange the vegetables and fish rolls on 4 warm plates. Spoon a little of the warm orange dressing over the dish. Serve the rest of the dressing separately.

### Tipy

- Serve with mashed potatoes.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
287	kcal	287	سعرة حرارية	287	Kcal	287	kcal
29	g Protein		البروتينات 29 غرامًا		29	g protéines	بروتينين 29 جرام
13	g Fat,		الدهون 13 غرامًا		13	g lipides,	جربي 13 جرام
3	g Saturated fat		الدهون المشبعة 3 غرامات		3	g graisses saturées	جربي الشباع شده 3 جرام
11	g Carbohydrates		النشويات 11 غرامًا		11	g glucides	كربوهيدرات ها 11 جرام
5	g Fibre		الألياف 5 غرام		5	g fibres	فبيبر 5 جرام



## FR Moules à la salsa verde

Plat principal pour 4 personnes

⌚ Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 10 minutes

1 petite cuillère à soupe de feuilles de thym frais + 4 branches de thym  
1 citron  
3 gousses d'ail  
30 g de persil  
2 tranches de pain blanc rassis  
4 filets d'anchois  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
2 kg de moules crues (dans leurs coquilles et nettoyées)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez les branches de thym dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en deux et pressez-le.
- Épluchez et hachez finement l'ail. Hachez le persil.
- Versez les moules dans les paniers 1 et 2. Ajoutez dans chaque panier ¼ du zeste et ¼ de l'ail, la moitié du thym et 2 cuillères à soupe de persil.

- Passez le pain dans le robot ménager pour l'émietter. Ajoutez le reste du zeste de citron, le reste de l'ail, les anchois, 3 cuillères à soupe de jus de citron, le reste du persil et l'huile. Si besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau pour une salsa verte plus onctueuse. Salez et poivrez à votre goût.

### Étape 3

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et le panier 2 au dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.

- Les moules sont cuites lorsque leurs coquilles sont ouvertes. Si besoin, rajoutez quelques minutes de cuisson vapeur.

- Répartissez les moules dans 4 assiettes et arrosez-les de salsa verte.

### Conseils

- À la place du thym, vous pouvez mettre du romarin dans le diffuseur d'arômes.
- Accompagnez les moules d'une salade mesclun et de frites ou de pain. Avant la cuisson, retirez toutes les moules ouvertes ou cassées. Après la cuisson, retirez toutes les moules qui ne se sont pas ouvertes.

## FA صدف با سس سالسسا

غذاي اصلی برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 10 دقیقه

1 قاشق چاپخوری برگ آویشن تازه + 4 شاخه آویشن  
1 عدد لیمو  
3 حبه سیر  
30 گرم جعفری  
2 برش نان سفید بیات  
4 فیله ماهی کوا  
4 قاشق غذاخوری روغن زیتون  
نمک و فلفل  
2 کیلوگرم صدف خام (غیز شده، پوست کنده)

موارد دیگر: غذا ساسا

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از شاخه های آویشن پر کنید.

### مرحله 2

پوست لیمو را رنده کنید. لیمو را نصف کنید و فشار دهید. سیر را پوست گرفته و ریز خرد کنید. جعفری را خرد کنید. صدف ها را در سیدهای 1 و 2 بریزید. به هر سید ¼ از پوست رنده شده لیمو و ¼ سیرها، ½ آویشن ها و 2 قاشق غذاخوری جعفری اضافه کنید. نان را در غذا ساسا ریخته و برزید تا خرد شود. بقیه پوست رنده شده لیمو، سیر، ماهی ها، 3 قاشق غذاخوری آب لیمو، بقیه جعفری ها و روغن را اضافه کنید. در صورت لزوم چند قطره آب اضافه کنید تا یک "سس سالسای" یکدست به دست بیاید. نمک و فلفل اضافه کنید.

### مرحله 3

سید 1 را روی ظرف جمع آوری آب قرار داده و سید 2 را در بالا قرار دهید. درب را ببندید.

تا پسر را روی 10 دقیقه قرار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است.

صدف ها وقتی باز شدند آماده هستند. در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید.

صدف ها را در 4 بشقاب پخش کرده و سس سالسسا را روی آن ها بریزید.

• آویشن در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با رزماری جایگزین کنید.

• با سالاد مخلوط و سبب زمینی سرخ کرده یا نان سرو کنید. قبل از بخارپز کردن، صدف های باز شده یا شکسته را بیرون بریزید. پس از بخارپز کردن، صدف هایی که باز نشده اند را دور بریزید.

## AR الحار مع الصلصة الخضراء

طبق رئيسي لاربعة أشخاص

⌚ التحضير 10 دقائق + الطهو البخار 10 دقائق

1 ملعقة كبيرة أوراق زعتر طازج + 4 أغصان زعتر  
1 ليمون حامض  
3 فصوص ثوم  
30 جرام بقدونس  
2 شريحتان من الخبز الأبيض غير الطازج  
4 قطع فيليه من سمك الأنشوفة  
4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون  
ملح وفلفل  
2 كجم قطع محار نيء (تم تنظيفها، مع إبقاء الصدقات عليها)

مكونات إضافية: جهاز خضير الطعام

### الخطوة 1

• خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ للتمكّه بأغصان الزعتر.

### الخطوة 2

• يُنشر حبة الليمون الحامض. تُشطّر إلى النين وتُعض. يُنشر الثوم ويُفطّع بطريقة ناعمة. يُفطّع البقدونس. • توضع قطع الحار في السلتين 1 و2. يُضاف إلى كل سلة ربع كمية بشر الليمون الحامض وربع كمية الثوم. ونصف كمية الزعتر وملعقتين كبيرتين من البقدونس. • يُخلط الخبز في جهاز خضير الطعام حتى يتحوّل إلى فتات. يُضاف إليه بشر الليمون الحامض والثوم المنبقي والأنشوفة و3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض والبقدونس المنبقي والزيت. إذا لزم الأمر، يمكن إضافة بضع قطرات ماء للحصول على "صلصة خضراء" ناعمة. يُضاف الملح والفلفل للتبيل حسب الذوق.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 1 على صينية التقطير وتوضع السلة 2 فوقها. ويوضع الغطاء. • يُضبط المنبه على 10 دقائق. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزاً.

• عندما تُفتح قطع الحار، هذا يعني أنها أصبحت جاهزة. يمكنك متابعة الطهي بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. • تُقسّم قطع الحار على 4 أطباق وتصبّ الصلصة الخضراء فوقها.

• يمكن استبدال الزعتر في التمكّه بعشبة إكليل الجبل.

• يُتم هذا الطبق مع سلطه مشكله ويطاطس مقلية أو خبز. قبل الطهي بالبخار، يجب التخلص من قطع الحار المفتوحة أو المكسورة. بعد الطهي بالبخار، يجب التخلص من قطع الحار التي لم تفتح.

## EN Mussels with salsa verde

Main course for 4

⌚ Preparation 10 minutes + steaming 10 minutes

1 small tbsp fresh thyme leaves + 4 sprigs thyme  
1 lemon  
3 garlic cloves  
30 g parley  
2 slices stale white bread  
4 anchovy filets  
4 tbsp olive oil  
pepper & salt  
2 kg raw mussels (cleaned, shell on)

### Extra

food processor

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with the sprigs of thyme.

### Step 2

- Zest the lemon. Halve the lemon and squeeze it.
- Peel and finely chop the garlic. Chop the parsley.
- Put the mussels in baskets 1 and 2. Add to each basket ¼ of the zest and ¼ of the garlic, ½ of the thyme and 2 tbsp of parsley.
- Whizz the bread in the food processor until you have crumbs. Add the rest of the lemon zest, the rest of the garlic, the anchovies, 3 tbsp of lemon juice, the rest of the parsley and the oil. If necessary add a few drops of water to get a smooth "salsa verde". Add pepper & salt to taste.

### Step 3

- Place basket 1 on the drip tray and place basket 2 on top. Cover with the lid.
- Set the timer for 10 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the food is ready.
- The mussels are ready when opened. If necessary steam a few minutes longer.
- Divide the mussels over 4 plates and drizzle the salsa verde over them.

### Tips

- The thyme for the aroma infuser can be replaced with rosemary.
- Serve with a mixed salad and French fries or bread. Before steaming, discard any mussels that are open or broken. After steaming, discard any mussels that haven't opened.

EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
381 kcal		381 سعرة حرارية	السعرات الحرارية	381Kcal	381 kcal	381 kcal	
29 g Protein		29 غرامًا	البروتينات	29 g protéines	29 g protéines	29 g protéines	
21 g Fat,		21 غرامًا	الدهون	21 g lipides,	21 g lipides,	21 g lipides,	
4 g Saturated fat		4 غرامات	الدهون المشبعة	4 g graisses saturées	4 g graisses saturées	4 g graisses saturées	
19 g Carbohydrates		19 غرامًا	النشويات	19 g glucides	19 g glucides	19 g glucides	
0 g Fibre		0 غرام	الألياف	0 g fibres	0 g fibres	0 g fibres	



## FR Poisson aux épices haricots verts et fenouil

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 12 minutes

1 bulbe de fenouil  
200 g de haricots verts  
200 g de petits pois (frais ou surgelés)  
sel et poivre  
200 g de tomates  
1 cuillère à café de grains de poivre noir  
graines de coriandre  
graines de cumin  
4 filets de poisson épais, par exemple de brochet, de perche,  
de cabillaud ou de tilapia (125 g chacun)  
2 cuillères à soupe de vermouth sec

### En plus

un pilon et un mortier ou un rouleau à pâtisserie et un sac  
plastique pour concasser les épices

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes de graines de coriandre et de cumin.

### Étape 2

• Coupez les tiges vertes du fenouil et réservez-les. Émincez le fenouil. Équeutez les haricots verts. Déposez le fenouil, les haricots et les petits pois dans le panier 2.  
• Coupez les tomates en deux et retirez les graines et le jus. Coupez-les ensuite en morceaux.  
• Écrasez grossièrement ¼ d'une cuillère à café de grains de poivre avec 1½ cuillère à café de graines de coriandre et 1½ cuillère à café de graines de cumin. Mélangez cette poudre aux tomates.  
• Déposez les filets de poisson dans le panier 1 et badigeonnez chaque filet avec le mélange de tomates et d'épices. Arrosez de vermouth.

### Étape 3

• Placez le panier 1 contenant le poisson sur le plateau égouttoir et le panier 2 contenant les légumes au-dessus. Couvrez.  
• Réglez le minuteur sur 12 minutes et laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.  
• Disposez les légumes sur 4 assiettes chaudes. Déposez ensuite le poisson et les tomates par-dessus et parsemez le tout des tiges vertes de fenouil mises de côté.

### Conseils

• Servez ce plat avec une purée de pommes de terre aillée.

## FA ماهی ادویه ای همراه با لوبیا سبز و رازیانه

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 12 دقیقه

1 عدد پیازچه رازیانه  
200 گرم لوبیا سبز  
200 گرم نخودفرنگی (تازه یا فریزر شده)  
نمک و فلفل  
200 گرم گوجه فرنگی  
1 قاشق چایخوری دانه فلفل سیاه  
نخم گشنیز  
زیره سبز  
4 قطعه درشت ماهی. مانند ماهی کُد، آیوره، گریه ماهی یا تیلاپیا  
(هر کدام 125 گرم)  
2 قاشق غذاخوری ورموت خشک

موارد دیگر: دسته هاون یا وردنه + کیسه پلاستیکی برای آسیاب کردن ادویه جات در آن

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را با ترکیبی از تخم گشنیز و زیره سبز پر کنید.

### مرحله 2

سر سبزی رنگ پیازچه رازیانه را گرفته و کنار بگذارید. رازیانه را ریز خرد کنید. سر و ته لوبیا سبزه را بگیرید. رازیانه، لوبیا و نخودفرنگی را در سبذ 2 بریزید.

گوجه فرنگی ها را نصف کرده و دانه های آن را خارج کنید. گوجه فرنگی ها را قطعه قطعه کنید.

¼ قاشق چایخوری دانه فلفل را همراه با 1/2 قاشق چایخوری تخم گشنیز و 1/2 قاشق چایخوری زیره سبز آسیب کرده و یک پودر تهیه کنید. پودر را با گوجه فرنگی مخلوط کنید.

فيله ماهی ها را در سبذ 1 قرار داده و مخلوط گوجه فرنگی را روی فیله ها بریزید. ورموت را روی آن ها بپاشید.

### مرحله 3

سبذ 1 محتوی ماهی را روی ظرف جمع آوری آب قرار داده و سبذ 2 محتوی سبزیجات را در بالا قرار دهید. درب را ببندید.

تايمر را روی 12 دقیقه تنظیم کنید. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که ماهی ها پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید.

سبزیجات را در 4 بشقاب پخش کنید. ماهی و گوجه فرنگی ها را در بالا قرار داده و روی آن سر سبزی رنگ پیازچه های رازیانه بپاشید.

\* با پوره سیب زمینی سیر دار سرو کنید.

## AR السمک بنكهة التوابل مع الفاصولياء الخضراء والشمار

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 12 دقيقة

1 قلب شمار  
200 جرام فاصولياء خضراء  
200 جرام بازلاء (طازجة أو مجمدة)  
ملح وفلفل  
200 جرام طماطم  
1 ملعقة صغيرة حبوب فلفل أسود  
بذور كزبرة  
بذور كمون  
4 قطع فيليه سمك. مثل السمك النهري أو سمك القد أو السمك البلطي  
(وزن كل واحدة 125 جرامًا)  
2 ملائق كبيرة من التبيذ بنكهة الأعشاب

مكونات إضافية: مدقة وهاون أو شوبك + كيس بلاستيكي لطحن البهارات فيه

### الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يُملأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُملأ المَكَّة مزيج من حبوب الكمون وحبوب الكزبرة.

### الخطوة 2

\*تُنزع رؤوس الشمار الأخضر وتوضع جانبًا، يُقَطَّع الشمار إلى شرائح رقيقة. تُنزع رؤوس وأطراف الفاصولياء الخضراء. يوضع الشمار والفاصولياء والبازلاء في السلة 2.

\*تُنشط الطماطم إلى اثنين وتُعرف البذور والعصير منها. تُقَطَّع الطماطم. يُطحن ¼ ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود و 1/2 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة و 1/2 ملعقة صغيرة من بذور الكمون لتحويلها إلى مسحوق خشن. تُنزع هذه البهارات مع الطماطم.

\*توضع قطع فيليه السمك في السلة 1 ويُقَسَّم مزيج الطماطم على قطع الفيليه. يصبّ فوقها القليل من التبيذ بنكهة الأعشاب.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 1 التي تحتوي على السمك على صينية التقطير وتوضع السلة 2 التي تحتوي على الخضار فوقها. ويوضع الغطاء.

\*يُضبط المنبه على 12 دقيقة ويُطهى الطعام بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي السمك بطريقة جيدة. وطهيه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر.

\*توزع الخضار على 4 أطباق دافئة. يوضع السمك والطماطم فوقه وتُرش رؤوس الشمار الأخضر المُجهَّزة.

\*يُقدَّم هذا الطبق مع البطاطس المهروسة المنكهة بالنوم.

## EN Spicy fish with green beans and fennel

Main course for 4

**L** Preparation 15 minutes + steaming 12 minutes

1 fennel bulb  
200 g haricots verts  
200 g peas (fresh or frozen)  
pepper & salt  
200 g tomatoes  
1 tsp black peppercorns  
coriander seeds  
cumin seeds  
4 thick fish filets, like pike, perch, cod or tilapia (125 g each)  
2 tbsp dry vermouth

### Extra

pestle and mortar or rolling pin + plastic bag to grind spices in

### Step 1

• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with a mixture of coriander seeds and cumin seeds.

### Step 2

• Remove the green fennel tops and place to one side. Thinly slice the fennel. Top and tail the green beans. Place the fennel, beans and peas in basket 2.  
• Halve the tomatoes and scoop out the seeds and juice. Cut the tomatoes into pieces.  
• Grind ¾ tsp of peppercorns with 1½ tsp of coriander seeds and 1½ tsp of cumin seeds into a coarse powder. Mix with the tomato.  
• Place the fish fillets in basket 1 and divide the tomato mixture over the filets. Drizzle with the vermouth.

### Step 3

• Place basket 1 with the fish on the drip tray and put basket 2 with the vegetables on top. Cover with the lid.  
• Set the timer for 12 minutes and steam until the steamer beeps and the food is ready. Check if the fish is cooked and if necessary steam for a few minutes longer.  
• Arrange the vegetables on 4 warm plates. Place the fish and tomatoes on top and sprinkle with the reserved fennel tops.

### Tips

• Serve with garlicky mashed potatoes.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
192 kcal		السعرات الحرارية	192 سعرة حرارية	192 Kcal		192 kcal	
28 g Protein		البروتينات	28 غرامًا	28 g protéines		28 g protéines	
2 g Fat,		الدهون	2 غرامًا	2 g lipides,		2 g lipides,	
1 g Saturated fat		الدهون المشبعة	1 غرامات	1 g graisses saturées		1 g graisses saturées	
12 g Carbohydrates		النشويات	12 لغرامًا	12 g glucides		12 g glucides	
7 g Fibre		الألياف	7 غرام	7 g fibres		7 g fibres	

## Brochettes de poisson aux pois sugar snap et au riz, avec une mayonnaise au citron vert

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

1 citron vert  
300 g de filet de poisson blanc  
8 bâtonnets de surimi  
8 crevettes crues  
600 g de pois sugar snap  
300 g de riz basmati  
sel et poivre  
100 ml de mayonnaise  
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

En plus

8 pics à brochettes en bois

Étape 1

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez un peu de zeste de citron vert et mettez-le dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Prélevez le reste du zeste de citron vert. Coupez le citron vert en deux, pressez la première moitié et coupez la seconde en quartiers.
- Coupez le poisson en 8 morceaux. Coupez les bâtonnets de surimi en deux. Intercalez sur les pics à brochettes le poisson, le surimi et les crevettes. Disposez les brochettes dans le panier 1 et parsemez de la moitié du zeste du citron vert.
- Déposez les pois sugar snap dans le panier 2.
- Mettez le riz dans le bol à soupe du cuseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut et ajoutez un peu de sel et de poivre.

Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant le riz dans le panier 3. Versez 450 ml d'eau et couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 1, réglez le minuteur sur 4 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 5 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 45 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les pois sugar snap sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire. Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau et que le bouton du panier 1 clignote, placez le panier 1 avec les brochettes de poisson sur le plateau égouttoir sous le panier 2. Laissez cuire et dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et du riz et rajoutez quelques minutes si besoin. Les pois sugar snap doivent rester légèrement croquants.
- Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise avec 1 ou 2 cuillères à soupe de jus de citron vert et le reste du zeste.
- Répartissez le riz et les pois sugar snap dans 4 assiettes. Déposez les brochettes de poisson par-dessus. Servez la sauce à part. Parsemez de graines de sésame.

Conseils

- À la place du zeste de citron vert, vous pouvez mettre de la citronnelle dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez remplacer les pois sugar snap par des pois mange-tout (ou pois gourmands, coco-plats, etc.), des haricots d'Espagne ou des haricots verts.

## سیخ های ماهی همراه با نخودفرنگی، برنج و مایونز لیموترش

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 45 دقیقه

1 عدد لیموترش  
300 گرم فیله ماهی سفید  
8 تکه خرچنگ سوریمی  
8 عدد میگو  
600 گرم نخودفرنگی  
300 گرم برنج هندی  
نمک و فلفل  
100 میلی لیتر مایونز  
1 قاشق غذاخوری کنجد بوداده

موارد دیگر: 8 عدد سیخ چوبی

**مرحله 1**  
بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. پوست لیمو را بگیرید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از پوست لیمو پر کنید.

**مرحله 2**  
پوست لیمو را رنده کنید، لیمو را نصف کنید، یک نیم آن را فشار دهید و نیم دیگر را برش دهید.  
ماهی را به 8 قسمت تقسیم کنید، تکه های خرچنگ را نصف کنید. ماهی، تکه های خرچنگ و میگوها را در سیخ های چوبی بریزید. آن ها را در سب 1 قرار دهید و 1/2 پوست رنده شده لیمو را روی سیخ ها بپاشید. نخودفرنگی ها را در سب 2 بریزید.  
برنج را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای یا بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید و مقداری نمک و فلفل اضافه کنید.

**مرحله 3**  
سب 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. ظرف سوپ محتوی برنج را در سب 3 قرار دهید. 450 میلی لیتر آب اضافه کنید. درب آن را ببندید. دکمه سب 1 را فشار دهید. تایمر را روی 4 دقیقه تنظیم کرده و با فشار دادن مجدد دکمه سب 1 آن را تایید کنید. دکمه سب 2 را فشار دهید. تایمر را روی 5 دقیقه تنظیم کرده و با فشار دادن مجدد دکمه سب 3 آن را تایید کنید. دکمه سب 2 را فشار دهید. تایمر را روی 45 دقیقه تنظیم کرده و با فشار دادن مجدد دکمه سب 3 آن را تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد و دکمه سب 2 شروع به چشمک زدن کرد، سب 2 محتوی نخودفرنگی ها را روی ظرف جمع آوری آب زیر سب 3 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! صبر کنید تا بخارپز دوباره بوق بزند و دکمه سب 1 شروع به چشمک زدن کند. سب 1 محتوی سیخ های ماهی را روی ظرف جمع آوری آب زیر سب 2 قرار دهید. وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که ماهی و برنج پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. نخودفرنگی ها باید ترد شوند. در این حین مایونز را با 1 تا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو و بقیه پوست رنده شده لیمو مخلوط کنید.

برنج و نخودفرنگی ها را در 4 بشقاب بریزید. سیخ های ماهی را در بالای آن قرار دهید. سس را جداگانه سرو کنید. کنجدها را روی مواد بپاشید.

\*پوست لیمو در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با علف لیمو جایگزین کنید.

\*می توانید به جای نخودفرنگی از نخود باغی، لوبیا سبز یا نخود سبز استفاده کنید.

## قوالب سمک السلمون مع صلصة السبانخ والتبیت

مقبل لأربعة أشخاص

**L** التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخار 14 دقيقة

1 ليمون حامض  
8 أغصان شبت صغيرة  
150 جرام سبانخ (طازجة أو مجمدة)  
3 ملاعق كبيرة بياض البيض  
300 جرام فيليه سمك سلمون طازج  
3 ملاعق كبيرة قشدة  
ملح وفلفل  
100 مليلتر لبن يوناني  
2 ملاعق كبيرة مایونيز  
بضعة أغصان بقله مائية أو أوراق سبانخ إضافية للزينة

المكونات والألوات الإضافية: 4 أطباق فخارية (ramekins) (م دهنها بعض الزيت النباتي)، جهاز خضير الطعام و/أو خلاط يدوي، ساق من عشبة الليمون (مخفظة)

**الخطوة 1**  
• خضير القدر البخاري: مِلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، مِلأ المتكة بعشبة الليمون.

**الخطوة 2**  
• تُبشّر حبة الليمون الحامض ثم تُشطر إلى اثنين. يُعصر نصف حبة الليمون الحامض ويُفَطع النصف الآخر إلى 4 قطع هلالية الشكل.  
• يُفَطع الشبت، توضع السبانخ مع الشبت في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاتلاً جداً. يوضع وعاء الحساء في السلة 3 في القدر البخاري.  
• يُخفق بياض البيض قليلاً. يُخلط السلمون في جهاز خضير الطعام أو بواسطة خلاط يدوي ليتحوّل إلى مزيج مهروس ناعم. يُرَجم معه بياض البيض والقشدة. يُضاف الفلفل ونصف ملعقة ملح صغيرة للتبيل. مِلأ الأطباق الفخارية بترنج السلمون ويُضغظ على السطح جيداً حتى يصبح مستويًا. توضع الأطباق الفخارية في السلة 2 في القدر البخاري.

**الخطوة الثالثة**  
• توضع السلة 3 التي تحتوي على وعاء الحساء مع السبانخ على صينية التقطير. ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 4 دقائق. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار، يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. وتصبح السبانخ جاهزة. توضع السبانخ في مصفاة وتُصفى جيداً.  
• توضع السلة 2 على صينية التقطير. تُغلق بواسطة الغطاء. يُضبط المنبه على 10 دقائق. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار، يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. وتصبح قوالب السلمون جاهزة. في هذه الأثناء، يُخلط السبانخ في جهاز خضير الطعام أو بواسطة خلاط يدوي لتتحول إلى مزيج مهروس. تُرَجم السبانخ المهروسة مع بشر الليمون الحامض وملعقتين صغيرتين من عصير الليمون الحامض واللبن والمایونيز. يُضاف الملح والفلفل للتبيل حسب الذوق.  
• تُقلب قوالب السلمون على 4 أطباق وتصبّ الصلصة حولها. تُرَتن بأوراق البقلة المائية أو السبانخ وقطعة ليمون حامض هلالية الشكل.

• يمكن استبدال عشبة الليمون في المتكّه بالشبت.  
• يمكن استبدال سمك السلمون بأي فيليه سمك أبيض. ويمكن خلطه مع كمية صغيرة من الفريديس النيء.

Tips

- The lime peel for the aroma infuser can be replaced with lemongrass.
- Sugar peas can be replaced with snow peas, runner beans or green beans.

## Fish skewers with sugar peas, rice and lime mayonnaise

Main course for 4

**L** Preparation 15 minutes + steaming 45 minutes

1 lime  
300 g white fish fillet  
8 surimi crab sticks  
8 raw prawns  
600 g sugar peas  
300 g basmati rice  
pepper & salt  
100 ml mayonnaise  
1 tbsp toasted sesame seeds

Extra

8 wooden skewers

Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Peel strips of green peel off the lemon. Fill the aroma infuser with the lime peel.

Step 2

- Zest the lime. Halve the lime, squeeze one half and cut the other half into wedges.
- Cut the fish into 8 pieces. Halve the crab sticks. Skewer the fish, crabsticks and prawns onto the wooden skewers. Place them in basket 1 and sprinkle 1/2 of the lime zest over the skewers.
- Place the sugar peas in basket 2.
- Put the rice in the soup bowl of the steamer and add some pepper & salt.

Step 3

- Place basket 3 on the drip tray. Place the soup bowl with the rice in basket 3. Pour in 450 ml water. Close with the lid.
- Press the basket 1 button, set the timer for 4 minutes and confirm by pressing the basket 1 button again. Press the basket 2 button, set the timer for 5 minutes and confirm by pressing the basket 2 button again. Press the basket 3 button, set the timer for 45 minutes and confirm by pressing the basket 3 button again. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps and the basket 1 button is flashing, place basket 2 with the sugar peas on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Steam until the steamer beeps again and the basket 1 button is flashing. Put basket 1 with the fish skewers on the drip tray under basket 2. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the fish and rice are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer. The sugar peas should still be a little crispy.
- In the meantime, mix the mayonnaise with 1-2 tbsp lime juice and the remaining zest.
- Divide the rice and the sugar peas over 4 plates. Place the fish skewers on top. Serve the sauce separately. Sprinkle with sesame seeds.

Tips

- The lime peel for the aroma infuser can be replaced with lemongrass.
- Sugar peas can be replaced with snow peas, runner beans or green beans.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
624 kcal		السعرات الحرارية	624 سعرة حرارية	624 Kcal		624 kcal	
34 g Protein		البروتينات	34 غرامًا	34 g protéines		34 g protéines	
22 g Fat,		الدهون	22 غرامًا	22 g lipides,		22 g lipides,	
3 g Saturated fat		الدهون المشبعة	3 غرامات	3 g graisses saturées		3 g graisses saturées	
70 g Carbohydrates		النشويات	70 غرامًا	70 g glucides		70 g glucides	
5 g Fibre		الألياف	5 غرام	5 g fibres		5 g fibres	



## FR Saumon à la vapeur et ses légumes verts

Plat principal pour 4 personnes  
L Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

1 citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 branches d'aneth  
300 g de riz blanc  
200 g de petites asperges vertes  
150 g de fèves (fraîches ou surgelées)  
150 g de petits pois (frais ou surgelés)  
sel et poivre  
12 morceaux de filet de saumon (50 g chacun)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez le zeste d'un citron et mettez-en la moitié dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Mélangez l'huile d'olive et le reste du zeste de citron.
- Réservez 2 branches d'aneth et hachez le reste.
- Mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Salez et poivrez.
- Déposez les légumes dans le panier 2 et saupoudrez d'une pincée de sel.
- Badigeonnez les morceaux de saumon avec une huile légèrement parfumée au citron, puis déposez-les dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant le riz dans le panier 3. Versez 450 ml d'eau et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 33 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant le poisson sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 4 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, disposez le panier 2 contenant les légumes entre les paniers 1 et 3 et réglez le minuteur sur 8 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Répartissez le riz, les légumes et le saumon dans 4 assiettes.

### Conseils

- À la place du zeste de citron, vous pouvez mettre de l'aneth dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez réaliser cette recette avec les légumes verts de votre choix

## FR قزل آلاى بخاريز شنده همراه با سبزیجات سبز

غذای اصلی برای 4 نفر  
L آماده سازی 15 دقیقه + بخاريز كردن 45 دقیقه

1 عدد ليمو  
3 قاشق غذاخوری روغن زیتون  
4 شاخه شویب  
300 گرم برغ سفید  
200 گرم مارچوبه سبز کوچک  
150 گرم باقلا (تازه یا فریزشده)  
150 گرم نخود (تازه یا فریزشده)  
نمک و فلفل  
12 فیله قزل آلا (هرکدام 50 گرم)

### مرحله 1

بخاريز را آماده كنيد: مخزن آب را تا حداكثر از آب پر كنيد. ظرف جمع آوری آب را قرار دهيد. پوست ليمو را رنده كنيد. ظرف طعم دهنده تركيبات معطر را از 1/2 پوست رنده شده ليمو پر كنيد.

### مرحله 2

روغن زیتون را با بقیه پوست رنده شده لیمو مخلوط کنید. 2 شاخه شویب را کنار گذاشته و بقیه را خرد کنید. برغ را در ظرف سوپ بخاريز يا يك ظرف شيشه ای بزرگ با ديواره نه چندان بلند بریزيد. مقداری نمک و فلفل اضافه كنيد. سبزیجات را در سبید 2 بریزيد. کمی نمک روی آن ها بپاشيد. مقداری روغن با طعم ليمو روی قزل آلا ماليد. ماهی قزل آلا را در سبید 1 قرار دهيد.

### مرحله 3

سبید 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهيد. ظرف سوپ محتوی برغ را در سبید 3 قرار دهيد. 450 ميلي لیتر آب اضافه كنيد. درب آن را ببنديد. دكمه برنامہ سراتشيز و دكمه برغ را فشار دهيد. دكمه شروع را فشار دهيد تا بخاريز شروع به كار كند. بعد از 40 دقیقه بخاريز كردن. بخاريز را موقتاً متوقف كنيد. برای این كار دكمه شروع را فشار دهيد. سبید 2 محتوی سبزیجات را زیر سبید 3 روی ظرف جمع آوری آب قرار دهيد. مراقب بخاريسيار داغ باشيد! دكمه شروع را مجدداً فشار دهيد تا بخاريز به كار خود ادامه دهد. وقتی بخاريز بوق زد يعنی برغ آماده است.

سبید 2 و 3 را از بخاريز خارج كنيد. سبید 1 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهيد و درب آن را ببنديد. تايمر را روی 33 دقیقه تنظيم كنيد. وقتی بخاريز بوق زد. سبید 1 محتوی ماهی را روی ظرف شروع به كار كند. وقتی بخاريز بوق زد. سبید 2 محتوی ماهی را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبید 3 قرار دهيد. مراقب بخار يسيار داغ باشيد! تايمر را روی 4 دقیقه تنظيم كنيد و با فشار دادن مجدد دكمه شروع. بخاريز را مجدداً راه اندازی كنيد. وقتی بخاريز بوق زد. سبید 2 محتوی سبزیجات را بين سبید 1 و 3 قرار دهيد. تايمر را روی 8 دقیقه تنظيم كنيد. وقتی بخاريز مجدداً بوق زد يعنی غذا آماده است. بررسی كنيد كه ماهی پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه ديگر بخاريز كنيد. برغ سبزیجات و قزل آلا را در 4 بشقاب بریزيد.

• پوست رنده شده ليمو در ظرف طعم دهنده تركيبات معطر را می توانيد با شویب جایگزین كنيد.  
• به جای این سبزیجات می توانيد از سبزیجات سبز ديگر استفاده كنيد.

## AR سمك السلمون المطهو بالخار مع الخضار الخضراء

طبق رئيسي لاربعة اشخاص  
L التحضير 15 دقيقة + الطهو بالخار 45 دقيقة

1 ليمون حامض  
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون  
4 أغصان شيب  
300 جرام أرز أبيض  
200 جرام هليون أخضر صغير  
150 جرام فاصولياء عريضة (مطازجة أو مجمدة)  
150 جرام بازلاء (مطازجة أو مجمدة)  
12 قطعة فيليه سمك السلمون (وزن كل واحدة 50 جراماً)

### الخطوة 1

• خضبر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُبشّر الليمون الحامض. يُمَلأ المنكّه بنصف كمية بشر الليمون الحامض.

### الخطوة 2

• يُمزج زيت الزيتون مع بشر الليمون الحامض المتبقي. يتم الاحتفاظ بخصنين من الشبث جانباً ويُقطع الباقي. يوضع الأرز في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. ويُضاف القليل من الملح والفلفل. • يوضع الخضار في السلة 2. يُمزج القليل من الملح عليها. • تُفرك قطع السلمون بكمية صغيرة من الزيت المنكّه بالخامض. توضع قطع فيليه السلمون في السلة 1.

### الخطوة الثالثة

• يوضع السلة 3 على صينية التقطير. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على الأرز في السلة 3. يُسكب 450 مليلتر من الماء ويُغلق السلة بواسطة الغطاء. • يُبشّر الليمون المالح. ويُشطر إلى شطرين. يُعصر أحد الشطرين ويُغَطع الآخر إلى قطع هلالية الشكل. • يُغَطع فيليه السمك إلى 8 قطع. تُنشطر عيدان سرطان البحر إلى شطرين. توضع قطع السمك وعيدان سرطان البحر والفريديس على الأسياخ الخشبية. توضع في السلة 1 ويُبرش نصف كمية بشر الليمون المالح فوق الأسياخ. • يوضع البازلاء السكرية في السلة 2. • يوضع الأرز في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. ويُضاف القليل من الملح والفلفل.

### الخطوة الثالثة

• يُضبط المنبه على 33 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي البخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. توضع السلة 1 التي تحتوي على السمك على صينية التقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على 4 دقائق. ويُضغظ على زر البدء مرة أخرى لبدء الطهي البخار من جديد. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى. توضع السلة 2 التي تحتوي على الخضار بين السلتين 1 و3. يُضبط المنبه على 8 دقائق ويستمر الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي السمك بطريقة جيدة. وتهيبه بالخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر يُقسّم الأرز والخضار والسلمون على 4 أطباق.

• يمكن استبدال بشر الليمون في المنكّه بالشبث.  
• يمكن استبدال الخضار بأنواع خضار أخرى.

## EN Steamed salmon with green vegetables

main course for 4  
L Preparation 15 minutes + steaming 45 minutes

1 lemon  
3 tbsp olive oil  
4 sprigs of dill  
300 g white rice  
200 g small green asparagus  
150 g broad beans (fresh or frozen)  
150 g peas (fresh or frozen)  
pepper & salt  
12 pieces of salmon fillet (50 g each)

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Zest the lemon. Fill the aroma infuser with 1/2 of the lemon zest.

### Step 2

- Mix the olive oil with the rest of the lemon zest.
- Keep 2 sprigs of dill to one side and chop the rest.
- Put the rice in the soup bowl of the steamer (for Russian translation only: or in a large not too high glass bowl). Add some pepper & salt.
- Place the vegetables in basket 2. Sprinkle with some salt.
- Rub the salmon pieces with a little lemon flavoured oil. Place the salmon in basket 1.

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray. Place the soup bowl with the rice in basket 3. Pour in 450 ml water. Close with the lid.
- Set the timer for 33 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 1 with the fish on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 4 minutes and restart steaming by pressing the start button again. Steam until the steamer beeps again. Put basket 2 with the vegetables between basket 1 and 3. Set the timer for 8 minutes and steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the fish is cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer.
- Divide the rice, the vegetables and the salmon over 4 plates.

### Tips

- The lemon zest for the aroma infuser can be replaced with dill.
- The vegetables can be replaced with other green vegetables.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
725 kcal		السعرات الحرارية	725 سعرة حرارية	725 Kcal		725 kcal	
39 g Protein		البروتينات	39 غرامًا	39 g	بروتينين	39 g	protéines
33 g Fat,		الدهون	33 غرامًا	33 g	چربی	33 گرم	lipides,
6 g Saturated fat		الدهون المشبعة	6 غرامات	6 g	چربی اشباع شده	6 گرم	graisses saturées
65 g Carbohydrates		النشويات	65 غرامًا	65 g	كربوهيدرات	65 ها	glucides
6 g Fibre		الألياف	6 غرام	6 g	فیبر	6 گرم	fibres

## FR Roulés d'épinard au poulet sauce soja et citron vert

Plat principal pour 4, en-cas ou entrée pour 6

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 15 minutes

1 citron vert  
4 ciboules  
500 g de poulet haché\*\*\*\*  
1 petit œuf  
poivre  
poudre de chili  
sauce soja légère  
huile de sésame  
12 g de grandes feuilles d'épinard sauvage ou de laitue

En plus

1 tige de citronnelle (hachée)

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la citronnelle hachée dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Prélevez le zeste du citron vert. Pressez la première moitié du citron vert et coupez la seconde en 4 quartiers. Hachez les ciboules.
- Ajoutez au poulet haché l'œuf, le zeste de citron vert, les ¾ des ciboules hachées, 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de poudre de chili, 3 cuillères à café de sauce soja et 2 cuillères à café d'huile de sésame.
- Retirez les parties épaisses et dures des feuilles d'épinard. Répartissez de manière égale le poulet sur les feuilles d'épinard, puis roulez les feuilles pour envelopper le poulet. Déposez les roulés dans les paniers 1 et 2.
- Pour la sauce : mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja avec le jus de citron vert, le reste des ciboules hachées, une pincée de poudre de chili et 1 cuillère à café d'huile de sésame.

Étape 3

- Placez le panier 1 contenant les roulés d'épinard au poulet sur le plateau égouttoir. Placez le panier 2 au-dessus et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes et laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les roulés et les quartiers de citron vert dans chacune des 4 assiettes. La sauce sera servie à part et pourra être versée sur les roulés d'épinard selon le goût de chacun.

Conseils

- À la place de la citronnelle, vous pouvez mettre des zestes de citron jaune ou vert coupés fin dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez acheter le poulet déjà haché ou hacher vous-même finement des blancs de poulet sans os ou des cuisses de poulet. S'il s'agit de votre plat principal, accompagnez-le de nouilles (noodles) et d'une salade d'épinards et de tomates cerises. Vous pouvez faire cuire à la vapeur des nouilles précuites dans le panier 3 au-dessus du poulet.

## FA دله مرغ چرخ شده در برگ های اسفناج با سس سویا و لیمو

غذای اصلی برای 4 نفر یا میان وعده یا پیش غذا برای 6 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 15 دقیقه

1 عدد لیموترش  
4 پیازچه  
500 گرم مرغ چرخ شده\*\*\*\*  
1 تخم مرغ کوچک  
فلفل سیاه  
پودر فلفل  
سس سویای رقیق  
روغن کنجد  
12 گرم برگ بزرگ اسفناج وحشی یا برگ کاهو

موارد دیگر: 1 ساقه علف لیمو (خرد شده)

مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از علف لیموی خرد شده پر کنید.

مرحله 2

پوست لیمو را رنده کنید. ½ لیمو را فشار دهید و ½ دیگر را 4 قسمت کنید. پیازها را خرد کنید. مرغ چرخ شده را با تخم مرغ پوست رنده شده لیمو. ¼ پیاز، 1 قاشق چایخوری فلفل سیاه، 1 قاشق چایخوری پودر فلفل، 3 قاشق چایخوری سس سویا و 2 قاشق چایخوری روغن کنجد مخلوط کنید. قسمت های ضخیم و سفت برگ های اسفناج را دور بریزید. مرغ را روی برگ های اسفناج بریزید. آن ها را صاف کنید و دو سر برگ را به هم برسانید و مرغ را در آن ببچانید. دله ها را در سید 1 و 2 قرار دهید. برای چاشنی، 4 قاشق غذاخوری سس سویا را با آب لیمو. بقیه پیاز، کمی پودر فلفل و 1 قاشق چایخوری روغن کنجد مخلوط کنید.

مرحله 3

سید 1 محتوی مرغ چرخ شده و دله های اسفناج را روی ظرف جمع آوری آب قرار داده و سید 2 را در بالا قرار دهید. درب را ببندید. تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که مرغ پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. دله ها و برش های لیمو را در 4 بشقاب قرار دهید. چاشنی را جداگانه سرو کنید تا روی دله ها و اسفناج ها ریخته شود.

\*علف لیمو در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با لیموی خرد شده یا پوست لیمو جایگزین کنید.

\*مرغ چرخ شده را می توانید خریداری کنید یا در منزل تهیه نمایید. برای تهیه مرغ چرخ کرده می توانید گوشت بدون استخوان سینه یا ران مرغ را در غذاساز چرخ کنید یا بسپار ریز خرد کنید. برای غذای اصلی. همراه با نودلیت و سالاد اسفناج همراه با گوجه فرنگی های گیلاسی سرو کنید. نودلیت های آماده پخت را می توانید در سید 3 روی سید مرغ بخارپز کنید.

## AR الدجاج المفروم ولفائف السبانخ مع صلصة الصويا والليمون المالح

طبق رئيسي لاربعة أشخاص أو مقبل أو وجبة خفيفة لسنة أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو البخار 15 دقيقة

1 ليمون مالح  
4 بصل أخضر  
500 جرام دجاج مفروم\*\*\*\*  
1 بيضة صغيرة  
فلفل  
مسحوق الفلفل الحار  
صلصة صويا خفيفة  
زيت السمسم  
12 ورقة عريضة من السبانخ البري أو الخس

مكونات إضافية: ساق من عشبة الليمون (مقطعة)

الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يملأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يملأ التكه بعشبة الليمون المقطعة.

الخطوة 2

\*يُنشر الليمون المالح. ويُعصر نصف قطعة الليمون المالح ويُقَطع النصف الآخر إلى 4 قطع هلالية الشكل. يُقَطع البصل الأخضر. \*يُمزج الدجاج المفروم مع البيض وينشر الليمون المالح و¼ كمية البصل الأخضر وملعقة صغيرة من الفلفل وملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار و3 ملاعق صغيرة من صلصة الصويا وملعقتين صغيرتين من زيت السمسم. \*يجب التخلص من الأجزاء السمكية والخشنة من أوراق السبانخ. يُقسّم الدجاج على ورق السبانخ. ويوزع بطريقة متساوية. وتُقلب طية الورق للف الدجاج. توضع اللفائف في السلتين 1 و2. \*لتحضير المرق تُمزج 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا مع عصير الليمون المالح وما تبقى من البصل الأخضر. ورشة من مسحوق الفلفل الحار وملعقة صغيرة من زيت السمسم.

الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 1 التي تحتوي على الدجاج المفروم ولفائف السبانخ على صينية التقطير وتوضع السلة 2 فوقها. ويوضع الغطاء. \*يُضبط النبه على 15 دقيقة ويُطهى الطعام بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي الدجاج بطريقة جيدة. وطهيه بالبخار لدقائق إضافية، إذا لزم الأمر. \*تُقسّم اللفائف وقطع الليمون المالح الهلالية الشكل على 4 أطباق. يُقدّم المرق على حدة. ويجب سكبه فوق اللفائف والسبانخ.

\*يمكن استبدال عشبة الليمون في التكه بالليمون المالح المقطع أو بقشر الليمون الحامض.

\*يمكن شراء لحم الدجاج المفروم أو خضيره في المنزل. عن طريق فرم صدر دجاج مسحّب أو لحم من أفخاذ الدجاج أو تقطيعه بطريقة ناعمة جدًا. لتقديم هذا الطعام كطبق رئيسي. يمكن تقديمه مع النودلز وسلطة السبانخ والطماطم الكرزية. يمكن طهي النودلز المطبوخة سابقًا بوضعها في القدر البخاري في السلة 3 فوق الدجاج.

## EN Minced chicken and spinach wraps with soy sauce and lime

Main course for 4 or snack or starter for 6

**L** Preparation 15 minutes + steaming 15 minutes

1 lime  
4 spring onions  
500 g minced chicken\*\*\*\*  
1 small egg  
pepper  
chilli powder  
light soy sauce  
sesame oil  
12 g large wild spinach leaves or lettuce leaves

Extra

1 lemongrass stalk (chopped)

Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with the chopped lemongrass.

Step 2

- Zest the lime, squeeze ½ of the lime and cut the other ½ into 4 wedges. Chop the spring onions.
- Mix the minced chicken with the egg, the lime zest, ¾ of the spring onion, 1 tsp pepper, 1 tsp chilli powder, 3 tsp soy sauce and 2 tsp sesame oil.
- Discard the tough, thick parts of the spinach leaves. Divide the chicken over the spinach leaves, spread evenly and fold over to wrap the chicken. Place the wraps in basket 1 and 2.
- For the dressing, mix 4 tbsp soy sauce with the lime juice, the rest of the spring onion, a pinch of chilli powder and 1 tsp sesame oil.

Step 3

- Place basket 1 with the minced chicken and spinach wraps on the drip tray, put basket 2 on top and cover with the lid.
- Set the timer for 15 minutes. Steam until the steamer beeps and the food is ready. Check if the chicken is cooked and, if necessary, steam for a few more minutes.
- Divide the wraps and lime wedges over 4 plates. Serve the dressing on the side, to be spooned over the wraps and spinach.

Tips

- Lemongrass for the aroma infuser can be replaced with chopped lime or lemon peel.
- Minced chicken can be bought or made at home, by mincing or very finely chopping boneless chicken breast or meat from chicken legs. For a main course, serve with noodles and a spinach salad with cherry tomatoes. Precooked noodles can be steamed in basket 3 on top of the chicken.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
269	kcal	السعرات الحرارية	269 سعرة حرارية	269	Kcal	269	kcal
30	g Protein	البروتينات	30 غرامًا	30	g protéines	30	g protéines
13	g Fat,	الدهون	13 غرامًا	13	g lipides,	13	g lipides,
3	Saturated fat	الدهون المشبعة	3 غرامات	3	g graisses saturées	3	g graisses saturées
6	g Carbohydrates	النشويات	6 غرامًا	6	g glucides	6	g glucides
4	g Fibre	الألياف	4 غرام	4	g fibres	4	g fibres

## FR Boulettes de poulet vapeur à l'abricot et aux noix, avec pommes de terre et brocoli

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 30 minutes

1 kg de pommes de terre  
600 g de brocoli  
500 g de blancs de poulet sans os  
6 abricots secs  
50 g de noix écalées  
8 branches de persil ou de coriandre  
sel et poivre  
2 cuillères à soupe + 1 cuillère à café de graines de cumin  
3-4 cuillères à café de moutarde

En plus

robot ménager

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 2 cuillères à soupe de graines de cumin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux d même taille que vous mettez dans le panier 2.
- Coupez le brocoli en petits fleurons que vous mettez dans le panier 3.
- Hachez finement les blancs de poulet dans le robot ménager.
- Hachez finement les abricots, les noix et le persil ou la coriandre.
- Incorporez au poulet haché 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de graines de cumin, 2 cuillères à café de moutarde, les abricots, les noix et la moitié du persil ou de la coriandre. Mélangez bien. Formez ensuite 20 petites boulettes et déposez-les dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 18 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant les boulettes de poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 2 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, placez le panier 2 contenant le brocoli entre les paniers 1 et 3. Réglez le minuteur sur 10 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Répartissez les pommes de terre, les fleurons de brocoli et les boulettes de poulet dans 4 assiettes. Réservez ½ cuillère soupe de persil ou de coriandre. Saupoudrez les boulettes de poulet du reste du persil ou de la coriandre. Versez le jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir dans un bol, ajoutez-y 1 ou 2 cuillères à café de moutarde et le persil ou la coriandre que vous avez mis de côté. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce. Elle sera servie à part et pourra être versée sur les pommes de terre et les boulettes selon le goût de chacun.

### Conseils

- Vous pouvez mettre dans le diffuseur d'arômes un mélange de graines de cumin et de graines de coriandre écrasées (ou entières).
- Vous pouvez remplacer les abricots secs et les noix par des raisins secs blonds ou de Corinthe trempés et des noisettes ou des noix de pécan. Ces boulettes de poulet peuvent également être servies en-en-cas.

## FA كوفته مرغ، زردآلو و گردوی بخاريز شده همراه با سيب زمينی و بروكلی

غذاي اصلي برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخاريز کردن 30 دقیقه

1 كيلوجرم سيب زمينی  
600 گرم بروكلی  
500 گرم سينه مرغ بی استخوان  
6 زردآلو خشك شده آماده خوردن  
50 گرم گردوی پوست گرفته  
8 شاخه جعفری یا گشنيز  
تک و فلفل  
2 قاشق غذاخوری + 1 قاشق چايخوری زيره سبز  
3-4 قاشق چايخوری خردل

موارد ديگر: غذااساز

### مرحله 1

بخاريز را آماده كنيد: مخزن آب را تا حدكثير از آب پر كنيد. ظرف جمع آوری آب را قرار دهيد. ظرف طعم دهنده تركيبات معطر را از تقريبا 2 قاشق غذاخوری زيره سبز پر كنيد.

### مرحله 2

سيب زمينی ها را پوست بگيريد. آن ها را به قطعات مساوی برش داده و در سبد 2 قرار دهيد.  
كلم بروكلی را به گلچي های كوچك تقسيم کرده و در سبد 3 بريزيد.  
سينه های مرغ را در غذااساز ريز چرخ كنيد.  
زردآلوا، گردوها و جعفری یا گشنيز را كاملا ريز كنيد.  
مرغ چرخ شده را با 1 قاشق چايخوری فلفل سياه، 1 قاشق چايخوری تك، 1 قاشق چايخوری زيره سبز، 2 قاشق چايخوری خردل، زردآلوا، گردوها، ½ جعفری یا گشنيز كاملا مخلوط كنيد. 20 كوفته از مخلوط مرغ تهیه كنيد و در سبد 1 قرار دهيد.

### مرحله 3

سبد 2 محتوی سيب زمينی ها را روی سيني جمع آوری آب قرار دهيد. درب آن را ببنديد.

تايمر را روی 18 دقيقه تنظيم كنيد. دكمه شروع را فشار دهيد تا بخاريز شروع به كار كند. وقتی بخاريز بوق زد. سبد 1 محتوی كوفته های مرغ را روی ظرف جمع آوری آب زير سبد 3 قرار دهيد. مراقب بخار بسيار داغ باشيد! تايمر را روی 2 دقيقه تنظيم كنيد و يا فشار دادن مجدد دكمه شروع بخاريز را مجددا راه اندازی كنيد. وقتی بخاريز دوباره بوق زد. سبد 2 محتوی كلم بروكلی را بين سبد 1 و 3 قرار دهيد. تايمر را روی 10 دقيقه تنظيم كنيد. وقتی بخاريز مجددا بوق زد يعنی غذا آماده است. بررسی كنيد كه مرغ و سيب زمينی ها پخته باشند و در صورت لزوم چند دقيقه ديگر بخاريز كنيد. سيب زمينی ها، بروكلی و كوفته های مرغ را در 4 بشقاب بريزيد. ½ قاشق غذاخوری جعفری یا گشنيز را كنار بگذاريد. بقيه جعفری یا گشنيز را روی كوفته های مرغ پياشيد. آبی كه در ظرف جمع آوری آب جمع شده است را يك حاسه بريزيد. 1 يا 2 قاشق چايخوری خردل و باقي مانده جعفری یا گشنيز را در آن بريزيد. به سس تك و فلفل بزنيد و آن را جداگانه سرو كنيد تا روی كوفته های مرغ و سيب زمينی ها ريخته شود.

\* می توانيد از مخلوط زيره سبز و تخم گشنيز پودر شده (يا تخم گشنيز) در ظرف طعم دهنده تركيبات معطر استفاده كنيد.

\* به جای زردآلو و گردو. می توانيد از كشمش یا مویز و فندق یا گردوی آمريكایی بر روی كوفته های مرغ استفاده كنيد. می توانيد از كوفته ها به عنوان يك ميان وعده استفاده كنيد.

## AR الدجاج المطهو بالبخار مع الشمش وكرات الجوز والبظاطس والبروكولي

طبق رئيسي لاریعة أشخاص

**L** التحضير 15 دقائق + الطهو بالبخار 30 دقيقة

1 كجم بطاطس  
600 جرام بروكولي  
500 جرام صدر دجاج مسحب  
6 مشمش مجفف جاهز للاكل  
50 جرام جوز يقشره  
8 اغصان من بقونس أو كزبرة  
ملح وفلفل  
2 ملاعق كبيرة + 1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون  
3-4 ملاعق صغيرة خردل

مكونات إضافية: جهاز خضير الطعام

### الخطوة 1

\* خضير القدر البخاري: مِلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، مِلأ المتكّه بحوالي ملعقتين كبيرتين من بذور الكمون.

### الخطوة 2

\* تُقشّر البطاطس وتُقطّع إلى قطع متساوية الحجم وتوضع في السلة 2.  
\* يُقشّع البروكولي إلى زهيرات صغيرة توضع في السلة 3.  
\* يُقزم صدر الدجاج بطريقة ناعمة في جهاز خضير الطعام.  
\* يُقشّع الشمش والجوز والبقدونس أو الكزبرة بطريقة ناعمة.  
\* يُرّج الدجاج المفروم جيداً مع ملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة وملعقة صغيرة من بذور الكمون وملعقتي خردل صغيرتين والشمش والجوز ونصف كمية البقدونس أو الكزبرة. يُصنع 20 كرة صغيرة من المزج وتوضع في السلة 1.

### الخطوة الثالثة

\* توضع السلة 2 التي تحتوي على البطاطس على صينية التقطير. ويوضع الغطاء.

\* يُضبط المنبه على 18 دقيقة. يُضغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. توضع السلة 1 التي تحتوي على كرات الدجاج على صينية التقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على دقيقتين. ويُضغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار من جديد. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى. توضع السلة 2 التي تحتوي على البروكولي بين السلتين 1 و3. يُضبط المنبه على 10 دقائق ويستمر الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصحح الطعام جاهزاً. يجب التأكد من طهي الدجاج والبطاطس بطريقة جيدة. ويطهيا بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر.  
\* تُقسّم البطاطس والبروكولي والدجاج على أربعة أطباق. يتم الاحتفاظ بنصف ملعقة كبيرة من البقدونس أو الكزبرة جانباً. تُرش ما تبقى من البقدونس أو الكزبرة فوق كرات الدجاج. يُسكب العصير الذي جُمع في صينية التقطير في وعاء. وتُضاف إليه ملعقة صغيرة أو ملعقتين صغيرتين من الخردل وكمية البقدونس أو الكزبرة الجفزة ويحرّك المزيج. تتبل الصلصة حسب الذوق وتقدّم على حدة لسكبها فوق البطاطس وكرات الدجاج.

### Tips

- Mix cumin seeds and crushed coriander seeds (or just coriander seeds) to fill the aroma infuser instead.
- Instead of apricots and walnuts, use soaked raisins or currants and hazelnuts or pecan nuts for the chicken balls. The balls can also be served as a snack.

## EN Steamed chicken mapricot and walnut balls with potatoes and broccoli

Main course for 4

**L** Preparation 15 minutes + steaming 30 minutes

1 kg potatoes  
600 g broccoli  
500 g boneless chicken breast  
6 ready-to-eat dried apricots  
50 g shelled walnuts  
8 sprigs of parsley or coriander  
pepper & salt  
2 tbsp + 1 tsp cumin seeds  
3-4 tsp mustard

Extra

food processor

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with approx. 2 tbsp cumin seeds.

### Step 2

- Peel the potatoes, cut into equal sized pieces and place them in basket 2.
- Cut the broccoli into small florets and place them in basket 3.
- Finely mince the chicken breasts in the food processor.
- Finely chop the apricots, walnuts and parsley or coriander.
- Mix the minced chicken well with 1 tsp pepper, 1 tsp salt, 1 tsp cumin seeds, 2 tsp mustard, the apricots, walnuts and ½ the parsley or coriander. Shape the mixture into 20 small balls and place them in basket 1.

### Step 3

- Place basket 2 with the potatoes on the drip tray, cover with the lid.
- Set the timer for 18 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 1 with the chicken balls on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 2 minutes. Restart steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps again. Put basket 2 with the broccoli between basket 1 and 3. Set the timer for 10 minutes. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the chicken and potatoes are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer.
- Divide the potatoes, broccoli and chicken balls over 4 plates. Keep ½ tbsp parsley or coriander to one side. Sprinkle the chicken balls with the rest of the parsley or coriander. Pour the juice that has collected in the drip tray into a bowl, stir in 1 or 2 tsp mustard and reserved of parsley or coriander. Adjust the seasoning of the sauce and serve it separately to be spooned over the potatoes and chicken balls.

EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
521 kcal		السعرات الحرارية	521 سعرة حرارية	521 Kcal		521 kcal	
42 g Protein		البروتينات	42 غراماً	42 g protéines		42 g protéines	
13 g Fat,		الدهون	13 غراماً	13 g lipides,		13 g lipides,	
2 g Saturated fat		الدهون المشبعة	2 غرامات	2 g graisses saturées		2 g graisses saturées	
53 g Carbohydrates		النشويات	53 غراماً	53 g glucides		53 g glucides	
12 g Fibre		الألياف	12 غرام	12 g fibres		12 g fibres	

## Brochettes de poulet aux épices avec des fruits cuits vapeur et une salsa aux oignons

En-cas ou entrée pour 4 à 6 personnes

**L** Temps de préparation 15 minutes  
 cuisson vapeur 20 minutes

- 400 g de viande de poulet sans os
- 1 petit piment rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de poudre de curry relevée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 mangue
- 4 tranches d'ananas (frais ou en conserve)
- 4 oignons rouges
- 1 citron vert
- ½ bouquet de coriandre fraîche

**En plus**  
 gingembre frais en tranches ; pics à brochettes

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de gingembre frais en tranches dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Coupez le poulet en petits morceaux. Hachez le piment rouge. Épluchez et coupez l'ail. Sur une assiette, mélangez les morceaux de poulet avec le piment, l'ail, la poudre de curry et l'huile. Enfilez ensuite les morceaux sur les brochettes et frottez-les sur l'assiette pour bien les parfumer avec les épices.
- Épluchez la mangue et coupez-la en tout petits dés. Coupez l'ananas en dés de même taille. Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Prélevez le zeste du citron et pressez-le. Hachez la coriandre. Mélangez la mangue, l'ananas, les oignons, le zeste de citron vert, le jus de citron et la coriandre.
- Déposez les brochettes de poulet dans le panier 2 du cuiseur vapeur.
- Déposez le mélange de fruits et d'oignons dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant la sauce aux fruits et aux oignons dans le panier 3 et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 8 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 contenant le brochettes de poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 12 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson et laissez cuire. Remuez la sauce aux fruits et aux oignons deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les brochettes de poulet dans 4 ou 6 petites assiettes et versez la sauce avec une cuillère sur les brochettes.

### Conseils

- Vous pouvez remplacer le gingembre frais par des petits morceaux de zeste de citron jaune ou vert.
- Vous pouvez remplacer le poulet par de la dinde ou de l'agneau.

## سیخ های مرغ ادویه دار همراه با سالسای میوه و پیاز بخارپز شده

میان وعده یا پیش غذا برای 4 تا 6 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخارپز کردن 20 دقیقه

- 400 گرم گوشت مرغ بی استخوان
- 1 عدد فلفل قرمز کوچک
- 2 حبه سیر
- 2 قاشق چایخوری پودر کاری تند
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1 عدد انبه
- 4 برش آناناس (تازه یا کنسرو)
- 4 عدد پیاز قرمز
- 1 عدد لیموترش
- ½ دسته گشنیز تازه

موارد دیگر: زنجبیل تازه خرد شده؛ سیخ

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری زنجبیل تازه خرد شده پر کنید.

### مرحله 2

مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. فلفل قرمز را خرد کنید. سیر را پوست گرفته و خرد کنید. در یک ظرف تکه های مرغ را با فلفل، سیر، پودر کاری و روغن مخلوط کنید. آن ها را وارد سیخ ها کنید و در ظرف قرار دهید. سیخ ها را زیر و رو کنید تا مواد روی گوشت ها را بگيرد. انبه را پوست گرفته و به مکعب های کوچک تقسیم کنید. آناناس را به همان اندازه برش دهید. پیازها را پوست بگیرید و برش دهید. پوست لیمو را رنده کنید و آن را فشار دهید. گشنیز را خرد کنید. انبه را با آناناس، پیاز، پوست رنده شده لیمو، آب لیمو و گشنیز مخلوط کنید. سیخ های مرغ را در سبب 2 بخارپز قرار دهید. مخلوط میوه و پیاز را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید.

### مرحله 3

سبب 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. ظرف سوپ محتوی مخلوط میوه و پیاز را در سبب 3 بگذارید. درب را ببندید. تایمر را روی 8 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد، سبب 2 محتوی سیخ های مرغ را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبب 3 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! تایمر را روی 12 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز دوباره شروع به کار کند. وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که مرغ پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. با یک قاشق بلند، سالسای میوه و پیاز را دو بار هم بزنید؛ مراقب بخار بسیار داغ باشید! سیخ ها را در 4 تا 6 بشقاب کوچک بگذارید و سالسای را با قاشق روی سیخ های مرغ بریزید.

• زنجبیل تازه را می توانید با لیموی خرد شده یا پوست رنده شده لیمو جایگزین کنید.

• به جای مرغ می توانید از گوشت بوقلمون یا گوسفند استفاده کنید.

## أسیخ الدجاج بالتوابل مع الفاكهة الدافئة المطهية بالبخار وصلصة البصل

وجبة خفيفة أو مقبل لأربعة إلى 6 أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 20 دقيقة

- 400 جرام صدر دجاج مسحب
- 1 فلفل أحمر صغير
- 2 فصوص ثوم
- 2 ملاعق صغيرة من مسحوق الكاري الحار
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 1 مانجو
- 4 شرائح آناناس (طازجة أو معلّبة)
- 4 بصل أحمر
- 1 ليمون مالح
- ½ باقة كزبرة طازجة

مكونات إضافية: زنجبيل طازج مقطّع إلى شرائح؛ أسيخ

### الخطوة 1

• تحضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية النقطير. يُمَلأ المتكّه بحوالي 3 ملاعق كبيرة من شرائح الزنجبيل الطازج.

### الخطوة 2

• يُقَطّع الدجاج إلى قطع صغيرة. يُقَطّع الفلفل الأحمر، يُفَسَّر الثوم ويُقَطّع. على طبق، تُرَح قطع الدجاج مع الفلفل الأحمر والثوم ومسحوق الكاري والزيت. تُنَتّ قطع الدجاج على أسيخ وتوضع على الطبق. تُحرَّك الأسيخ على الطبق لتغطيتها بالنكهات. يُفَسَّر المانجو ويُقَطّع إلى مكعبات صغيرة جدًا. تُقَطّع شرائح الأناناس إلى مكعبات بالجزم نفسه. يُفَسَّر البصل ويُقَطّع إلى قطع هلالية الشكل. يُبشّر الليمون المالح ويُعصر. تُقَطّع الكزبرة. يُرَح المانجو مع الأناناس والبصل وبشّر الليمون المالح وعصير الليمون المالح والكزبرة.

• يوضع أسيخ الدجاج في سلة البخار 2.

• يوضع مزيج الفاكهة والبصل في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا.

### الخطوة الثالثة

• يوضع السلة 3 على صينية النقطير. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على مزيج الفاكهة والبصل في السلة 3. ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 8 دقائق. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، توضع السلة 2 التي تحتوي على أسيخ الدجاج على صينية النقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة؛ يُضبط المنبه على 12 دقيقة. ويُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار من جديد. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي الدجاج بطريقة جيدة. وطفويه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر، تُحرَّك صلصة الفاكهة والبصل مرتين بواسطة ملعقة طويلة؛ يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة!

• تُقسَّم الأسيخ على أطباق صغيرة (4 إلى 6 أطباق) وتُسكب الصلصة فوق أسيخ الدجاج.

• يمكن استبدال الزنجبيل الطازج بالليمون المقطع أو بشر الليمون الحامض.

• يمكن استبدال الدجاج بلحم الديك الرومي أو لحم الضأن.

## Spicy chicken skewers with steamed warm fruit and onion salsa

Snack or starter for 4-6

**L** Preparation time 15 minutes + steaming 20 minutes

- 400 g boneless chicken meat
- 1 small red chilli
- 2 garlic cloves
- 2 tsp hot curry powder
- 2 tbsp olive oil
- 1 mango
- 4 pineapple slices (fresh or tinned)
- 4 red onions
- 1 lime
- ½ bunch fresh coriander

**Extra**  
 sliced fresh ginger; skewers

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 3 tbsp of fresh ginger slices. .

### Step 2

- Cut the chicken into small pieces. Chop the red chilli. Peel and chop the garlic. On a plate, mix the chicken pieces with the chilli, garlic, curry powder and oil. Thread them onto skewers and place them on the plate. Move the skewers around to cover them in the flavourings.
- Peel the mango and cut into very small cubes. Cut the pineapple into the same size cubes. Peel the onions and cut into wedges. Zest the lime and squeeze it. Chop de coriander. Mix the mango with the pineapple, onion, lime zest, lime juice and coriander.
- Place the chicken skewers in steaming basket 2.
- Place the fruit and onion mixture in the soup bowl of the steamer .

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray. Place the soup bowl with the fruit and onion mixture in basket 3. Cover with the lid.
- Set the timer for 8 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 2 with the chicken skewers on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 12 minutes. Restart steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the chicken is cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer. Stir the fruit and onion salsa twice with a long spoon; be careful of the very hot steam!
- Divide the skewers over 4-6 small plates and spoon the salsa over the chicken skewers.

### Tips

- The fresh ginger can be replaced with chopped lime or lemon zest.
- The chicken can be replaced with turkey or lamb meat.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
	278 kcal		السعرات الحرارية 278 سعرة حرارية		278 Kcal		278 kcal
	25 g Protein		البروتينات 25 غرامًا		25 g protéines		25 g protéines
	10 g Fat,		الدهون 10 غرامًا		10 g lipides,		10 g lipides,
	2 g Saturated fat		الدهون المشبعة 2 غرامات		2 g graisses saturées		2 g graisses saturées
	20 g Carbohydrates		النشويات 20 غرامًا		20 g glucides		20 g glucides
	4 g Fibre		الألياف 4 غرام		4 g fibres		4 g fibres

**FR** Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella avec pommes de terre à la méditerranéenne, fenouil et olives  
Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 20 minutes + cuisson vapeur 30 minutes

5 branches + 8 feuilles de basilic  
1 kg de petites pommes de terre nouvelles sel et poivre  
500 g de bulbes de fenouil  
2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées  
1 boule de mozzarella (environ 125 g)  
4 petits blancs de poulet sans os  
12 tomates séchées (marinées dans l'huile) + 1 à 2 cuillères à soupe d'huile

**En plus**

4 pics à brochettes en bois

**Étape 1**

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez 3 branches de basilic dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Efficuilez les 2 autres branches de basilic.
- Coupez les pommes de terre en quartiers. Mettez-les dans le panier 3. Salez et poivrez-les légèrement.
- Coupez les tiges vertes du fenouil en petits morceaux et réservez-les. Tranchez finement le fenouil. Mettez-le ensuite dans le panier 2 et salez légèrement.
- Épluchez et hachez l'ail. Coupez les olives en deux. Ajoutez l'ail et les olives dans le panier 2 contenant déjà le fenouil et mélangez.
- Coupez la mozzarella en 8 tranches. Coupez en deux 8 des 12 tomates séchées. Coupez les 4 autres en morceaux et ajoutez les au fenouil dans le panier 2.
- Coupez à l'horizontal les blancs de poulet pour les ouvrir (pas sur toute la longueur !), et dépliez-les comme un papillon. Salez et poivrez. Mettez 2 feuilles de basilic à l'intérieur des blancs que vous aurez aplatis, puis ajoutez la mozzarella et les tomates séchées par-dessus. Roulez fermement les blancs et fixez les roulades avec un pic à brochette. Placez les roulades de poulet dans le panier 1.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant le poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 3 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, placez le panier 2 contenant les légumes entre les paniers 1 et 3. Réglez le minuteur sur 12 minutes et laissez cuire. Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Incorporez les pommes de terre dans le mélange de fenouil et d'olives. Ajoutez le reste des feuilles de basilic et les tiges du fenouil. Poivrez.
- Retirez les pics à brochettes des roulades de poulet et coupez ces dernières en deux.
- Répartissez le mélange de pommes de terre dans 4 assiettes chaudes et déposez les roulades de poulet par-dessus. Arrosez avec l'huile des tomates.

**Conseils**

- À la place du basilic, vous pouvez mettre du thym séché dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des tranches de légumes marinés, par exemple des gros cornichons, des carottes ou des betteraves.

**FR** رولت مرغ با گوجه فرنگی خشک و پنیر ایتالیایی همراه با سبیب زمینی مدیترانه ای. رازیانة و زیتون

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 20 دقیقه + بخارپز کردن 30 دقیقه

5 شاخه + 8 برگ ریحان  
1 کیلوگرم سبیب زمینی کوچک نو تک و فلفل  
500 گرم پیازچه رازیانه  
2 حبه سبیر  
3 قاشق غذاخوری زیتون سیاه بدون هسته  
1 پنیر ایتالیایی (تقریباً 125 گرم)  
4 سینه کوچک مرغ بدون استخوان  
12 گوجه فرنگی خشک (در روغن) + 1 تا 2 قاشق غذاخوری روغن

موارد دیگر: 4 عدد سیخ چوبی

**مرحله 1**

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از 3 شاخه ریحان پر کنید.

**مرحله 2**

برگ های 2 شاخه ریحان باقی مانده را جدا کنید. سبیب زمینی ها را خلال کنید. آن ها را در سبید 3 بریزید. روی آن ها کمی نمک و فلفل بپاشید.

سر سبب رنگ پیازچه رازیانه را گرفته. خرد کنید و کنار بگذارید. پیازچه رازیانه را نازک برش دهید. آن را در سبید 2 بگذارید. کمی نمک روی آن بپاشید. سبیر را پوست گرفته و خرد کنید. زیتون ها را نصف کنید. سبیر و زیتون ها را در سبید 2 محتوی رازیانه ریخته و با هم مخلوط کنید.

پنیر ایتالیایی را به 8 قسمت تقسیم کنید. 8 عدد از گوجه فرنگی های خشک را نصف کنید. 4 گوجه فرنگی دیگر را خرد کنید و آن را به مخلوط رازیانه در سبید 2 اضافه کنید.

سینه های مرغ را باز کنید (همه سینه را باز نکنید!). آن ها را مثل یک پروانه باز کنید. نمک و فلفل بزنید. 2 برگ ریحان را در سینه های باز شده مرغ قرار دهید. روی آن پنیر ایتالیایی و گوجه فرنگی بریزید. سینه ها را محکم بپیچانید و با یک سیخ محکم کنید. رولت های مرغ را در سبید 1 قرار دهید.

**مرحله 3**

سبید 3 محتوی سبیب زمینی ها را روی سینی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید.

تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. دهمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد. سبید 1 محتوی مرغ را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبید 3 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! تایمر را روی 3 دقیقه تنظیم کنید و با فشار دادن مجدد دهمه شروع. بخارپز را مجدداً راه اندازی کنید. وقتی بخارپز دوباره بوق زد. سبید 2 محتوی سبزیجات را بین سبید 1 و 3 قرار دهید. تایمر را روی 12 دقیقه تنظیم کنید. وقتی بخارپز مجدداً بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که مرغ و سبیب زمینی ها پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید.

سبیب زمینی ها را با مخلوط رازیانه و زیتون مخلوط کنید. بقیه برگ های ریحان و سر سبب رنگ رازیانه را اضافه کنید. به مخلوط فلفل بزنید. سیخ ها را از رولت های مرغ خارج کنید. رولت های مرغ را نصف کنید. مخلوط سبیب زمینی را در 4 بشقاب گرم بریزید. رولت های مرغ را در بالا قرار داده و روی آن روغن گوجه فرنگی بریزید.

• ریحان در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با آویشن خشک جایگزین کنید.

• به جای گوجه فرنگی های خشک می توانید از ترشی سببزیجاتی مانند خیارشور هویج یا چغندر استفاده کنید.

**AR** لفافات الدجاج مع الطماطم الجففة وجبنة الموزارلا مع البطاطس المتوسطة والشمار والزیتون

طبق رئيسي لاربعة أشخاص

**L** التحضير 20 دقيقة + الطهو بالبخار 30 دقيقة

5 أغصان + 8 أوراق حبق  
1 كجم من بطاطس صغيرة جديدة  
ملح وفلفل  
500 جرام قلب شمار  
2 فصوص ثوم  
3 ملاعق كبيرة زيتون أسود منزوع البذور  
1 جبنة موزارلا (حوالي 125 جراماً)  
4 صدور دجاج مسخّح  
12 حبة طماطم جففة (بالزيت) + ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من زيت هذه الطماطم

مكونات إضافية: 4 أسياخ خشبية

**الخطوة 1**

• خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير يُمَلأ المتكّة بثلاثة أغصان من الحبق.

**الخطوة 2**

• يُنقَى الأوراق من غصني الحبق المتبقين.  
• تُقَطَع البطاطس إلى قطع هالينة الشكل. توضع في السلة 3. يرشّ عليها القليل من الفلفل والملح.  
• يُنزع رؤوس الشمار الأخضر. تُقَطَع وتوضع جانباً. يُقَطَع الشمار إلى شرائح رفيعة توضع في السلة 2. ويُرشّ عليها القليل من الملح.  
• يُعشّر الثوم ويُقَطَع. تُنشط حبات الزيتون إلى شطرين. يوضع الثوم والزيتون في السلة 2 مع الشمار وتُرج المكونات معاً.  
• تُقَطَع جبنة الموزارلا إلى 8 شرائح. تُنشط 8 قطع من الطماطم الجففة. ويُقَطَع القطع الأربع الباقية وتُضَاف إلى مريح الشمار في السلة 2.  
• تُفتَح صدور الدجاج (دون فتحها بالكامل!). وتُلف على شكل قرانسة. يُضَاف الملح والفلفل للتبيل. توضع وقتي حبق في طبة صدور الدجاج المسخّحة. ويوضع فوقها الموزارلا والطماطم الجففة. تُلفّ بالحكام ويتم تثبيتها بواسطة الأسياخ. توضع لفافات الدجاج في السلة 1.

**الخطوة الثالثة**

• توضع السلة 3 التي تحتوي على البطاطس على صينية التقطير ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 15 دقيقة. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. توضع السلة 1 التي تحتوي على الدجاج على صينية التقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على 3 دقائق. ويُضغَط على زر البدء مرة أخرى لبدء الطهي بالبخار من جديد. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى. توضع السلة 2 التي تحتوي على الخضار بين السلتين 1 و3. يُضبط المنبه على 12 دقيقة. ويستمر الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزاً. يجب التأكد من طهي الدجاج والبطاطس بطريقة جيدة. وطمهيه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر.

• تُرجح البطاطس مع مريح الشمار والزيتون. تُضَاف أوراق الحبق ورؤوس الشمار المتبقية. يُضَاف الفلفل للتبيل.  
• يُنزع الأسياخ من لفافات الدجاج. تُنشط لفافات الدجاج.  
• يُنقسم مريح البطاطس على 4 أطباق دافئة. وتوضع لفافات الدجاج فوقها ويُصبّ زيت الطماطم عليها.

• يمكن استبدال الحبق في المتكّة بالزعتر الجفّف.  
• يمكن استبدال الطماطم الجففة بشرائح من الخضار الخفلة، مثل الخيار أو الجزر أو الشمندر.

**EN** Chicken roll with sundried tomatoes and mozzarella with Mediterranean potatoes, fennel and olives  
Main course for 4

**L** Preparation 20 minutes + steaming 30 minutes

5 sprigs + 8 leaves of basil  
1 kg small new potatoes  
pepper & salt  
500 g fennel bulb  
2 garlic cloves  
3 tbsp stoned black olives  
1 mozzarella ball (approx. 125 g)  
4 small single boneless chicken breasts  
12 sundried tomatoes (in oil) + 1-2 tbsp of the oil

**Extra**

4 wooden skewers

**Step 1**

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with 3 basil sprigs..

**Step 2**

- Pick the leaves off the remaining 2 sprigs of basil.
- Cut the potatoes into wedges. Place them in basket 3. Sprinkle with a little pepper & salt.
- Remove the green fennel tops, chop and place to one side. Thinly slice the fennel. Place in basket 2. Sprinkle with a little salt.
- Peel and chop the garlic. Halve the olives. Place the garlic and olives in basket 2 with the fennel and mix together.
- Slice the mozzarella into 8 slices. Halve 8 of the sundried tomatoes. Cut the other 4 into pieces and add them to the fennel mixture in basket 2.
- Cut the chicken breasts open (not all the way through!), fold them open like a butterfly. Season with pepper & salt. Place 2 basil leaves in the fold of the flattened chicken breasts. Top with the mozzarella and sundried tomatoes. Roll up tightly and secure with a skewer. Place the chicken rolls in basket 1.

**Step 3**

- Place basket 3 with the potatoes on the drip tray, cover with the lid.
- Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 1 with the chicken on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 3 minutes. Restart steaming by pressing the start button again. Steam until the steamer beeps again. Put basket 2 with the vegetables between basket 1 and 3. Set the timer for 12 minutes. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the fish and potatoes are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer.
- Mix the potatoes with the fennel and olive mixture. Add the rest of the basil leaves and the fennel tops. Season with pepper.
  - Remove the skewers from the chicken rolls. Halve the chicken rolls.
- Divide the potato mixture over 4 warm plates, place the chicken rolls on top and drizzle with the tomato oil.

**Tips**

- The basil for the aroma infuser can be replaced with dried thyme.
- The sundried tomatoes can be replaced with slices of pickled vegetables like gherkin, carrot or beetroot.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
575	kcal	السعرات الحرارية	575 سعرة حرارية	575	Kcal	575	kcal
43	g Protein	البروتينات	43 غراماً	43	g protéines	43	g protéines
19	g Fat,	الدهون	19 غراماً	19	g lipides,	19	g lipides,
6	Saturated fat	الدهون المشبعة	6 غرامات	6	g grasses saturées	6	g grasses saturées
53	g Carbohydrates	النشويات	53 غراماً	53	g glucides	53	g glucides
10	g Fibre	الألياف	10 غرام	10	g fibres	10	g fibres

## FR Soupe de pois russe au poulet

Entrée pour 4 ou plat principal pour 2

Ⓛ Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 1 heure et 5 minutes

2 pommes de terre moyennes  
1 carotte  
1 oignon moyen  
200 g de pois secs (trempés pendant 4 heures)  
1 petite cuisse de poulet  
2 feuilles de laurier  
1 cuillère à café de graines de fenouil  
2 cuillères à café d'origan  
muscade  
sel et poivre  
1 cuillère à soupe d'huile végétale

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Épluchez les pommes de terre et les carottes et coupez-les en petits dés. Épluchez et hachez finement l'oignon. Mettez les pommes de terre dans le panier 2.
- Mettez le poulet dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez les pois trempés, l'oignon, les carottes, les feuilles de laurier, les graines de fenouil, l'origan, une pincée de muscade, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Placez ensuite le bol à soupe dans le panier 3 du cuiseur vapeur.

### Étape 3

- Placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir. Placez le panier 3 (bol à soupe contenant le poulet et les pois) au-dessus. Versez 1 litre d'eau chaude et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 50 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. En cours de cuisson, remuez le contenu du bol à soupe trois fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Le cuiseur vapeur sonne dès que c'est prêt.
- Retirez le poulet du bol à soupe et récupérez la chair autour des os. Coupez-la en morceaux que vous remettrez dans le bol à soupe. Ajoutez-y les pommes de terre. Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson. En cours de cuisson, remuez la soupe deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Le cuiseur vapeur sonne dès que c'est prêt.
- Rectifiez l'assaisonnement. Incorporez l'huile végétale, remuez et versez la soupe dans 4 bols ou assiettes à soupe.

### Conseils

- Parsemez la soupe de dés de pain grillé croustillants (croûtons), d'herbes aromatiques fraîchement hachées (persil, feuille de céleri ou coriandre par exemple) et servez-la accompagnée de pain frais ou grillé ou de biscuits salés. Vous pouvez remplacer le poulet par du bœuf. Dans ce cas, faites-le cuire dans le bol à soupe avec les pois et l'eau chaude pendant 10 minutes avant l'étape 3.

## FR سوپ نخود روسی با مرغ

پیش غذا برای 4 نفر غذای اصلی برای 2 نفر

Ⓛ آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 1 ساعت و 5 دقیقه

2 عدد سیب زمینی متوسط  
1 عدد هویج  
1 عدد پیاز متوسط  
200 گرم نخود خشک (4 ساعت خیسانده شده)  
1 ران کوچک مرغ  
2 برگبو  
1 قاشق چایخوری تخم رازیانه  
2 قاشق چایخوری پونه جوز  
تک و فلفل  
1 قاشق غذاخوری روغن گیاهی

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

### مرحله 2

سیب زمینی ها و هویج ها را پوست گرفته و به مکعب های کوچک برش دهید. پیاز را پوست گرفته و ریز خرد کنید. سیب زمینی ها را در سبد 2 بریزید.

مرغ را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ یا دیواره نه چندان بلند بریزید. نخودهای خیسانده شده، پیاز، هویج ها، برگبوها، تخم های رازیانه، پونه، کمی جوز، 1 قاشق چایخوری فلفل و 1 قاشق چایخوری تک اضافه کنید. ظرف سوپ را در سبد 3 بخارپز قرار دهید.

### مرحله 3

سبد 2 محتوی سیب زمینی ها را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. سبد 3 با ظرف سوپ محتوی مرغ و نخود را روی آن قرار دهید. 1 لیتر آب داغ در ظرف بریزید. درب را ببندید.

تایمر را روی 50 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. به بخارپز کردن ادامه دهید تا بخارپز بوق بزند. در حین بخارپز کردن، مواد ظرف سوپ را با یک قاشق بلند سه بار هم بزنید. مراقب بخار بسیار داغ باشید!

مرغ را از ظرف سوپ خارج کنید. گوشت را از استخوان ها جدا کرده و خرد کنید و به ظرف سوپ برگردانید. سیب زمینی ها را به ظرف سوپ اضافه کنید. تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. با فشار دادن مجدد دکمه شروع بخارپز را راه اندازی کنید. صبر کنید تا بخارپز بوق بزند. در حین بخارپز کردن، سوپ را دو بار با یک قاشق بلند هم بزنید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! به مقدار کافی تک و فلفل بزنید. روغن گیاهی را اضافه کرده و هم بزنید و سوپ را در 4 ظرف یا بشقاب بریزید.

• روی سوپ را با تکه های سرخ شده نان سوخاری (نان نازک برشته شده)، سبزیجات سبز خرد شده مثل جعفری، برگ کرفس یا گشنیز تزئین کنید و همراه با نان، توست یا نان کلوچه ای سرو کنید. می توانید به جای مرغ از گوشت گوساله استفاده کنید. در این حالت، قبل از شروع مرحله 3، گوشت را همراه با نخودها و آب داغ در ظرف سوپ به مدت 10 دقیقه بخارپز کنید.

## AR حساء البازلاء الروسي مع الدجاج

Ⓛ التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخر ساعة و 5 دقائق

مقبل لأربعة أشخاص. طبق رئيسي لشخصين

2 بطاطس حجم متوسط  
1 جزرة  
1 بصل حجم متوسط  
200 جرام بازلاء مجففة (منقوعة بالماء لمدة 4 ساعات)  
1 فخذ دجاج صغير  
2 ورق غار  
1 ملعقة صغيرة بذور الشمار  
2 ملاعق صغيرة زعتر بري  
جوزة الطيب  
ملح وفلفل  
1 ملعقة كبيرة من زيت نباتي

### الخطوة 1

• خضبر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

### الخطوة 2

• يُنقَش الجزر والبطاطس ويُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة. تُنقَش البصلة وتُقَطَّع بطريقة ناعمة. توضع البطاطس في السلة 2.  
• يوضع الدجاج في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. تُضاف البازلاء المنقوعة والبصل والجزر وأوراق الغار وبذور الشمار والزعتر البري ورشة جوزة الطيب وملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة. يوضع وعاء الحساء في السلة 3 في القدر البخاري.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 2 التي تحتوي على البطاطس على صينية التقطير. توضع السلة 3 مع وعاء الحساء الذي يحتوي على الدجاج والبازلاء فوقها. يُسكب لتر من الماء الساخن. ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 50 دقيقة. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخر. يجب متابعة الطهي بالبخر حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. أثناء الطهي بالبخر، يُحرَّك السائل في وعاء الحساء ثلاث مرات بواسطة ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة!

• يُخْرَج الدجاج من وعاء الحساء. يُزَع لحم الدجاج عن العظام. ويُقَطَّع ويُعاد إلى وعاء الحساء. تُضاف البطاطس إلى وعاء الحساء. يُضبط المنبه على 15 دقيقة. يُضغَط على زر البدء مرة أخرى لبدء الطهي بالبخر. يجب متابعة الطهي بالبخر حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. أثناء الطهي بالبخر، يُحرَّك الحساء مرتين بواسطة ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة!

• تُضاف التوابل حسب الذوق ويُضاف الزيت النباتي ويُحرَّك الحساء ويُقسَّم على 4 أطباق أو أوعية حساء.

• تُرش فوق الحساء مكعبات من الخبز المقلي وأعشاب خضراء مقطَّعة طازجة مثل البقدونس وورق الكرفس أو الكزبرة. ويُقدَّم مع الخبز أو البسكويت أو الخبز المحمص. يمكن استبدال الدجاج بلحم بقرى وفي هذه الحالة، يجب طهي البازلاء بالبخر في وعاء الحساء مع إضافة الماء الساخن لمدة 10 دقائق قبل بدء تنفيذ الخطوة 3.

## EN Russian pea soup with chicken

Starter for 4, main course for 2

Ⓛ Preparation 10 minutes + steaming 1 hour and 5 minutes

2 medium potatoes  
1 carrot  
1 medium onion  
200 g dried peas (soaked for 4 hours)  
1 small chicken leg  
2 bay leaves  
1 tsp fennel seeds  
2 tsp oregano  
nutmeg  
pepper & salt  
1 tbsp vegetable oil

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. .

### Step 2

- Peel the potatoes and carrots and cut into small cubes. Peel and finely chop the onion. Place the potatoes in basket 2.
- Place the chicken in the soup bowl of the steamer. Add the soaked peas, onion, carrots, bay leaves, fennel seeds, oregano, a pinch of nutmeg, 1 tsp pepper and 1 tsp salt. Place the soup bowl in basket 3 of the steamer.

### Step 3

- Place basket 2 with the potatoes on the drip tray. Place basket 3 with the soup bowl with chicken and peas on top. Pour in 1 l of hot water. Cover with the lid.
- Set the timer for 50 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps. During steaming, stir the liquid in the soup bowl three times with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Remove the chicken from the soup bowl. Take the meat off the bones, cut into pieces and return to the soup bowl. Add the potatoes to the soup bowl. Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button again. Steam until the steamer beeps. During steaming, stir the soup twice with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Adjust the seasoning. Stir in the vegetable oil and divide over 4 soup bowls or plates.

### Tips

- Sprinkle the soup with crispy fried bread cubes (croutons), chopped fresh green herbs like parsley, celery leaf or coriander and serve with bread, toast or crackers. You can replace the chicken with beef, in which case steam in the soup bowl with the peas and hot water for 10 minutes before starting step 3.

EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
432 kcal		السعرات الحرارية	432 سعرة حرارية	432 Kcal		432 kcal	
23 g Protein		البروتينات	23 غرامًا	23 g	بروتينين	23 g	protéines
13 g Fat,		الدهون	13 غرامًا	13 g	چربی	13 g	lipides,
3 g Saturated fat		الدهون المشبعة	3 غرامات	3 g	چربی اشباع شده	3 g	graisses saturées
91 g Carbohydrates		النشويات	91 غرامًا	91 g	كربوهيدرات	91 g	glucides
27 g Fibre		الألياف	27 غرام	27 g	فیبر	27 g	fibres

## FR Choucroute au bacon de dos à la sauge et à l'oignon avec raisins et pommes de terre vapeur

Plat principal pour 4 personnes  
**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

1 kg de pommes de terre  
2 oignons rouges  
2 gousses d'ail  
4 branches de sauge  
600 g de choucroute  
100 g de dés de bacon fumé  
200 g de raisin rouge sans pépins  
2 cuillères à café de poudre de curry  
sel et poivre  
4 belles tranches (2 cm d'épaisseur) de bacon de dos (longe de porc salée)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égottoir. Mettez 3 branches de sauge (hachées) dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux de même taille que vous mettez dans le panier 1.
- Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Retirez les feuilles de sauge et hachez-les finement.
- Dans un grand bol, mélangez la choucroute, les dés de bacon fumé, les oignons, l'ail, la sauge, les raisins, la poudre de curry et 1 cuillère à café de poivre. Disposez dans le panier 2 la moitié de la choucroute, puis le bacon de dos par-dessus et recouvrez avec le reste de choucroute.

### Étape 3

- Placez le panier 2 contenant la choucroute sur le plateau égottoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant les pommes de terre sur le plateau égottoir, sous le panier 2. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Dressez 4 assiettes avec les pommes de terre, la choucroute et le bacon de dos.

### Conseils

- Vous pouvez remplacer le bacon de dos par de la poitrine, du bœuf salé ou du poulet fumé. Le poulet fumé cuit plus vite et doit donc être ajouté seulement 8 minutes avant la fin de la cuisson vapeur. Faites très attention à la vapeur brûlante lorsque vous soulevez le couvercle ! Vous pouvez également remplacer les raisins frais par des canneberges séchées ou des raisins secs (blonds ou noirs).

## FA ترشی کلم با گوشت پشنت خوک. مریم گلی و پیاز همراه با سبیب زمینی بخارپز شده و انگور

غذای اصلی برای 4 نفر  
**L** آماده سازی 10 دقیقه + بخارپز کردن 45 دقیقه

1 کیلوگرم سبیب زمینی  
2 عدد پیاز قرمز  
2 حبه سبب  
4 شاخه مریم گلی  
600 گرم ترشی کلم  
100 گرم گوشت پشنت خوک. دودی  
200 گرم انگور قرمز بی هسته  
2 قاشق چایخوری پودر کاری  
نمک و فلفل  
4 برش نازک (به ضخامت 2 سانتی متر) از گوشت پشنت خوک (گوشت کمر خوک نمک زده و دودی)

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از 3 شاخه مریم گلی (خرد شده) پر کنید.

### مرحله 2

سبیب زمینی ها را پوست بگیرید. آن ها را به قطعات مساوی برش داده و در سبد 1 قرار دهید. پیازها و سبب را پوسته گرفته و خرد کنید. برگ های مریم گلی را جدا کنید و ریز خرد نمایید. در یک ظرف بزرگ، ترشی کلم را با گوشت پشنت خوک دودی، پیاز، سبب، مریم گلی، انگور، پودر کاری و 1 قاشق چایخوری فلفل مخلوط کنید. 1/2 ترشی کلم را در سبد 2 بریزید. گوشت خوک را در بالا بگذارید و روی آن را با بقیه ترشی کلم بپوشانید.

### مرحله 3

سبد 2 محتوی ترشی کلم را روی سینی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید. تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد، سبد 1 محتوی سبیب زمینی ها را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبد 2 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! تایمر را روی 30 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز دوباره شروع به کار کند. وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که سبیب زمینی ها پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. سبیب زمینی ها، ترشی کلم و گوشت خوک را در 4 بشقاب بریزید.

\*به جای گوشت پشنت خوک می توانید از استیک خوک، گوشت گاو نمک سود شده یا مرغ دودی استفاده کنید. مرغ دودی زمان کمتری برای پخت نیاز دارد و کافی است 8 دقیقه قبل از شروع به بخارپز کردن اضافه شود. هنگام باز کردن درب بخارپز مراقب بخار بسیار داغ باشید! به جای انگور می توانید از تمشک وحشی خشک، کشمش یا میوز استفاده کنید.

## AR المرفوف المخلّل مع شرائح اللحم المقدد من لحم الظهر. المرمية والبصل ومع العنب والبطاطس المطهية بالبخار

طبق رئيسي لاربعة أشخاص  
**L** التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخار 45 دقيقة

1 كجم بطاطس  
2 بصل أحمر  
2 فصوص ثوم  
4 أغصان مرمية  
600 جرام ملفوف مخلّل  
100 جرام لحم مقدد مدخن. مقطّع إلى مكعبات  
200 جرام عنب أحمر بدون بذور  
2 ملاعق صغيرة مسحوق الكاري  
ملح وفلفل  
4 شرائح من اللحم المقدد (بسمائة 2 سم) من لحم الظهر (الخاصرة)

### الخطوة 1

\*خضبر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التفتير. يُمَلأ الكمّ بثلاثة أغصان مرمية (مقطّعة).

### الخطوة 2

\*يُقشّر البطاطس ويُقطّع إلى قطع متساوية الحجم وتوضع في السلة 1. \*يُقشّر البصل والثوم ويُقطّع. تُنقى أوراق المرمية ويُقطّع بطريقة ناعمة. \*في وعاء كبير، يُمزج المرفوف المخلّل مع اللحم المقدد المقطّع إلى مكعبات والثوم والبصل والمرمية والعنب ومسحوق الكاري وملعقة فلفل صغيرة. توضع نصف كمية المرفوف المخلّل في السلة 2، ويوضع اللحم المقدد فوقها ويغطى بكمية المرفوف المخلّل المتبقية.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 2 التي تحتوي على المرفوف المخلّل على صينية التفتير. ويوضع الغطاء.

\*يُضبط المنبه على 15 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، توضع السلة 1 التي تحتوي على البطاطس على صينية التفتير تحت السلة 2. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على 30 دقيقة. ويُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار من جديد. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي البطاطس بطريقة جيدة. وطهيها بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. \*يُقسّم البطاطس والمرفوف المخلّل واللحم المقدد على أربعة أطباق.

\*يمكن استبدال اللحم المقدد من الظهر بلحم مقدد مخطط بالدهون أو لحم بقري ملح أو لحم دجاج مدخن. يحتاج طهي إلى وقت أقل. لذا يجب إضافته قبل انتهاء الطهي بالبخار بثمانتي دقائق. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة عند فتح الغطاء! يمكن استخدام التوت البري المُجفّف أو الزبيب أو الكشمش بدلاً من العنب.

## EN Sauerkraut with back bacon sage and onion with grapes and steamed potatoes

Main course for 4  
**L** Preparation 10 minutes + steaming 45 minutes

1 kg potatoes  
2 red onions  
2 garlic cloves  
4 sprigs of sage  
600 g sauerkraut  
100 g smoked diced bacon  
200 g seedless red grapes  
2 tsp curry powder  
pepper & salt  
4 nice slices (2 cm thick) back bacon (bacon-cured pork loin)

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with 3 sprigs of sage (chopped).

### Step 2

- Peel the potatoes, cut into equal sized pieces and place them in basket 1.
- Peel and chop the onions and garlic. Pick the sage leaves and chop them finely.
- In a big bowl, mix the sauerkraut with the diced smoked bacon, the onion, garlic, sage, grapes, curry powder and 1 tsp pepper. Place 1/2 the sauerkraut in basket 2, place the back bacon on top and cover with the rest of the sauerkraut.

### Step 3

- Place basket 2 with the sauerkraut on the drip tray. Cover with the lid.
- Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 1 with the potatoes on the drip tray under basket 2. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 30 minutes. Restart the steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the potatoes are cooked and if necessary steam for a few minutes longer.
- Divide the potatoes, sauerkraut and back bacon over 4 plates.

### Tips

- Back bacon can be replaced with streaky bacon, salted beef or smoked chicken. Smoked chicken has a shorter cooking time so should be added just 8 minutes before the end of steaming. Be careful of the very hot steam when opening the lid. Dried cranberries, currants or raisins can be used instead of grapes.

EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
411 kcal		السعرات الحرارية	411 سعرة حرارية	411 Kcal		411 kcal	
20 g Protein		البروتينات	20 غرامًا	20 g protéines		20 g protéines	
9 g Fat,		الدهون	9 غرامًا	9 g lipides,		9 g lipides,	
3 g Saturated fat		الدهون المشبعة	3 غرامات	3 g graisses saturées		3 g graisses saturées	
57 g Carbohydrates		النشويات	57 غرامًا	57 g glucides		57 g glucides	
11 g Fibre		الألياف	11 غرام	11 g fibres		11 g fibres	

## FR Riz pilaf au bœuf et ses carottes au cumin

Plat principal pour 4 personnes

**L** Temps de préparation 15 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

3 cuillères à soupe + 2 cuillères à café de graines de cumin  
325 g de riz (jaune ou blanc)  
400 g de filet mignon de bœuf sans os  
3 oignons doux  
1 cuillère à soupe de cannelle  
2 gousses de cardamome écrasées ou ½ cuillère à café de cardamome moulue  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 litre de bouillon de bœuf  
600 g de carottes  
sel et poivre

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de graines de cumin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau coule clair et égouttez-le. Coupez le bœuf en petites lamelles. Épluchez les oignons et coupez-les en anneaux. Dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, mélangez le bœuf et les oignons avec la cannelle, la cardamome, l'huile et le riz.
- Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Mélangez-les avec les 2 cuillères à soupe restantes de cumin. Salez et poivrez à votre goût. Placez le tout dans le panier 2 du cuiseur vapeur.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Déposez le bol à soupe contenant le mélange à base de riz dans le panier Versez le bouillon et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 contenant les carottes sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et des carottes et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Dressez 4 assiettes avec le riz pilaf et les carottes.

### Conseils

- Vous pouvez remplacer le cumin par des graines de coriandre ou de carvi.
- Juste avant de servir, ajoutez un peu de coriandre ou de persil frais sur le riz pilaf. Vous pouvez remplacer le bœuf par de l'agneau. Vous pouvez faire revenir l'oignon et le bœuf au préalable dans un peu d'huile d'olive avant de les mélanger aux autres ingrédients.

## FA گوشت گوساله با پلو همراه با زيره و هويج

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخارپز کردن 45 دقیقه

3 قاشق غذاخوری + 2 قاشق چایخوری زیره سبز  
325 گرم برنج (زرد یا سفید)  
400 گرم فیله گوساله بدون استخوان  
3 عدد پیاز شیرین  
1 قاشق غذاخوری دارچین  
2 غلاف هل خرد شده یا ½ قاشق چایخوری پودر هل  
2 قاشق غذاخوری روغن زیتون  
1 لیتر آب گوشت گوساله  
600 گرم هویج  
نمک و فلفل

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری زیره سبز پر کنید.

### مرحله 2

برنج را بشویید تا وقتی که آب روی آن شفاف شود؛ آب را خالی کنید. گوشت گوساله را به صورت نوارهای کوچک برش دهید. پیازها را پوست گرفته و حلقه حلقه کنید. گوشت گوساله و پیازها را همراه با دارچین، هل، روغن و برنج در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. هویج ها را پوست گرفته و باریک خلال کنید. با 2 قاشق غذاخوری باقی مانده زير سبز مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید. مواد را در سبد 2 بخارپز قرار دهید.

### مرحله 3

سبد 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. ظرف سوپ محتوی مخلوط برنج را در سبد 3 بگذارید. آبگوشت را در آن بریزید. درب را ببندید. تایمر را روی 30 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد، سبد 2 محتوی هویج ها را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبد 3 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز دوباره شروع به کار کند. وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که برنج و هویج ها پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. پلو را در 4 بشقاب بریزید و هویج ها را بین بشقاب ها تقسیم کنید.

• به جای زیره سبز می توانید از تخم گشنیز یا زیره سیاه استفاده کنید. • قبل از سرو کردن، مقداری گشنیز یا جعفری تازه به پلو اضافه کنید. به جای گوشت گوساله می توانید از گوشت گوسفند استفاده کنید. قبل از مخلوط کردن پیاز و گوشت گوساله با مواد دیگر می توانید آن ها را در مقدار کمی روغن زیتون تفت دهید.

## AR بیلاف اللحم البقري مع الجزر بالكمون

طبق رئيسي لأربعة أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 45 دقيقة

3 ملاعق كبيرة + 2 ملاعق صغيرة من بذور الكمون  
325 جرام أرز (أصفر أو أبيض)  
400 جرام فيليه بقر طري منزوع العظام  
3 بصل حلو  
1 ملعقة كبيرة قرفة  
2 حبات هل مهروسة أو نصف ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون  
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون  
1 لتر مرق لحم بقري  
600 جرام جزر  
ملح وفلفل

### الخطوة 1

• خضّر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ الشكّه بحوالي 3 ملاعق كبيرة من بذور الكمون.

### الخطوة 2

• يُغسل الأرز حتى يصبح الماء الذي تم غسله به صافياً، ويصقّر. يُقطّع اللحم البقري إلى شرائح صغيرة. يُقشّر البصل ويُقطع إلى حلقات. يُبرج اللحم البقري مع حلقات البصل في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا، وتُضاف القرفة والهيل والزيت والأرز. • يُقشّر الجزر ويُقطّع إلى شرائح رقيقة. يُبرج مع ملعقتين كبيرتين من الكمون المنقي والملح والفلفل للتنبيل. يوضع في سلة الطهي بالبخار 2.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 3 على صينية التقطير. يوضع وعاء الحساء مع مزيج الأرز في السلة 3. ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 30 دقيقة. يُضغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، توضع السلة 2 التي تحتوي على الجزر على صينية التقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديد! يُضبط المنبه على 15 دقيقة. ويُضغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار من جديد. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي الأرز والجزر بطريقة جيدة. وطهيها بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. • يُصَبّ البيلاف في أربعة أطباق ويُقسّم الجزر بين الأطباق.

• يمكن استبدال الكمون ببذور الكزبرة أو الكراوية.

• قبل تقديم البيلاف، تُضاف إليه كمية صغيرة من الكزبرة أو البقدونس الطازج. يمكن استخدام لحم الضأن مكان اللحم البقري في وصفة الطعام هذه. يمكن قلي البصل واللحم البقري أولاً مع كمية صغيرة من زيت الزيتون قبل مزجها مع المكونات الأخرى.

## EN Beef pilaf with cumin carrots

Main course for 4

**L** Preparation time 15 minutes + steaming 45 minutes

3 tbsp + 2 tsp cumin seeds  
325 g rice (yellow or white)  
400 g boneless tender beef fillet  
3 sweet onions  
3 bصل حلو  
1 ملعقة كبيرة قرفة  
2 حبات هل مهروسة أو نصف ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون  
2 tbsp olive oil  
1 l beef stock  
600 g carrots  
pepper & salt

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 3 tbsp cumin. .

### Step 2

- Wash the rice until the water runs clear; drain. Slice the beef into small strips. Peel the onions and slice into rings. Mix the beef and onions in the soup bowl of the steamer (for Russian translation only: or in a large not too high glass bowl) with the cinnamon, cardamom, oil and rice.
- Peel the carrots and cut into thin slices. Mix with the remaining 2 tbsp cumin and pepper & salt to taste. Place in steaming basket 2.

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray. Place the soup bowl with the rice mixture in basket 3. Pour in the stock. Cover with the lid.
- Set the timer for 30 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, place basket 2 with the carrots on the drip tray under basket 3. Be careful of the ver hot steam! Set the timer for 15 minutes. Restart steaming by pressing the start button again. Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the rice and carrots are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer.
- Spoon the pilaf onto 4 plates and divide the carrots between the plates.

### Tips

- Coriander or caraway seeds can replace the cumin.
- Just before serving, add some fresh coriander or parley to the pilaf. Lamb can replace the beef in this recipe. The onion and beef can be fried first in a little olive oil before being mixed with the other ingredients.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
562 kcal		السعرات الحرارية	562 سعرة حرارية	562 Kcal	562 kcal	31 g protéines	31 g protéines
31 g Protein		البروتينات	31 غرامًا	31 g	31 g	12 g lipides,	12 g lipides,
12 g Fat,		الدهون	12 غرامًا	12 g	12 g	3 g graisses saturées	3 g graisses saturées
3 g Saturated fat		الدهون المشبعة	3 غرامات	3 g	3 g	79 g glucides	79 g glucides
79 g Carbohydrates		النشويات	79 غرامًا	79 g	79 g	7 g fibres	7 g fibres
7 g Fibre		الألياف	7 غرام	7 g	7 g		

## Mini burgers aux oignons verts et aux cacahuètes, avec une sauce tomate vapeur

En-cas ou entrée pour 4 à 6 personnes

**L** Temps de préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 20 minutes

6 ciboules  
50 g de cacahuètes sales  
400 g de viande hachée  
6 cuillères à soupe d'herbes aromatiques hachées (coriandre,  
persil et/ou basilic, etc.)  
sel et poivre  
pepř a sůl  
2 gousses d'ail  
3 tomates bien mûres  
1 cuillère à soupe de miel  
sauce piquante fumée

En plus  
zeste de citron coupé fin

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de zeste de citron coupé fin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez et hachez les oignons. Hachez les cacahuètes. Mélangez la viande hachée avec les  $\frac{3}{4}$  des oignons, les cacahuètes, les herbes,  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Formez (avec vos mains préalablement mouillées) entre 12 et 16 mini burgers. Déposez-les dans le panier 2.
- Épluchez l'ail ; hachez l'ail et les tomates. Mélangez les tomates, l'ail et le reste des oignons dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Assaisonnez ensuite à votre goût avec du miel, une pincée de sel et de poivre et de la sauce piquante. Placez le bol à soupe dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. En cours de cuisson, remuez la sauce deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Placez le panier 2 contenant les burgers sur le plateau égouttoir. Placez le panier 3 contenant le bol à soupe au-dessus du panier 2, couvrez et réglez le minuteur sur 10 minutes. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Passez la sauce tomate au chinois pour une sauce plus épaisse.
- Disposez les mini burgers dans une grande assiette avec la sauce épaisse au milieu.

### Conseils

- Vous pouvez remplacer le zeste de citron par un zeste de citron vert ou une tige de citronnelle coupée en morceaux.
- S'il s'agit d'un plat principal pour 4 personnes : servez les mini burgers avec des pommes de terre sautées et une salade verte.

## قطع البرجر الصغيرة مع البصل الأخضر والفاول السوداني وتغميسة الطماطم المطهية بالبخار

وجبة خفيفة أو مقبل لأربعة إلى 6 أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 20 دقيقة

6 بصل أخضر  
50 جرام فاول سوداني ملح  
400 جرام من لحم مفروم  
6 ملاعق كبيرة أعشاب خضراء مقطعة (مثل الكزبرة والبقدونس و/أو الحبق)  
ملح وفلفل  
2 فصص ثوم  
3 طماطم ناضجة  
1 ملعقة كبيرة عسل  
صلصة الفلفل الحار المدخن

مكونات إضافية: قنشر ليمون حامض مقطّع

میان وعده یا پیش غذا برای 4 تا 6 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 20 دقیقه

6 عدد پیاز  
50 گرم بادام زمینی شور  
400 گرم گوشت چرخ کرده  
6 قاشق غذاخوری سبزیجات سبز خرد شده (مانند گشنیز جعفری و/یا ریحان)  
نمک و فلفل  
2 حبه سیر  
3 عدد گوجه فرنگی رسیده  
1 قاشق غذاخوری عسل  
سس فلفلی دودی تند

موارد دیگر: پوست لیمو خرد شده

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری پوست لیموی خرد شده پر کنید.

### مرحله 2

پیازها را پوست بگیرید؛ پیازها و بادام زمینی ها را خرد کنید. گوشت چرخ کرده را با  $\frac{3}{4}$  پیازها، بادام زمینی ها، سبزیجات سبز،  $\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری فلفل و 1 قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید. (با دست مرطوب) 12 تا 16 مینی برگر درست کنید، برگرها را در سبده 2 قرار دهید. سیر را پوست بگیرید؛ گوجه فرنگی ها و سیر را خرد کنید. گوجه فرنگی ها، سیر و بقیه پیاز را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. عسل، نمک و فلفل و سس فلفل اضافه کنید. ظرف سوپ بخارپز را در سبده 3 قرار دهید.

### مرحله 3

سبده 3 محتوی ظرف سوپ را روی سینی جمع آوری آب قرار دهید و درب آن را ببندید.

تایمر را روی 10 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. به بخارپز کردن ادامه دهید تا بخارپز بوق بزند. در این صورت غذا آماده است. در حین بخارپز کردن، سس را با یک قاشق بلند دو بار هم بزنید. مراقب بخار بسیار داغ باشید!

سبده 2 محتوی برگرها را روی ظرف جمع آوری آب و سبده 3 محتوی ظرف سوپ را روی سبده 2 قرار دهید. درب را ببندید و تایمر را روی 10 دقیقه تنظیم کنید. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. سس گوجه را از صافی رد کنید تا غلیظ تر شود. مینی برگرها را در یک بشقاب بزرگ بچینید و سس را در وسط بشقاب قرار دهید.

• به جای پوست لیمو می توانید از پوست لیموترش یا ساقه خرد شده علف لیمو استفاده کنید.

• به عنوان غذای اصلی برای 4 نفر: مینی برگرها را با سبب زمینی سرخ کرده و سالاد سبز سرو کنید.

• می‌کن استبدال قنشر الیمنون الحامض بقنشر الیمنون المالح أو ساق من عشبۃ الیمنون المقطّعة.

• تقدیم قطع البرجر الصغیرة کطبق رئیسی. یکن إضافة البطاطس القلیة والسلمطة الخضراء.

## Mini burgers with spring onion and peanuts and a steamed tomato dip

Snack or starter for 4-6

**L** Preparation time 15 minutes + steaming 20 minutes

6 spring onions  
50 g salted peanuts  
400 g minced meat  
6 tbsp chopped green herbs (like coriander, parsley and/or basil)  
pepper & salt  
2 garlic cloves  
3 ripe tomatoes  
1 tbsp honey  
smoked hot pepper sauce

Extra

chopped lemon peel

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 3 tbsp chopped lemon peel.

### Step 2

- Peel the onions; chop the onions and peanuts. Mix the minced meat with the  $\frac{3}{4}$  of the onions, the peanuts, green herbs,  $\frac{1}{2}$  tsp pepper and 1 tsp salt. Form (with wet hands) into 12-16 mini burgers. Place the burgers in basket 2.
- Peel the garlic; chop the tomatoes and the garlic. Mix the tomatoes, garlic and remaining onion in the soup bowl of the steamer. Add the honey, a pinch of pepper & salt and pepper sauce to taste. Place the soup bowl in basket 3.

### Step 3

- Place the basket 3 with the soup bowl on the drip tray and cover with the lid.
- Set the timer for 10 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the food is ready. During steaming, stir the dip twice with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Place basket 2 with the burgers on the drip tray, place basket 3 with the soup bowl on top of basket 2, cover with the lid and set the timer for another 10 minutes. Steam until the steamer beeps and the food is ready.
- Strain the tomato sauce for a more thick dip.
- Arrange the mini burgers on a big plate with the dip in the middle.

### Tips

- The lemon peel can be replaced with lime peel or a chopped stalk of lemongrass.
- For a main course for 4 people: serve the mini burgers with fried potatoes and a green salad.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
341 kcal		السعرات الحرارية	341 سعرة حرارية		341 Kcal	341 kcal	
23 g Protein		البروتينات	23 غرامًا		پروتئین	23 g protéines	
23 g Fat,		الدهون	23 غرامًا		چربی	23 g lipides,	
8 g Saturated fat		الدهون المشبعة	8 غرامات		چربی اشباع شده	8 g graisses saturées	
9 g Carbohydrates		النشويات	هراًمًا		کربوهیدرات ها	9 g glucides	
3 g Fibre		الألياف	3 غرام		فیبر	3 g fibres	

**FR** Couscous vapeur aux fruits et aux épices, avec boulettes de viande à l'ail et persil

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 20 minutes

- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 10 branches de persil
- 400 g de viande de bœuf maigre hachée
- 25 g de riz cuit froid
- 1 petit œuf
- moutarde
- sel et poivre
- 200 g de cocktail de fruits secs (tutti frutti)
- 200 g de couscous
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

**En plus**

1 bâton de cannelle (en morceaux), le zeste de ½ orange

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la cannelle et le zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon. Hachez le persil.
- Mélangez le bœuf haché avec le riz, l'œuf, l'ail, les oignons, les ¾ du persil, 2 cuillères à café de moutarde, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Séparez le mélange en 12 portions égales et formez des boulettes de viande. Disposez-les dans le panier 1.
- Coupez les fruits secs en petits morceaux et mettez-les dans le panier 2.
- Versez le couscous dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Incorporez l'huile et un peu de sel.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et les paniers 2 et 3 au-dessus. Placez le bol à soupe contenant le couscous dans le panier 3. Versez 175 ml d'eau chaude sur le couscous dans le bol à soupe. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Versez dans un bol la moitié du jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir. Ajoutez-y 2-3 cuillères à café de moutarde, rectifiez l'assaisonnement et remuez. Cette sauce sera servie à part et pourra être versée sur le couscous selon le goût de chacun.
- Mélangez le couscous et le cocktail de fruits.
- Répartissez le couscous dans 4 assiettes chaudes, posez les boulettes de viande par-dessus et parsemez le tout du persil restant et d'un peu de poivre.

**Contents**

- À la place de la cannelle, vous pouvez mettre des clous de girofle dans le diffuseur d'arômes.
- Versez un filet d'huile d'olive sur le couscous et les boulettes de viande une fois les assiettes dressées. Accompagnez ce plat d'une salade de concombre et/ou de carottes et d'une vinaigrette à l'orange : mélangez 5 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à café de moutarde, du sel, du poivre, un peu de persil ou d'aneth et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Vous pouvez remplacer la semoule de couscous par du sarrasin, qui requiert 8 à 10 minutes de cuisson vapeur.

**FA** كوسكوس غلات (بلغور پخته) با چاشنی میوه دار و ادویه جات همراه با گوشت های گوشتت سیر و جعفری

غذای اصلی برای 4 نفر

**L** آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 20 دقیقه

- 2 حبه سیر
- 1 پیاز کوچک
- 10 شاخه جعفری
- 400 گرم گوشت گوساله چرخ کرده
- 25 گرم برنج پخته شده سرد
- 1 تخم مرغ کوچک
- خردل
- نمک و فلفل
- 200 گرم مخلوط میوه جات خشک (چاشنی میوه دار)
- 200 گرم کوسکوس غلات (بلغور)
- 3 قاشق غذاخوری روغن زیتون

موارد دیگر: 1 عدد چوب دارچین (قطعه قطعه شده)، پوست ½ پرتقال

**مرحله 1**

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از دارچین و پوست پرتقال پر کنید.

**مرحله 2**

پیاز و سیر را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. جعفری را خرد کنید. گوشت گوساله چرخ کرده را با برنج تخم مرغ، سیر، پیاز ¾ جعفری. 2 قاشق چایخوری خردل. 1 قاشق چایخوری فلفل و 1 قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید. مخلوط را به 12 قسمت مساوی تقسیم کنید و به صورت کوفته درآورید. کوفته های گوشت را در سبذ 1 قرار دهید. میوه خشک را به قطعات کوچک تقسیم کرده و آن ها را در سبذ 2 قرار دهید.

کوسکوس غلات (بلغور) را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. روغن و مقدار نمک در آن ریخته و هم بزنید.

**مرحله 3**

سبذ 1 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید و سبذ 2 و 3 را روی آن قرار دهید. ظرف سوپ محتوی کوسکوس غلات (بلغور) را در سبذ 3 بگذارید. 175 میلی لیتر آب داغ روی کوسکوس بریزید. درب را ببندید. تایمر را روی 20 دقیقه قرار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. ½ آب جمع شده در ظرف جمع آوری آب را در یک کاسه بریزید. تا 2 قاشق چایخوری خردل بریزید و هم بزنید. نمک و فلفل اضافه کنید. این سس را جداگانه سرو کنید تا روی کوسکوس ریخته شود. کوسکوس غلات را با میوه مخلوط شده مخلوط کنید. کوسکوس غلات را در 4 بشقاب بریزید. کوفته های گوشت را در بالای بشقاب قرار دهید و بقیه جعفری و کمی فلفل روی آن بپاشید.

• دارچین در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با گل میخک جایگزین کنید.

• کمی روغن زیتون روی کوسکوس و کوفته های گوشت بپاشید. این غذا را می توانید با سالاد خیار و/یا هویج و چاشنی آب پرتقال سرو کنید: 5 قاشق غذاخوری آب پرتقال را با 1 قاشق چایخوری خردل، فلفل و نمک. مقداری جعفری یا شوید و 5 قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید. می توانید به جای کوسکوس غلات از گندم استفاده کنید که در این صورت زمان بخارپز کردن 8 تا 10 دقیقه خواهد بود.

**AR** كسكس مع الفواكه المشككة والتوابل مع كرات اللحم بالثوم والبقدونس

طبق رئيسي لاربعة أشخاص

**L** التحضير 15 دقيقة + الطهو البخار 20 دقيقة

- 2 فصوف ثوم
- 1 بصل صغيرة
- 10 أعصان بقدونس
- 400 جرام لحم بقرى مفروم خالي من الدهون
- 25 جرام من أرز مطهي بارد
- 1 بيضة صغيرة
- خردل
- ملح وفلفل
- 200 جرام فاكهة مجففة مشككة
- 200 جرام كسكس
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

مكونات إضافية: 1 عود قرفة (مقطع)، قشر نصف برتقال

**الخطوة 1**

• خضبر القدر البخاري: يُملأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُملأ السلكة بالقرفة وقشر البرتقال.

**الخطوة 2**

• يُقشّر الثوم والبصل ويُغَطَّع ويُغَطَّع البقدونس. • يُمِزج اللحم البقري المفروم مع الأرز والبيض والبصل و¼ كمية البقدونس وملعقتي خردل صغيرتين وملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة. يُقسّم المزيج إلى 12 قطعة متساوية وتُلف لصنع كرات لحم. توضع كرات اللحم في السلة 1.

• تُنقَع الفاكهة الجففة إلى قطع صغيرة وتوضع في السلة 2.

• يوضع الكسكس في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. يُضاف الزيت ويُحرّك مع القليل من الملح.

**الخطوة الثالثة**

• توضع السلة 1 على صينية التقطير وتوضع السلنن 2 و3 فوقها. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على الكسكس في السلة 3. يُسكب 175 مليلتر من الماء الساخن فوق الكسكس في وعاء الحساء ويوضع الغطاء.

• يُضبط المنبه على 20 دقيقة. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي البخار. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا.

• تُسكب نصف كمية العصير الذي جُمع في صينية التقطير في وعاء. يُضاف 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من الخردل. ويُثَبَّل العصير حسب الذوق ويُقدّم بشكل منفصل لسكبه فوق الكسكس. • يُمِزج الكسكس مع الفاكهة الجففة.

• يُقسّم الكسكس على 4 أطباق ساخنة. وتوضع كرات اللحم فوقه. وتُرشّ كمية البقدونس المنقبة والقليل من الفلفل.

• يمكن استبدال القرفة في السلكة بالفرنفل.

• مصبّ كمية صغيرة من زيت الزيتون فوق الكسكس وكرات اللحم الموضوعه في أطباق التقدير. يُقدّم هذا الطبق مع سلطة الخيار وأو الجزر ومرق عصير البرتقال. تُخلط 5 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال مع ملعقة خردل صغيرة. ويُضاف الملح والفلفل والقليل من البقدونس أو الشبث و5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. يمكن استبدال الكسكس بالبرغل. في هذه الحالة. يتراوح الوقت المطلوب للطهي البخار من 8 إلى 10 دقائق.

**EN** Couscous with tutti frutti and spices with garlic meatballs and parley

Main course for 4

**L** Preparation 15 minutes + steaming 20 minutes

- 2 garlic cloves
- 1 small onion
- 10 sprigs of parsley
- 400 g minced lean beef
- 25 g cold cooked rice
- 1 small egg
- mustard
- pepper & salt
- 200 g mixed dried fruit (tutti frutti)
- 200 g couscous
- 3 tbsp olive oil

**Extra**

1 cinnamon stick (broken into pieces), peel of ½ orange

**Step 1**

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with the cinnamon and orange peel.

**Step 2**

- Peel the garlic and onion and chop finely. Chop the parley.
- Mix the minced beef with the rice, egg, garlic, onion, ¾ of the parley, 2 tsp mustard, 1 tsp pepper and 1 tsp salt. Divide the mixture into 12 equal parts and roll into meatballs. Place them in basket 1.
- Cut the dried fruit into small pieces and place them in basket 2.
- Place the couscous in the soup bowl of the steamer. Stir in the oil and some salt.

**Step 3**

- Place basket 1 on the drip tray and place basket 2 and 3 on top. Place the soup bowl with the couscous in basket 3. Pour 175 ml hot water over the couscous in the soup bowl. Cover with the lid.
- Set the timer for 20 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the food is ready.
- Pour ½ of the juice that has collected in the drip tray into a bowl. Stir in 2-3 tsp mustard, adjust the seasoning and serve separately to be spooned over the couscous.
- Mix the couscous with the mixed fruit.
- Divide the couscous over 4 warm plates, place the meatballs on top and sprinkle with the remaining parsley and a little pepper.

**Tips**

- The cinnamon for the aroma infuser can be replaced with cloves.
- Drizzle a little olive oil over the plated up couscous and meatballs. Serve with a cucumber and/or carrot salad and an orange juice dressing: mix 5 tbsp orange juice with 1 tsp mustard, pepper & salt, some parsley or dill and 5 tbsp olive oil. You can replace the couscous with buckwheat, in which case the steaming time is 8-10 minutes.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
657 kcal		السعرات الحرارية	657 سعرة حرارية	657 Kcal		657 kcal	
30 g Protein		البروتينات	30 غرامًا	30 g protéines		30 g protéines	
25 g Fat,		الدهون	25 غرامًا	25 g lipides,		25 g lipides,	
7 g Saturated fat		الدهون المشبعة	7 غرامات	7 g graisses saturées		7 g graisses saturées	
73 g Carbohydrates		النشويات	73 غرامًا	73 g glucides		73 g glucides	
10 g Fibre		الألياف	10 غرام	10 g fibres		10 g fibres	

## FR Ragoût d'agneau aux petits légumes

Plat principal pour 4 personnes

⌚ Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

300 g de courges musquées ou de courgettes  
150 g de panais  
150 g de patates douces  
3 branches de céleri + quelques feuilles  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
4 branches de thym frais  
500 g d'agneau à ragoût, en dés  
sel et poivre  
100 ml de vin rouge ou de jus de raisin  
125 ml de bouillon de bœuf

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez 3 branches de thym frais dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez et coupez en dés les courges, les panais et les patates douces. Enlevez les extrémités du céleri et coupez les branches en dés. Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Mettez le tout dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.
- Effeuiliez la dernière branche de thym. Ajoutez la viande, les feuilles de thym, 1 cuillère à café de poivre et ½ cuillère à café de sel dans le bol à soupe contenant les légumes. Placez le bol à soupe dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Versez le vin et le bouillon sur les légumes et la viande et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire. Remuez deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez le ragoût dans 4 assiettes creuses. Parsemez de feuilles de céleri.

### Conseils

- À la place du thym, vous pouvez mettre des branches de romarin ou d'origan dans le diffuseur d'arômes.
- Accompagnez ce plat de riz, de couscous ou de sarrasin avec un peu de beurre. Vous pouvez ajouter 3 cuillères à soupe de pesto rouge dans les légumes au moment d'incorporer la viande. Vous pouvez utiliser d'autres légumes, et notamment des légumes surgelés.

## FA آبگوشت و سبزیجات

غذای اصلی برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 45 دقیقه

300 گرم کدو حلوائی یا کدوی سبز  
150 گرم زردک (هویج وحشی)  
150 گرم سیب زمینی شیرین  
3 شاخه کرفس + چند برگ  
1 عدد پیاز متوسط  
2 حبه سیر  
4 شاخه آویشن تازه  
500 گرم گوشت آبگوشتی. خرد شده  
نمک و فلفل  
100 میلی لیتر شراب قرمز یا آب انگور  
125 میلی لیتر آب گوشت

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از 3 شاخه آویشن تازه پر کنید.

### مرحله 2

کدو حلوائی، هویج وحشی و سیب زمینی شیرین را پوست گرفته و خرد کنید. شاخه های کرفس را تمیز کرده و خرد کنید. پیاز و سیر را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. همه مواد را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. فاشق چایخوری فلفل و ½ فاشق چایخوری نمک به سبزیجات ظرف سوپ اضافه کنید. ظرف سوپ بخارپز را در سبب 3 قرار دهید.

### مرحله 3

سبب 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. شراب و آب گوشت را روی سبزیجات و گوشت بریزید. درب را ببندید. تایمر را روی 45 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. با یک فاشق بلند محتویات را دو بار هم بریزید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! طعم را بچشید و در صورت لزوم نمک و فلفل اضافه کنید و آبگوشت را در 4 ظرف نه کمود بریزید. روی آن برگ های کرفس بپاشید.

• آویشن در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با شاخه های رزماری یا پونه جایگزین کنید.  
• با برنج، کوسکوس یا گندم سیاه همراه با مقداری کره سرو کنید. هنگام افزودن گوشت. 3 فاشق غذاخوری سس پستو به سبزیجات اضافه کنید. می توانید از سبزیجات دیگر و همچنین سبزیجات فریز شده نیز استفاده کنید.

## AR بخنة الخضار واللحم الضأن

طبق رئيسی لأربعة أشخاص

⌚ التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 45 دقيقة

300 جرام كوسا  
150 جرام جزر أبيض  
150 جرام بطاطس حلوة  
3 عيدان كرفس + بعض الأوراق  
1 بصل حجم متوسط  
2 فصص ثوم  
4 أغصان زعتر أخضر  
500 جرام لحم ضأن مقطّع للطبخ  
ملح وفلفل  
100 مليلتر نبيذ أحمر أو عصير العنب  
125 مليلتر مرق لحم بقرى

### الخطوة 1

• خَضِرِ القدر البخاري: مِلْأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. مِلْأ المتكّه بثلاثة أغصان زعتر طازج.

### الخطوة 2

• يُقَسَّر الكوسا والجزر الأبيض والبطاطس الحلوة ويُقَطَّع إلى مكعبات. تُنظَّف عيدان الكرفس وتُقَطَّع إلى مكعبات. يُقَسَّر الثوم والبصل ويُقَطَّع بطريقة ناعمة. توضع كل الخضار في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا.  
• تُنقى الأوراق من أغصان الزعتر المنقبية. يُضاف اللحم. وأوراق الزعتر وملعقة فلفل صغيرة ونصف ملعقة ملح صغيرة إلى الخضار في وعاء الحساء. يوضع وعاء الحساء في السلة 3.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة 3 على صينية التقطير. يُسكب النبيذ ومرق اللحم البقري فوق الخضار واللحم. ويوضع الغطاء.  
• يُضبط المنبه على 45 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا. يُحرّك الطعام مرتين بواسطة ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة!  
• تُتبل اليخنة حسب الذوق وتُقسّم على أربعة أطباق غميقة. وتُرش عليها أوراق الكرفس.

• يمكن استبدال الزعتر في المتكّه بأغصان إكليل الجبل أو الزعتر البري.

• يُقدّم هذا الطبق مع الأرز أو الكسكس أو البرغل المضاف إليه القليل من الزبدة. يمكن إضافة 3 ملاعق كبيرة من صلصة الحبق الحمراء (pesto rosso) إلى الخضار عند إضافة اللحم. يمكن استخدام أنواع خضار أخرى بالإضافة إلى الخضار المجمدة.

## EN Lamb and vegetable stew

Main course for 4

⌚ Preparation 15 minutes + steaming 45 minutes

300 g butternut squash or courgette  
150 g parsnips  
150 g sweet potatoes  
3 celery sticks + some leaves  
1 medium onion  
2 garlic cloves  
4 sprigs of fresh thyme  
500 g stewing lamb, cubed  
pepper & salt  
100 ml red wine or grape juice  
125 ml beef stock

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with 3 sprigs of fresh thyme.

### Step 2

- Peel and dice the butternut squash, parsnips and sweet potatoes. Trim and dice the celery sticks. Peel the onion and garlic and finely chop. Place everything in the soup bowl of the steamer.
- Pick the leaves off the remaining sprig of thyme. Add the meat, thyme leaves, 1 tsp pepper and ½ tsp salt to the vegetables in the soup bowl. Place the soup bowl in basket 3.

### Step 3

- Place basket 3 on the dripping tray. Pour the wine and stock over de vegetables and meat. Cover with the lid.
- Set the timer for 45 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the food is ready. Stir through twice with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Adjust the seasoning and divide the stew over 4 deep plates. Sprinkle with celery leaves.

### Tips

- The thyme for the aroma infuser can be replaced with sprigs of rosemary or oregano.
- Serve with rice, couscous or buckwheat mixed with some butter. Try adding 3 tbsp pesto rosso to the vegetables when you add the meat. Other vegetables can be used as well as frozen vegetables.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
341 kcal		السعرات الحرارية	341 سعرة حرارية	341 Kcal		341 kcal	
28 g Protein		البروتينات	28 غرامًا	28 g	بروتين	28 g	protéines
15 g Fat,		الدهون	15 غرامًا	15 g	دهون	15 g	lipides,
7 g Saturated fat		الدهون المشبعة	7 غرامات	7 g	دهون مشبعة	7 g	graisses saturées
22 g Carbohydrates		النشويات	22 غرامًا	22 g	كربوهيدرات	22 g	glucides
3 g Fibre		الألياف	3 غرام	3 g	فibre	3 g	fibres

## Roulades de chou farcies avec une sauce aux légumes

Plat principal pour 4 personnes  
⌚ Préparation 20 minutes + cuisson vapeur 50 minutes

1 chou blanc  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 grosse carotte  
1 branche de persil  
2 tomates  
500 g de bœuf haché  
100 g de riz mi-cuit à la vapeur\*\*\*\*  
3 cuillères à soupe de concentré de tomate sel et poivre  
3 cuillères à soupe de crème aigre

En plus  
*mixeur plongeant*

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Prenez 16 grandes feuilles de chou. Piquez-les sur toute leur surface avec une fourchette. Émincez le reste du chou. Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Épluchez et râpez la carotte. Hachez le persil. Coupez les tomates en dés.
- Mélangez les deux types de viande hachée avec le riz et  $\frac{3}{4}$  de chacun des ingrédients suivants : le chou coupé fin, l'oignon, l'ail, la carotte et le persil. Ajoutez la moitié du concentré de tomate, 1 cuillère à café de poivre et 1 $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel. Séparez le mélange de viande en 16 portions égales.
- Ajoutez une pincée de sel sur les feuilles de chou. Disposez une portion du mélange de viande à l'extrémité de chaque feuille de chou. Repliez les bords et roulez les feuilles avec la viande à l'intérieur. Placez les roulades dans les paniers 1 et 2.
- Pour la sauce : mettez les tomates, le reste du chou, de l'oignon, de l'ail, de la carotte et du concentré de tomate et  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur. Placez le bol à soupe contenant le mélange de tomates et de chou dans le panier 3. Ajoutez 150 ml d'eau chaude et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 5 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez les paniers 1 et 2 sous le panier 3 dans le cuiseur vapeur. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 45 minutes. Laissez cuire. Remuez les légumes dans le bol à soupe trois fois pendant la cuisson avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt.
- Mixez les légumes dans le bol à soupe avec le mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Disposez les roulades de chou dans 4 assiettes et arrosez-les d'une cuillère de sauce aux légumes. Répartissez la crème aigre sur les roulades et parsemez de persil haché.

### Conseils

- Pour obtenir un riz mi-cuit, mettez le riz cru dans le bol à soupe du cuiseur vapeur, que vous disposerez dans le panier 3. Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir et ajoutez 50 ml d'eau chaude. Réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez le riz refroidir. Pour que vos feuilles de chou soient plus faciles à rouler, vous pouvez les faire précuire à la vapeur 8 minutes en même temps que le riz. Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

## دله کلم برگ با سس سبزیجات

غذای اصلی برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 20 دقیقه + بخارپز کردن 50 دقیقه

1 عدد کلم برگ سفید  
1 عدد پیاز  
3 حبه سیر  
1 هویج بزرگ  
1 شاخه جعفری  
2 عدد گوجه فرنگی  
500 گرم گوشت گوساله چرخ کرده  
100 گرم برنج بخارپز نشده نیم پز\*\*\*\*  
3 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
نمک و فلفل  
3 قاشق غذاخوری خامه ترش

موارد دیگر: مخلوط کن دستی

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

### مرحله 2

16 برگ بزرگ را از کلم برگ جدا کنید. با یک چنگال روی برگ ها را خراش دهید. بقیه برگ های کلم برگ را جدا کنید. پیاز و سیر را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. هویج را پوست گرفته و رنده کنید. جعفری را خرد کنید. گوجه فرنگی ها را به قطعات کوچک خرد کنید.

دو نوع گوشت چرخ کرده را با برنج  $\frac{3}{4}$  مواد زیر مخلوط کنید: برگ های جدا شده کلم برگ، پیاز، سیر، هویج و جعفری.  $\frac{1}{2}$  رب گوجه فرنگی، 1 قاشق چایخوری فلفل و  $\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری نمک اضافه کنید. این مخلوط گوشت را 16 قسمت کنید.

مقدار کمی نمک روی برگ های بزرگ کلم برگ بپاشید. یک قسمت از مخلوط گوشت را در یک طرف برگ کلم برگ قرار دهید. دو لبه برگ را جمع کنید و برگ را لوله کنید به طوری که مخلوط گوشت در وسط آن قرار گیرد. دله ها را در سید 1 و 2 قرار دهید.

برای سس، گوجه فرنگی ها و بقیه کلم برگ، پیاز، سیر، هویج، رب گوجه فرنگی و  $\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری نمک را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید.

### مرحله 3

سید 3 را روی ظرف جمع آوری آب بخارپز قرار دهید. ظرف سوپ محتوی مخلوط گوجه فرنگی و کلم برگ را در سید 3 بگذارید. 150 میلی لیتر آب داغ اضافه کنید. درب را ببندید.

تایمر را روی 5 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد سید 1 و 2 را زیر سید 3 در بخارپز قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! تایمر را روی 45 دقیقه تنظیم کنید. به بخارپز کردن ادامه دهید تا بخارپز دوباره بوق بزند. در حین بخار پز کردن، سبزیجات ظرف سوپ را با یک قاشق دسته دسته بلند، سه بار هم بریزید. مراقب بخار بسیار داغ باشید!

با مخلوط کن دستی، سبزیجات ظرف سوپ را بریزید تا یکدست شود. مخلوط را بجشید و در صورت لزوم نمک و فلفل اضافه کنید. دله های کلم برگ را در 4 بشقاب قرار دهید و یک قاشق پر از سس سبزیجات را در آن بریزید. خامه ترش را روی دله ها بریزید و جعفری خرد شده را روی خامه بپاشید.

\*برای نیم پز کردن برنج، برنج نیمخته را در ظرف سوپ بخارپز قرار داده و آن را در سید 3 بگذارید. سید را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. 50 میلی لیتر آب داغ به آن اضافه کنید. تایمر را روی 8 دقیقه تنظیم کنید و دکمه شروع را فشار دهید. به بخارپز کردن ادامه دهید تا بخارپز بوق بزند. اجازه دهید برنج خنک شود. برای آن که برگ های کلم برگ راحت تر پیچیده شوند می توانید برگ ها را از قبل به مدت 8 دقیقه همراه با برنج بخارپز کنید. با پوره سیب زمینی سرو نمایید.

## لفافات الموفوف مع صلصة خضار

طبق رسیسی لاریعة اشخاص

⌚ التحضير 20 دقيقة + الطهو البخار 50 دقيقة

1 ملفوف احمر  
1 بصلة  
3 فصوص ثوم  
1 جزر كبير  
1 غصن بقدونس  
2 طماطم  
500 جرام لحم بقرى مفروم  
100 جرام أرز مطهي البخار (غير مكتمل الطهي)\*\*\*\*  
3 ملاعق كبيرة معجون الطماطم  
ملح وفلفل  
3 ملاعق كبيرة قشدة حامضية

مكونات إضافية: خلط يدوي

### الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

### الخطوة 2

\*تؤخذ 16 ورقة ملفوف كبيرة، توخر الأوراق بكاملها بواسطة شوكة، يُفَطَّع الملفوف المنقي إلى قطع صغيرة. يُفَتَّس الثوم والبصل ويُفَطَّع بطريقة ناعمة. يُفَتَّس الجزر ويُبشَّر. يُفَطَّع البقدونس. ويُفَطَّع الطماطم إلى مكعبات. \*يُمزج نوعي اللحم المفروم مع الأرز و  $\frac{3}{4}$  الكمية لكل من المكونات التالية: الملفوف المُفَطَّع والبصل والثوم والجزر والبقدونس. تُضاف نصف كمية معجون الطماطم وملعقة فلفل صغيرة وملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الملح .

\*تُرَش كمية ملح صغيرة على أوراق الملفوف. توضع حصة من مزيج اللحم وصولاً إلى طرفي كل ورقة ملفوف، يُطوى الجانبان لتشكيل أنابيب محشية بمرزج اللحم. توضع اللفافات في السلتين 1 و 2.

\*لتحضير الصلصة، توضع الطماطم مع ما تبقى من الملفوف والبصل والثوم والجزر ومعجون الطماطم و  $\frac{1}{2}$  ملعقة ملح صغيرة في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاتلاً جداً.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 3 على صينية التقطير في القدر البخاري. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على مزيج الطماطم والملفوف في السلة 3. يُضاف 150 ملليلتر من الماء الساخن. ويوضع الغطاء.

\*يُضبط المنبه على خمس دقائق. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي البخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية، توضع السلتين 1 و 2 تحت السلة 3 على القدر البخاري. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على 45 دقيقة. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى. تُرَك الخضار في وعاء الحساء ثلاث مرات أثناء الطهي البخار بواسطة ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! \*تخلط الخضار في وعاء الحساء باستخدام الخلط اليدوي للحصول على خليط ناعم، يُنَمَّل الخليط حسب الذوق.

\*توضع لفافات الملفوف على أربعة أطباق وتُسكب فوقها ملعقة من صلصة الخضار. تُقسَّم القشدة الحامضية على اللفافات. ويُرش عليها البقدونس المُفَطَّع.

\*الطهي الأرز بشكل غير كامل. يوضع الأرز غير المطهي في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري ويوضع في السلة 3. توضع السلة على صينية التقطير، ويُضاف 50 ملليلتر من الماء الساخن. يُضبط المنبه على 8 دقائق ويُضغَط على زر البدء. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. يُترك الأرز حتى يبرد، لتسهيل حشفي أوراق الملفوف. يمكن طهي هذه الأوراق مسبقاً بالبخار لمدة 8 دقائق مع الأرز. تُقدَّم مع البطاطس المهروسة.

AR

## Lazy cabbage rolls with a vegetable sauce

Main course for 4

⌚ Preparation 20 minutes + steaming 50 minutes

1 white cabbage  
1 onion  
3 garlic cloves  
1 large carrot  
1 sprig of parsley  
2 tomatoes  
500 g minced beef  
100 g half cooked steamed rice\*\*\*\*  
3 tbsp tomato paste  
pepper & salt  
3 tbsp sour cream

Extra  
*hand blender*

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray.

### Step 2

- Take 16 large leaves off the cabbage. Prick the leaves all over with a fork. Shred the rest of the cabbage. Peel the onion and garlic and finely chop. Peel and grate the carrot. Chop the parsley. Dice the tomatoes.
- Mix the two types of minced meat with the rice and  $\frac{3}{4}$  of each of the following: shredded cabbage, onion, garlic, carrot and parsley. Add  $\frac{1}{2}$  the tomato paste, 1 tsp pepper and  $\frac{1}{2}$  tsp salt. Divide the meat mixture into 16 portions.
- Sprinkle a little salt on the cabbage leaves. Put a portion of the meat mixture at one end of each cabbage leaf. Fold the sides in and roll the leaves into tubes filled with the meat mixture. Place in basket 1 and 2.
- For the sauce, place the tomatoes with the rest of the cabbage, onion, garlic, carrot, tomato paste and  $\frac{1}{2}$  tsp salt in the soup bowl of the steamer.

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray of the steamer. Place the soup bowl with the tomatoes and cabbage mixture in basket 3. Add 150 ml hot water. Cover with the lid.
- Set the timer for 5 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps place basket 1 and 2 under basket 3 on the steamer. Be careful of the very hot steam! Set the timer for 45 minutes. Steam until the steamer beeps again. Stir the vegetables in the soup bowl three times during steaming with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Whizz the vegetables in the soup bowl with the hand blender until smooth. Adjust the seasoning.
- Place the cabbage rolls onto 4 plates and drizzle a spoonful of vegetable sauce over. Divide the sour cream over the rolls and sprinkle them with the chopped parsley.

### Tips

- To half cook the rice, put the uncooked rice in the soup bowl of the steamer and place the bowl in basket 3. Place on the drip tray, add 50 ml hot water, set the timer for 8 minutes and press the start button. Steam until the steamer beeps. Let the rice cool down. To make filling of the cabbage easier, the cabbage leaves can be pre-steamed for 8 minutes along with the rice. Serve with mashed potatoes.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
	389 kcal		السعرات الحرارية 389 سعرة حرارية		389Kcal		389 kcal
	30 g Protein		البروتينات 30 غرامًا		30 g protéines		30 g protéines
	19 g Fat		الدهون 19 غرامًا		19 g lipides,		19 g lipides,
	8 g Saturated fat		الدهون المشبعة 8 غرامات		8 g graisses saturées		8 g graisses saturées
	21 g Carbohydrates		النشويات 21غرامًا		21 g glucides		21 g glucides
	7 g Fibre		الألياف 7 غرام		7 g fibres		7 g fibres

## FR Poivrons, aubergines et courgettes farcis au riz et au bœuf haché

Plat principal pour 4 personnes

⌚ Préparation 20 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

2 petits poivrons (rouge et jaune)  
2 petites aubergines  
1 grosse courgette  
1 oignon  
600 g de viande de bœuf hachée  
200 g de riz mi-cuit à la vapeur\*\*\*\*  
12 cuillères à soupe de sauce tomate ou de ketchup  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
origan séché  
2 cuillères à café de piment de Jamaïque  
sel et poivre

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes d'origan.

### Étape 2

- Coupez en deux les poivrons et les aubergines dans la longueur. Retirez les graines des poivrons. Coupez les deux extrémités de la courgette, puis coupez-la en 4 morceaux identiques. Creusez la courgette et les aubergines pour récupérer la chair. Ne creusez pas trop profond ni trop près des extrémités. Hachez finement la chair récupérée.
- Épluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez-le avec la chair de courgette et d'aubergines hachée, la viande hachée, le riz, la moitié de la sauce tomate ou du ketchup, 1½ cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café d'origan, le piment de Jamaïque, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel.
- Salez et poivrez légèrement l'intérieur des poivrons, des aubergines et des courgettes et remplissez-les de la farce à base de viande, de riz et de légumes. Placez les poivrons farcis dans le panier 1, les aubergines farcies dans le panier 2 et les courgettes farcies dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur et les paniers 2 et 3 au-dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Versez dans un bol ¼ du jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir. Incorporez le reste de la sauce tomate ou du ketchup et ½ cuillère à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement et servez la sauce à part. Elle pourra être versée sur les légumes farcis selon le goût de chacun.
- Disposez les légumes farcis dans 4 assiettes chaudes.

### Conseils

- Pour obtenir un riz mi-cuit, mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur, que vous disposerez dans le panier 3. Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir et ajoutez 80 ml d'eau chaude. Réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez ensuite le riz refroidir. C'est encore meilleur avec quelques morceaux de feta ajoutés à la farce. Avant de servir, parsemez les légumes farcis de persil, de feuilles de céleri ou de coriandre.

## FA دله فلفل. بادجان و كدوی سبز با برنج و گوشت چرخ کرده

غذای اصلی برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 20 دقیقه + بخار پز کردن 45 دقیقه

2 عدد فلفل دله ای (1 قرمز و 1 زرد)  
2 عدد بادجان کوچک  
1 عدد کدو سبز بزرگ  
1 عدد پیاز  
600 گرم گوشت گوساله چرخ کرده  
200 گرم برنج بخارپز شده نیم پز\*\*\*\*  
12 قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی با کچاپ  
2 قاشق غذاخوری روغن زیتون  
پونه خشک  
2 قاشق چایخوری فلفل فرنگی شیرین  
نمک و فلفل

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از پونه پر کنید.

### مرحله 2

فلفل دله ای و بادجان ها را از طول و از وسط ساقه نصف کنید. دانه های فلفل دله ای را بیرون بریزید. سمر و نه بادجان را بگریزد و سپس آن را به 4 قسمت مساوی تقسیم کنید. مغز داخل بادجان و کدو سبز را خالی کنید. خیلی به پوست نزدیک نشوید. مغز خارج شده از بادجان و کدو سبز را ریز خرد کنید.

پیاز را پوست گرفته و ریز خرد کنید. پیاز را با مغز خردشده بادجان و کدوسبز گوشت چرخ کرده. برنج ½/2 سس گوجه فرنگی با کچاپ. 1/2 قاشق غذاخوری روغن زیتون. 2 قاشق چایخوری پونه. فلفل فرنگی شیرین. 1 قاشق چایخوری فلفل و 1 قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید.

مقداری نمک و فلفل داخل فلفل دله ای. بادجان و کدو سبز بپاشید و آن ها را از گوشت، برنج و مخلوط سبزیجات پر کنید. دله های فلفل را در سب 1. دله های بادجان را در سب 2 و دله های کدو سبز را در سب 3 قرار دهید.

### مرحله 3

سب 1 را روی ظرف جمع آوری آب بخار پز و سب 2 و 3 را روی آن قرار دهید. درب را ببندید.

تایمر را روی 45 دقیقه قرار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است.

¼ اب جمع شده در ظرف جمع آوری آب را در یک کاسه بریزید و بقیه سس گوجه فرنگی با کچاپ و ½ قاشق غذاخوری روغن زیتون را در کاسه بریزید و هم بریزید. سس را بجشید و در صورت لزوم نمک و فلفل اضافه کنید. آن را جداگانه سرو کنید تا روی دله سبزیجات ریخته شود. دله سبزیجات را در 4 بشقاب گرم قرار دهید.

\*برای نیم پز کردن برنج، برنج نیمخته را در ظرف سوپ بخارپز قرار داده و آن را در سب 3 بگذارید. سب 1 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. 80 میلی لیتر آب داغ به آن اضافه کنید. تایمر را روی 8 دقیقه تنظیم کنید و دکمه شروع را فشار دهید. به بخارپز کردن ادامه دهید تا بخارپز بوق بزند. اجازه دهید برنج خنک شود. برای آن که سبزیجات راحت تر بیچیده شوند می توانید آن ها را از قبل به مدت 8 دقیقه همراه با برنج بخارپز کنید. می توانید چند تکه پنیر فتا به مخلوط گوشت اضافه کنید. قبل از سرو کردن، جعفری خرد شده، برگ کرفس یا گشنیز را روی دله سبزیجات بپاشید.

## AR الفلفل والكوسا والباذجان المحشي بالأرز واللحم البقري المفروم

طبق رئيسي لاربعة أشخاص

⌚ التحضير 20 دقيقة + الطهو بالبخار 45 دقيقة

2 فلفل صغير (1 أحمر، 1 أصفر)  
2 باذجان صغير  
1 كوسا كبير  
1 بصلة  
600 جرام لحم بقري مفروم  
200 جرام أرز مطهي بالبخار (غير مكتمل الطهي)\*\*\*\*  
12 ملعقة كبيرة صلصة طماطم أو كاتشاب  
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون  
زعتر بري محقق  
2 ملاعق صغيرة بهارات مشكلة  
ملح وفلفل

### الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، يُمَلأ المنكّه بالزعتر البري.

### الخطوة 2

\*يُنشطر الفلفل والباذجان طولياً، مع التقطيع وصولاً إلى الساق. تُنزع بذور الفلفل، تُنطّع أطراف الكوسا، ثم يُنطّع إلى 4 قطع متساوية. يُغرف لب الكوسا والباذجان، دون الوصول بعيداً إلى الأطراف والفشر. يُنطّع كامل اللب بطريقة ناعمة. يُنقّش البصل ويُفطّع بطريقة ناعمة. يُرَج البصل مع لب الكوسا والباذجان المقطّع، واللحم المفروم، والأرز ونصف كمية صلصة الطماطم أو الكاتشاب. ½/2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقتين صغيرتين من الزعتر البري والبهارات المشكلة وملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة. \*يرش داخل الفلفل والكوسا والباذجان بالقليل من الفلفل والملح. ويُحشى بمرنج اللحم والأرز والخضار. يوضع الفلف المحشو في السلة 1. والباذجان المحشو في السلة 2 والكوسا المحشو في السلة 3.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 1 على صينية التقطير الخاصة بالقدر البخاري وتوضع السلتين 2 و3 فوقها، ويوضع الغطاء.

\*يُضبط المنبه على 45 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي البخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزاً.

\*تُسكب ربع كمية العصير الذي جفّع في صينية التقطير في وعاء ويُضاف ما تبقى من صلصة الطماطم أو الكاتشاب و ½ ملعقة زيت زيتون كبيرة ويُحرّك المزيج. تُنبتل الصلصة حسب الذوق وتُتمّم بشكل منفصل لسكبها فوق الخضار المحشية. \*توضع الخضار المحشوة على 4 أطباق داقتة.

\*لطهي الأرز بشكل غير كامل، يوضع الأرز غير المطهي في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري ويوضع الوعاء في السلة 3. توضع السلة على صينية التقطير، ويُضاف 80 مليلتر من الماء الساخن يُضبط المنبه على 8 دقائق ويُضغظ على زر البدء. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. يُترك الأرز حتى يبرد، لتسهيل حشني أوراق المرفوف. يمكن طهي هذه الأوراق مسبقاً بالبخار لمدة 8 دقائق مع الأرز. يمكن إضافة بعض القطع من جبنة الفيتا إلى مزيج اللحم، قبل تقديم الخضار المحشية. يرش فوقها البقدونس أو ورق الغار أو الكزبرة المقطّعة.

## EN Stuffed pepper, aubergine and courgette with rice and minced beef

Main course for 4

⌚ Preparation 20 minutes + steaming 45 minutes

2 small peppers (1 red, 1 yellow)  
2 small aubergines  
1 large courgette  
1 onion  
600 g minced beef  
200 g half cooked steamed rice\*\*\*\*  
12 tbsp tomato sauce or ketchup  
2 tbsp olive oil  
dried oregano  
2 tsp allspice  
pepper & salt

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with oregano.

### Step 2

- Halve the peppers and aubergines lengthways, cutting through the stalk. Discard the seeds from the peppers. Trim the courgette on both ends then cut into 4 equal parts. Scoop the flesh out of the courgette and aubergines. Don't go too close to the ends and skin. Finely chop all the scooped out flesh.
- Peel the onion and chop finely. Mix the onion with the chopped courgette and aubergine flesh, the mince, rice, ½ the tomato sauce or ketchup, 1½ tbsp of the olive oil, 2 tsp oregano, the allspice, 1 tsp pepper and 1 tsp salt.
- Sprinkle the insides of the peppers, courgette and aubergines with a little pepper & salt and fill them with the meat, rice and vegetable mixture. Place the stuffed peppers in basket 1, the stuffed aubergines in basket 2 and the stuffed courgette in basket 3.

### Step 3

- Place basket 1 on the drip tray of the steamer and place basket 2 and 3 on top. Cover with the lid.
- Set the timer for 45 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the food is ready.
- Pour ¼ of the juice that has collected in the drip tray into a bowl and stir in the rest of the tomato sauce or ketchup and ½ tsp olive oil. Adjust the seasoning and serve separately to be spooned over the stuffed vegetables.
- Place the stuffed vegetables on 4 warm plates.

### Tips

- To half cook the rice, put the uncooked rice in the soup bowl of the steamer and place the bowl in basket 3. Place on the drip tray, add 80 ml hot water, set the timer for 8 minutes and press the start button. Steam until the steamer beeps. Let the rice cool down. To make filling of the cabbage easier, the cabbage leaves can be pre-steamed for 8 minutes along with the rice. It is very nice to add little pieces of feta cheese to the meat mixture. Before serving, sprinkle the stuffed vegetables with chopped parsley, celery leaf or coriander.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
608 kcal		السعرات الحرارية	608 سعرة حرارية	608 Kcal		608 kcal	
35 g Protein		البروتينات	35 غرامًا	35 g protéines		35 g protéines	
32 g Fat,		الدهون	32 غرامًا	32 g lipides,		32 g lipides,	
12 g Saturated fat		الدهون المشبعة	12 غرامات	12 g graisses saturées		12 g graisses saturées	
41 g Carbohydrates		النشويات	41 غرامًا	41 g glucides		41 g glucides	
8 g Fibre		الألياف	8 غرام	8 g fibres		8 g fibres	

## FR Ratatouille vapeur au chèvre et au riz

Plat principal végétarien pour 4 personnes

⌚ Préparation 10 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

herbes de Provence  
250 g de tomates bien mûres  
2 gousses d'ail  
2 petits poivrons (rouge et jaune)  
1 petite aubergine  
1 courgette  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
250 g de chèvre mi-frais  
300 g de riz blanc

### Étape 1

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'herbes de Provence dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Coupez les tomates en petits morceaux et mettez-les dans un grand bol.
- Épluchez et hachez l'ail.
- Coupez les poivrons, l'aubergine et la courgette en dés. Ajoutez-les avec l'ail aux tomates. Incorporez ensuite l'huile d'olive, ½ cuillère à soupe d'herbes de Provence, ½ cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Versez le tout dans le panier 2.
- Émiettez le chèvre dans un petit bol.
- Versez le riz dans le bol à soupe du cuseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, que vous placerez dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez 400 ml d'eau froide sur le riz dans le bol à soupe. Couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 15 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 45 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les légumes sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire. Remuez le riz deux fois en cours de cuisson avec une grande cuillère. Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et des légumes et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Salez et poivrez la ratatouille en fonction de vos goûts. Répartissez le riz et la ratatouille dans 4 assiettes et parsemez la ratatouille de fromage de chèvre. Versez dans un bol la moitié du jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir. Rectifiez l'assaisonnement et servez cette sauce à part. Elle pourra être versée sur le riz selon le goût de chacun.

### Conseils

- À la place des herbes de Provence, vous pouvez mettre du romarin frais dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez utiliser un bouillon de légumes comme eau de cuisson du riz. Parsemez la ratatouille de petits morceaux d'amandes grillées. Vous pouvez remplacer les légumes frais par des légumes surgelés ; vous n'aurez pas à les faire décongeler, mais ils nécessiteront quelques minutes de cuisson supplémentaires.

## FA راتاتوی بخارپز شده با پنیر بز و برنج

غذای اصلی گیاهخواری برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 45 دقیقه

سبزیجات خشک محلی پروانس  
250 گرم گوجه فرنگی رسیده  
2 حبه سیر  
2 عدد فلفل دله ای کوچک (قرمز و زرد)  
1 عدد بادجان کوچک  
1 عدد کدو سبز  
1 قاشق غذاخوری روغن زیتون  
نمک و فلفل  
250 گرم پنیر نرم بز  
300 گرم برنج سفید

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری سبزیجات خشک محلی پروانس پر کنید.

### مرحله 2

گوجه فرنگی ها را خرد کرده و آن ها را در یک کاسه بزرگ بریزید. سیر را پوست گرفته و خرد کنید. فلفل دله ای بادجان و کدو سبز را خرد کنید. آن ها را همراه با سیر به گوجه فرنگی ها اضافه کنید. روغن زیتون ½ قاشق غذاخوری سبزیجات خشک محلی پروانس ½ قاشق چایخوری فلفل و 1 قاشق چایخوری نمک اضافه کنید. مواد را در سبد 2 قرار دهید. پنیر بز را در یک کاسه کوچک خرد کنید. برنج را در ظرف سمپ بخارپز یا در یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره های نه چندان بلند بریزید و آن را در سبد 3 قرار دهید.

### مرحله 3

سبد 3 محتوی ظرف سمپ را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. 400 میلی لیتر آب سرد روی برنج در ظرف سمپ بریزید. درب را ببندید. دکمه سبد 2 را فشار دهید. تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبد 2 تایید کنید. دکمه سبد 3 را فشار دهید. تایمر را روی 45 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبد 3 تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد و دکمه سبد 2 شروع به چشمک زدن کرد. سبد 2 محتوی سبزیجات را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبد 3 قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید برنج و سبزیجات پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. در حین بخارپز شدن برنج را با یک قاشق دسته بلند دو بار هم بریزید. راتاتوی را بچشید و در صورت لزوم نمک و فلفل اضافه کنید. برنج و راتاتوی را در 4 بشقاب بریزید و روی راتاتوی ها پنیر بز بپاشید. ½ آب جمع آوری شده در ظرف جمع آوری آب را در یک کاسه بریزید. در صورت لزوم نمک و فلفل بریزید و جداگانه سرو کنید تا روی برنج ریخته شود.

\* به جای سبزیجات خشک در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر می توانید از رزماری تازه استفاده کنید.

\* به جای آب برای پختن برنج می توانید از آب سبزیجات استفاده کنید. روی راتاتوی بادام بوداده و خرد شده بریزید. به جای سبزیجات تازه می توانید از سبزیجات فریز شده استفاده کنید: نیازی به آب کردن یخ سبزیجات فریز شده نیست ولی چند دقیقه بیشتر طول می کشد تا آماده شوند.

## AR یخنة الخضار المطهوه بالبخر مع جبنة الماعز والأرز

طبق رئيسي نباتي لأربعة أشخاص

⌚ التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخر 45 دقيقة

أعشاب مجففة  
250 جرام طماطم ناضجة  
2 فصوص ثوم  
2 فلفل صغير (1 أحمر، 1 أصفر)  
1 بادجان صغير  
1 كوسا  
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون  
ملح وفلفل  
250 جرام جبنة ماعز ناعمة  
300 جرام أرز أبيض

### الخطوة 1

\* خضبر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، يُمَلأ للمكّه بحوالي 3 ملاعق كبيرة من الأعشاب المجففة.

### الخطوة 2

\* تُقَطِّع الطماطم وتوضع في وعاء كبير. تُقَطِّع الثوم ويُقَطِّع. تُقَطِّع الفلفل والكوسا والبادجان إلى مكعبات. تُضَاف هذه الخضار مع الثوم إلى الطماطم. يُمزج معها زيت الزيتون ونصف ملعقة كبيرة من الأعشاب المجففة ونصف ملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة. توضع في السلة 2. تُقَتَّت جبنة الماعز في وعاء صغير. يوضع الأرز في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عالماً جيداً ويوضع في السلة 3.

### الخطوة الثالثة

\* توضع السلة 3 التي تحتوي على وعاء الحساء على صينية التقطير. يُسكب 400 مليلتر من الماء البارد على الأرز في وعاء الحساء ويوضع الغطاء. يُضغَط على زر السلة 2. يُضبط التنبه على 15 دقيقة وللتأكد يُضغَط على زر السلة 2 مرة أخرى. يُضغَط على زر السلة 3. يُضبط التنبه على 45 دقيقة وللتأكد يُضغَط على زر السلة 3 مرة أخرى. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخر. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويومض زر السلة 2. توضع السلة 2 التي تحتوي على الخضار تحت السلة 3 على صينية التقطير. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يجب متابعة الطهي بالبخر حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزاً. يجب التأكد من طهي الخضار والأرز بطريقة جيدة. وطمهه بالبخر لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. يُحرَّك الأرز مرتين خلال الطهي بالبخر باستخدام ملعقة طويلة. \*تُمَثَّل بخنة الخضار بالمالح والفلفل حسب الذوق. تُقسَّم بخنة الخضار على أربعة أطباق وتُرشَّ جبنة الماعز فوقها. تُسكب نصف كمية العصير الذي جُمِّع في صينية التقطير في وعاء، وتُمَثَّل العصير حسب الذوق ويُقدَّم بشكل منفصل لسكبه فوق الأرز.

\* يمكن استبدال الأعشاب المجففة في المكّة بإكليل الجبل الطازج.

\* يمكن استبدال الماء المستخدم لطهي الأرز بمرق الخضار. يُرش اللوز المحمص والمقَطِّع فوق بخنة الخضار. يمكن استخدام الخضار المجمدة بدلاً من الخضار الطازجة: لا حاجة إلى تذويب الثلج عنها. ولكنكنا خنثاج إلى وضع دقائق لكي تصبح جاهزة للطهي.

## EN Steamed ratatouille with goat's cheese and rice

Vegetarian main course for 4

⌚ Preparation 10 minutes + steaming 45 minutes

dried herbs de Provence  
250 g ripe tomatoes  
2 garlic cloves  
2 small peppers (red and yellow)  
1 small aubergine  
1 courgette  
1 tbsp olive oil  
pepper & salt  
250 g soft goat's cheese  
300 g white rice

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with approx. 3 tbsp herbs de Provence.

### Step 2

- Chop the tomatoes and put them in a big bowl.
- Peel and chop the garlic.
- Dice the peppers, aubergine and courgette. Add them, and the garlic, to the tomatoes. Mix in the olive oil, ½ tbsp herbs de Provence, ½ tsp pepper and 1 tsp salt. Scoop into basket 2.
- Crumble the goat's cheese into a small bowl.
- Put the rice into the soup bowl of the steamer and place in basket 3.

### Step 3

- Place basket 3 with the soup bowl on the drip tray. Pour 400 ml cold water onto the rice in the soup bowl. Cover with the lid.
- Press the basket 2 button, set the timer for 15 minutes and confirm by pressing the basket 2 button again. Press the basket 3 button, set the timer for 45 minutes and confirm by pressing the basket 3 button again. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps and the basket 2 button is flashing, place basket 2 with the vegetables on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam! Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the rice and vegetables are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer. Stir the rice twice during steaming with a long spoon.
- Season the ratatouille to taste with pepper & salt. Divide the rice and the ratatouille over 4 plates and sprinkle the goat's cheese over the ratatouille. Pour ½ the juice that has collected in the drip tray into a bowl. Adjust the seasoning and serve separately to be spooned over the rice.

### Tips

- The dried herbs in the aroma infuser can be replaced by fresh rosemary.
- The cooking water for the rice can be replaced with vegetable stock. Sprinkle the ratatouille with chopped roasted almonds. Use cheese instead of goat's cheese. Frozen vegetables can be used instead of fresh; they do not need to be defrosted but do take a few minutes longer to get ready.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
507 kcal		السعرات الحرارية	507 سعرة حرارية	507 Kcal		507 kcal	
18 g Protein		البروتينات	18 غراماً	18 g	بروتين	18 g	protéines
15 g Fat,		الدهون	15 غراماً	15 g	چربی	15 گرم	lipides,
7 g Saturated fat		الدهون المشبعة	7 غرامات	7 g	چربی اشباع شده	7 گرم	graisses saturées
72 g Carbohydrates		النشويات	72 غراماً	72 g	کربوهیدرات ها	72 گرم	glucides
6 g Fibre		الألياف	6 غرام	6 g	فیبر	6 گرم	fibres

## FR Raviolis de courgettes et de poivrons vapeur avec un pesto aux noix

Plat principal pour 4 personnes  
⌚ Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 13 minutes

1 gousse d'ail  
30 g de feuilles de basilic  
60 g de noix écalées  
40 g de parmesan râpé  
100 ml d'huile d'olive  
sel et poivre  
3 poivrons (vert, jaune, rouge)  
2 courgettes  
500 g de raviolis frais\*\*\*\* (achetés tout prêts ou faits maison)

En plus  
origan séché ou frais ; robot ménager

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'origan dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

• Épluchez l'ail. À l'aide du robot ménager, hachez finement l'ail, le basilic et les noix. Ajoutez le parmesan et versez l'huile goutte à goutte tout en utilisant le bouton Pulse pour mélanger. Salez et poivrez à votre goût.  
• Coupez les poivrons en morceaux de 5 cm. Mettez-les dans le panier 1.  
• Coupez les courgettes en deux dans la longueur, puis en morceaux de 3 cm. Déposez-les dans le panier 2.  
• Déposez les raviolis dans le panier 3.

### Étape 3

• Placez le panier 1 contenant les poivrons sur le plateau égouttoir et couvrez.  
• Appuyez sur le bouton du programme Repas et sur le bouton du panier 1. Réglez le minuteur sur 13 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 10 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que les boutons du panier 2 puis du panier 3 clignotent, placez le panier correspondant dans le cuiseur vapeur. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt.  
• Déposez les raviolis et les légumes dans 4 assiettes creuses chaudes. Versez une cuillerée de pesto aux noix au milieu et arrosez le tout d'un filet d'huile.

### Conseils

• À la place des raviolis, vous pouvez utiliser des manti, vareniki et pelmeni. On en trouve dans les magasins d'alimentation russes.

## FA خوراک ایتالیایی راویولی با بادجان و فلفل بخارپز شده و سس پیستوی گردویی

غذای اصلی برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 13 دقیقه

1 عدد سیر  
30 گرم برگ ریحان  
60 گرم گردوی پوست گرفته  
40 گرم پنیر رنده شده پارمسان  
100 میلی لیتر روغن زیتون  
نمک و فلفل  
3 عدد فلفل له ای (قرمز، زرد و سبز)  
2 عدد کدوی سبز  
500 گرم راویولی تازه\*\*\*\* (خریداری شده یا تهیه شده در منزل)

موارد دیگر: پونه تازه یا خشک؛ غذاساز

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری پونه پر کنید.

### مرحله 2

سیر را پوست بگیرید. با غذاساز سیر، ریحان و گردوها را خرد کنید. پنیر پارمسان را اضافه کرده و قطره قطره روغن را اضافه کنید. با دکمه ضربه مخلوط کنید. نمک و فلفل بزنید  
فلفل له ای را به قطعات 5 سانتی متری برش دهید. آن ها را در سبید 1 قرار دهید.  
بادجان ها را از طول دو قسمت کرده و به قطعات 3 سانتی متری برش دهید. آن ها را در سبید 2 قرار دهید.  
راویولی را در سبید 3 قرار دهید.

### مرحله 3

سبید 1 محتوی فلفل له ای را روی سینی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید.

دکمه برنامه غذا و دکمه سبید 1 را فشار دهید. تایمر را روی 13 دقیقه تنظیم کنید. آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبید 1 تایید کنید. سپس دکمه سبید 2 را فشار دهید. تایمر را روی 10 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبید 2 تایید کنید. اکنون دکمه سبید 3 را فشار دهید. تایمر را روی 8 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبید 3 تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد و دکمه سبید 2 و سپس دکمه سبید 3 شروع به چشم زدن کرد. سبید مربوطه را روی بخارپز قرار دهید مراقب بخار بسیمار داغ باشید! وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است.  
راویولی و سبزیجات را در 4 بشقاب ته گود و گرم بریزید. سس پیستوی گردویی را در وسط بشقاب قرار داده و مقداری روغن روی بشقاب بریزید.

\*به جای راویولی می توانید از مانتی، وارینکی و پلمنی استفاده کنید که در فروشگاه های مواد غذایی روسی قابل خریداری هستند.

## AR الرافيولي مع الكوسا والفلفل المطهو بالبخار وصلصلة البيستو مع الجوز

طبق رئيسي لأربعة أشخاص

⌚ التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 13 دقيقة

فص ثوم واحد  
30 جرام أوراق حبق  
60 جرام جوز بقرشيه  
40 جرام جبنة پارميزان مبشورة  
100 ملل من زيت الزيتون  
ملح وفلفل  
3 فلفل (1 أحمر، أصفر، أخضر)  
2 كوسى  
500 جرام رافيولي طازجة\*\*\*\*  
(يمكن شراء الرافيولي من المتجر أو صنعها في المنزل)

مكونات إضافية: زعتر بري محقّف أو طازج، جهاز خضير الطعام

### الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، يُمَلأ المِلكة بحوالي 3 ملاعق كبيرة من الزعتر البري.

### الخطوة 2

\*يُقشّر الثوم، باستخدام جهاز خضير الطعام، يُقَطّع الثوم والحبق والجوز بطريقة ناعمة. تُضاف جبنة البارميزان ويُسكب زيت الزيتون. قطرة بعد أخرى، ويُستخدم زر التشغيل النبضي لمزج المكونات. يُضاف الملح والفلفل للتنبيل حسب الذوق.  
\*يُقَطّع الفلفل إلى قطع بحجم 5 سنتيمترات توضع في السلة 1.  
\*يُشطر الكوسا طويلاً، ويُقَطّع إلى قطع بحجم 3 سنتيمترات توضع في السلة 2.  
\*توضع الرافيولي في السلة 3.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 1 التي تحتوي على الفلفل على صينية التقطير، ويوضع الغطاء، يُضغَط على زر برنامج وجبة الطعام، يُضغَط على زر السلة 1. يُضبط المنبه على 13 دقيقة وللتأكيد يُضغَط على زر السلة 1 مرة أخرى. ثم يُضغَط على زر السلة 2، ويُضبط المنبه على 10 دقائق وللتأكيد يُضغَط على زر السلة 2 مرة أخرى. يُضغَط الآن على زر السلة 3، ويُضبط المنبه على 8 دقائق وللتأكيد يُضغَط على زر السلة 3 مرة أخرى. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويومض زر السلة 2 ثم زر السلة 3. توضع السلة المناظرة على القدر البخاري. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزاً.  
\*توزع الرافيولي والخضار على أربعة أطباق عميقة داكنة. تُسكب صلصة البيستو والجوز في الوسط، ويُرش زيت الزيتون بكمية قليل فوق الطبق.

\*يمكن استخدام المانتى والفارينكي والبلميني بدلاً من الرافيولي. وتتنوفر هذه الأنواع في متاجر الأطعمة الروسية، وتكون مجمدة.

## EN Ravioli with steamed courgette and pepper and a walnut pesto

Main course for 4

⌚ Preparation 15 minutes + steaming 13 minutes

1 garlic clove  
30 g basil leaves  
60 g shelled walnuts  
40 g grated Parmesan cheese  
100 ml olive oil  
pepper & salt  
3 peppers (red, yellow, green)  
2 courgettes  
500 g fresh ravioli\*\*\*\* (shop-bought or homemade)

Extra  
dried or fresh oregano; food processor

### Step 1

• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with approx. 3 tbsps oregano.

### Step 2

• Peel the garlic. Using the food processor, finely chop the garlic, basil and walnuts. Add the Parmesan cheese and pour in the oil drop by drop, using the pulse button to mix. Add pepper & salt to taste.  
• Cut the peppers into 5 cm pieces. Place them in basket 1.  
• Halve the courgettes lengthways and cut into 3 cm pieces. Place them in basket 2.  
• Place the ravioli in basket 3.

### Step 3

• Place basket 1 with the peppers on the drip tray. Cover with the lid.  
• Press the meal program button and press the basket 1 button. Set the timer for 13 minutes. Confirm by pressing the basket 1 button again. Then press the basket 2 button, set the timer for 10 minutes and confirm by pressing the basket 2 button again. Now press the basket 3 button, set the timer for 8 minutes and confirm by pressing the basket 3 button again. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps and the basket 2 and later the basket 3 buttons are flashing, place the corresponding basket on the steamer. Be careful of the very hot steam! Steam until the steamer beeps again and the food is ready.  
• Arrange the ravioli and vegetables on 4 warm, deep plates. Spoon the walnut pesto in the middle and drizzle some oil over the dish.

### Tips

• Manti, vareniki and pelmeni can be used instead of ravioli and are available frozen in Russian food stores.



EN	AR	إعادة توجيه	انتقال	FR	Contient par portion
819 kcal	السعرات الحرارية 819 سعرة حرارية		819 Kcal	819 kcal	
25 g Protein	البروتينات 25 غرامًا		25 g protéines	25 g protéines	
47 g Fat,	الدهون 47 غرامًا		47 g lipides,	47 g lipides,	
11 g Saturated fat	الدهون المشبعة 11 غرامات		11 g graisses saturées	11 g graisses saturées	
70 g Carbohydrates	النشويات 70 غرامًا		70 g glucides	70 g glucides	
8 g Fibre	الألياف 8 غرام		8 g fibres	8 g fibres	

## FR Risotto aux champignons tomates séchées, câpres, parmesan et basilic

Plat principal végétarien pour 4 ou entrée pour 6

⌚ Temps de préparation 10 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

200 g de champignons  
2 oignons  
10 tomates séchées (marinées dans l'huile)  
+ 3 cuillères à soupe d'huile  
325 g de riz pour risotto  
6 cuillères à soupe de câpres salées  
6 branches de basilic  
sel et poivre  
1 litre de bouillon de légumes  
6 cuillères à soupe de parmesan râpé

En plus  
origan frais

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'origan dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Coupez les champignons en quatre. Épluchez et émincez les oignons. Coupez finement les tomates. Déposez le riz pour risotto dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez l'huile de tomate, les câpres, les champignons et les oignons.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Déposez le bol à soupe contenant le risotto dans le panier 3.
- Versez le bouillon et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Remuez le riz de temps en temps avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Goûtez le risotto et rajoutez de l'huile (des tomates), du sel et du poivre si besoin. Détachez les feuilles de basilic. Dressez 4 à 6 assiettes avec le risotto et parsemez-les de parmesan et de quelques feuilles de basilic.

### Conseils

- Vous pouvez remplacer l'origan par du thym ou du romarin.
- Accompagnez le risotto d'une salade de roquette au vinaigre balsamique. Pour un risotto non végétarien : ajoutez quelques petits morceaux de jambon au mélange de riz avant la cuisson vapeur.

## FA ريساتوي قارج با گوجه فرنگي خشك، كبر پنير پارمسان و ريحان

غذای اصلی گیاهخواری برای 4 نفر، پیش غذا برای 6 نفر

⌚ آماده سازی 10 دقیقه + بخارپز کردن 45 دقیقه

200 گرم قارج  
2 عدد پیاز  
10 گوجه فرنگی خشک (در روغن) + 3 قاشق غذاخوری روغن  
325 گرم برنج ریساتو  
6 قاشق غذاخوری کبر نمک سود شده  
6 شاخه ريحان  
نمک و فلفل  
1 لیتر آب سبزیجات  
6 قاشق غذاخوری پنیر رنده شده پارمسان

موارد دیگر: پونه تازه

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم هنده را از تقریباً 3 قاشق غذاخوری پونه پر کنید.

### مرحله 2

قارج ها را چهار قسمت کنید. پیازها را پوست گرفته و خرد کنید. گوجه فرنگی ها را ریز خرد کنید. ریساتو را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید یا با روغن گوجه فرنگی. کبرها، قارج ها و پیازها مخلوط کنید.

### مرحله 3

سبد 3 را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. ظرف سوپ محتوی برنج را در سبد 3 بگذارید. آب سبزیجات را داخل ظرف بریزید. درب را ببندید. تایمر را روی 45 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید که برنج پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید. در حین بخارپز شدن. با یک قاشق دسته بلند. برنج را گاه گاهی داخل ظرف بریزید و هم بریزید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! ریساتو را بچشید و در صورت لزوم مقداری روغن (گوجه فرنگی) و نمک و فلفل اضافه کنید. برگ های ريحان را جدا کنید. ریساتو را در 4 تا 6 بشقاب بریزید. برگ های ريحان را روی ریساتو ریخته و پنیر پارمسان روی آن بپاشید.

\*به جای آویشن یا رزماری می توانید از پونه استفاده کنید.  
\*ریساتو را با سالاد تریب و چاشنی بالزامیک سرو کنید. برای ریساتوی غیرگیاهخوار: قبل از بخارپز کردن. مقداری گوشت ران نمک سود و خرد شده به مخلوط برنج اضافه کنید.

## AR ريزوتو الفطر مع الطماطم الجُمَّفة والكبر وجبنة البارميزان والحبق

طبق رئيسي نباتي لأربعة أشخاص. مقبل لسنة أشخاص

⌚ التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخار 45 دقيقة

200 جرام فطر  
2 بصل  
10 حبات طماطم محمّفة (بالزيت) + 3 ملاعق كبيرة من زيت الطماطم  
325 جرام أرز الريزوتو  
6 ملاعق كبيرة كبر مَلح  
6 أغصان حبق  
ملح وفلفل  
1 لتر مرق خضار  
6 ملاعق كبيرة جبنة بارميزان مبشورة

مكونات إضافية: زعفر بري طازج

### الخطوة 1

\*خضّر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ التّكّه بحوالي 3 ملاعق كبيرة من الزعفر البري.

### الخطوة 2

\*تُقطّع الفطر إلى أربعة قطع. يُفَشّر البصل ويُقطّع. تُفَطّع الطماطم بطريقة ناعمة. يوضع الريزوتو في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا ويُخلط مع زيت الطماطم والكبر والفطر والبصل.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 3 على صينية التقطير. يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على مزيج الأرز في السلة 3.  
\*يُسكب المرق ويوضع الغطاء.

\*يُضغظ على زر برنامج الشيف وزر الأرز. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي الأرز بطريقة جيدة. وطهيه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. يُحرّك الأرز من وقت إلى آخر خلال الطهي بالبخار باستخدام ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة!

\*يُضبط النبه على 45 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي الأرز بطريقة جيدة. وطهيه بالبخار لدقائق إضافية. إذا لزم الأمر. يُحرّك الأرز من وقت إلى آخر خلال الطهي بالبخار باستخدام ملعقة طويلة. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يتم تذوق الريزوتو. ويُضاف إليه زيت زيتون إضافي (من الطماطم الجُمَّفة) وملح وفلفل إذا لزم الأمر. تُمرّق أوراق الحبق. يُقسّم الريزوتو على 4 إلى 6 أطباق تُرش عليه أوراق الحبق المرقّة وجبنة البارميزان.

\*يمكن استبدال الزعفر البري بالزعفر أو إكليل الجبل.

\*يُقدّم الريزوتو مع سلطة الروكا وصلصة الخل البلمسي. لتحضير ريزوتو غير نباتي: يُضاف لحم خنزير مقدّم مقلّع بطريقة ناعمة إلى مزيج الأرز قبل الطهي بالبخار.

## EN Mushroom risotto with sundried tomatoes, capers, Parmesan cheese and basil

Vegetarian main course for 4, starter for 6

⌚ Preparation time 10 minutes + steaming 45 minutes

200 g mushrooms  
2 onions  
10 dried tomatoes (in oil) + 3 tbsp of the oil  
325 g risotto rice  
6 tbsp of salted capers  
6 sprigs of basil  
pepper & salt  
1 l vegetable stock  
6 tbsp grated Parmesan cheese

Extra  
fresh oregano

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 3 tbsp oregano.

### Step 2

- Quarter the mushrooms. Peel and slice the onions. Finely chop the tomatoes. Place the risotto in the soup bowl of the steamer and mix with the tomato oil, capers, mushrooms and onions.

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray. Place the soup bowl with the rice mixture in basket 3.
- Pour in the stock. Cover with the lid.
- Set the timer for 45 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the food is ready. Check if the rice is cooked and, if necessary, steam for a few more minutes. Stir the rice during steaming every now and then with a long spoon. Be careful of the very hot steam!
- Taste the risotto and add extra (tomato) oil and pepper & salt if needed. Tear up the basil leaves. Divide the risotto over 4-6 plates, sprinkle with the torn basil and sprinkle with the Parmesan cheese.

### Tips

- Thyme or rosemary can replace the oregano.
- Serve the risotto with a rocket salad and a balsamic dressing. For a non-vegetarian risotto: add some finely shredded cured ham to the rice mixture before steaming.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
525 kcal		السعرات الحرارية	525 سعرة حرارية	525 Kcal	525 kcal	بروتين	15 g protéines
15 g Protein		الدهون	20 غرامًا	20 g Fat,	20 g lipides,	دهون	5 g graisses saturées
5 g Saturated fat		الدهون المشبعة	5 غرامات	5 g Carbohydrates	70 g glucides	كربوهيدرات	70 g
70 g Carbohydrates		الألياف	5 غرام	5 g Fibre	5 g fibres	فibre	5 g

## FR) سوپ نخود و سبزیجات با زیره سبز و آویشن

غذای اصلی گیاهخواری برای 2 نفر یا پیش غذا برای 4 نفر

آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 20 دقیقه

- 1 عدد تره فرنگی  
1 عدد هویج  
2 شاخه کرفس + برگ کرفس  
2 عدد گوجه فرنگی  
400 گرم کنسرو نخود  
1 قاشق غذاخوری زیره سبز آسیاب شده  
2 شاخه آویشن تازه یا 2 قاشق چایخوری آویشن خشک  
750 میلی لیتر آب سبزیجات داغ  
نمک و فلفل  
2 قاشق غذاخوری سس پستو، سس گوجه فرنگی یا کچاپ

موارد دیگر: مخلوط کن دستی

مرحله 1  
بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

مرحله 2  
تره فرنگی، هویج، شاخه های کرفس و گوجه فرنگی ها را تمیز کرده یا پوست بگساید و خرد کنید. مخلوط نخود و سبزیجات را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره نه چندان بلند بریزید. زیره سبز و آویشن را اضافه کنید

مرحله 3  
ظرف سوپ محتوی سبزیجات و نخودها را در سبب 3 روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. آب سبزیجات داغ را در آن بریزید. درب را ببندید. تایمر را روی 20 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است. 6 قاشق بزرگ از سبزیجات (سوپ) را برداشته و بقیه سوپ را با مخلوط کن دستی هم بزنید تا یکدست شود. سوپ را بچشید و در صورت لزوم نمک و فلفل بزنید. سوپ را در 2 یا 4 کاسه یا بشقاب سوپ بریزید. سبزیجات کنار گذاشته شده را در وسط سوپ بریزید. روی آن سس پستو ریخته و با چند برگ کرفس تزیین کنید.

\*می توانید آویشن یا زیره سبز را در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر بریزید.  
\*به جای کنسرو نخود، می توانید از نخود خشک استفاده کنید: 200 گرم نخود را خیس کنید و بگذارید یک شب بماند و آن را 1-1½ ساعت بپزید تا نرم شود.

## AR) حساء الحمص والخضار مع الكمون والزعر

طبق ریسپی نباتی لشخصین أو مقبل لأربعة أشخاص

التحضير 10 دقائق + الطهو البخار 20 دقيقة

- 1 كرتا  
1 جزرة  
2 عود كرفس + أوراق كرفس  
2 طماطم  
400 جرام حمص معلب  
1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون  
2 أغصان زعتر طازج أو 2 ملاعق صغيرة من الزعتر الجفّ  
750 مليلتر مرق خضار ساخن  
ملح وفلفل  
2 ملاعق كبيرة من صلصة الحيق الحمراء (pesto rosso). وصلصة طماطم أو كاتشاب

مكونات إضافية: خللاط يدوي

الخطوة 1  
\*خضبر القدر البخاري: يُملأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

الخطوة 2  
\*يُقشّر الكرات والجزر وعيدان الكرفس والطماطم. يُرّج الحمص والخضار في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. يُضاف الكمون والزعتر.

الخطوة الثالثة  
\*يوضع وعاء الحساء الذي يحتوي على الخضار والحمص في السلة 3 على صينية التقطير. يُسكب المرق الساخن ويوضع الغطاء. يُضبط المنبه على 20 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي البخار. يجب متابعة الطهي البخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا.  
\*تؤخذ 6 ملاعق كبيرة من الخضار (الخشوية الحساء) ويُخلط القسم المتبقي من الحساء باستخدام الخلاط اليدوي حتى الحصول على خليط ناعم. ويُتبل حسب الذوق. يُقسم الحساء على طبقين إلى 4 أطباق حساء. تُسكب الخضار المجهّزة في وسط الحساء وتوضع صلصة البيستو وتُرش بعض أوراق الكرفس.

\*يمكن وضع الزعتر أو بذور الكمون في المنكّه.  
\*بدلاً من الحمص المعلب، يمكن استخدام الحمص الجفّ: يُنقع 200 جرام من الحمص حتى اليوم التالي ويُطهى لمدة ساعة إلى ساعة ونصف حتى يصبح طريًا.

## EN) Chickpea and vegetable soup with cumin and thyme

Vegetarian main course for 2 or starter for 4

Preparation time 10 minutes + steaming 20 minutes

- 1 leek  
1 carrot  
2 stick of celery + celery leaves  
2 tomatoes  
400 g canned chickpeas  
1 tbsp ground cumin  
2 sprigs of fresh thyme or 2 tsp dried  
750 ml hot vegetable stock  
pepper & salt  
2 tbsp pesto rosso, tomato sauce or ketchup

Extra  
hand blender

Step 1  
• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray.

Step 2  
• Trim or peel and chop the leek, carrot, celery sticks and tomatoes. Mix the chickpeas and the vegetables in the soup bowl of the steamer. Add the cumin and thyme..

Step 3  
• Place the soup bowl with the vegetables and chick peas in basket 3 on the drip tray. Pour in the hot stock. Cover with the lid.  
• Set the timer for 20 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the food is ready.  
• Take out 6 big spoonfuls of the vegetables (soup filling) and whizz the remaining soup with the hand blender until smooth. Season to taste. Divide the soup over 2 or 4 bowls or soup plates. Spoon the reserved vegetables in the middle of the soup, top with the pesto and sprinkle with some celery leaves.

Tips  
• Thyme or cumin seeds can be placed in the aroma infuser.  
• Instead of canned chickpeas, you can use dried chickpeas: soak 200 g chickpeas overnight and cook them for 1-1½ hours until tender.

EN) Contents per portion	AR) إعادة توجيه	FA) انتقال	FR) Contient par portion
366 kcal	السعرات الحرارية 366 سعرة حرارية	366 Kcal	366 kcal
19 g Protein	البروتينات 19 غرامًا	19g protéines	19 g protéines
10 g Fat,	الدهون 10 غرامًا	10 g lipides,	10 g lipides,
6 g Saturated fat	الدهون المشبعة 6 غرامات	6 g graisses saturées	6 g graisses saturées
41 g Carbohydrates	النشويات 41 غرامًا	41 g glucides	41 g glucides
18 g Fibre	الألياف 18 غرام	18g fibres	18 g fibres

## FR) Salade de patates douces

غذای جانبی برای 4 نفر

آماده سازی 10 دقیقه + بخارپز کردن 30 دقیقه

1 كيلوجرم سيب زمينى شيرين  
350 گوجه فرنگى گيلاسى  
2 قاشق غذاخورى روغن بادام زمينى  
نمک و فلفل  
پودر فلفل  
1 قاشق غذاخورى سرکه شراب سفيد  
2 قاشق غذاخورى روغن زيتون  
100 گرم برگ ترب  
3 قاشق غذاخورى جوز کاج بوداده  
40 گرم بوجّه

موارد ديگر: آویشن تازه يا خشک.

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را از آویشن پر کنید.

### مرحله 2

سيب زمينى ها را پوست گرفته و نازک خلال کنید. آن ها را با 1/1 قاشق غذاخورى روغن بادام زمينى 1/2 قاشق چايخورى فلفل سياه 1/2 قاشق چايخورى نمک و 1/2 قاشق چايخورى پودر فلفل مخلوط کنید. خلال هاى سيب زمينى را در سبد 1 بریزيد.

### مرحله 3

سبد محتوی سيب زمينى ها را روی سينى جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببنديد. تايمر را روی 30 دقیقه تنظيم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد يعنى غذا آماده است. بگذاريد سيب زمينى ها خنک شوند. گوجه فرنگى هاى گيلاسى را دو نیم کنید. برای چاشنى سرکه را با روغن زيتون و 1 قاشق غذاخورى باقى مانده روغن بادام زمينى مخلوط کنید. در صورت لزوم نمک و فلفل بزنيد. سيب زمينى ها را با گوجه فرنگى هاى گيلاسى. ترب. جوزهای کاج و چاشنى مخلوط کنید. آن ها را در 4 کاسه با بشقاب بریزيد و روی آن ها بوجّه بپاشيد.

آویشن در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر را می توانید با پوست پرتقال جایگزین کنید.

همراه با شاخه های بخارپز شده سبزیجات و سس تازه گوجه فرنگی سرو کنید. برای غذای غیرگیاهخوار، همراه با میگوی کبابی یا برش های سرد گوشت سرو کنید. می توانید برای مزه، سبزیجات تازه سبز مانند جعفری، گشنیز و پیازکوهی اضافه کنید.

Plat d'accompagnement pour 4 personnes

Préparation 10 minutes + cuisson vapeur 30 minutes

1 kg de patates douces  
350 de tomates cerises  
2 1/2 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
sel et poivre  
poudre de chili  
1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
100 g de feuilles de roquette  
3 cuillères à soupe de pignons grillés  
40 g de luzerne

En plus

thym frais ou séché

### Étape 1

Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes de thym.

### Étape 2

Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux fins. Ajoutez-y 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'arachide, 1/2 cuillère à café de poivre, 1/2 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poudre de chili et mélangez le tout. Déposez les morceaux de patates douces dans le panier 1.

### Étape 3

Placez le panier contenant les patates douces sur le plateau égouttoir et couvrez.  
Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez refroidir les patates douces.  
Coupez les tomates cerises en deux.  
Pour la vinaigrette : mélangez le vinaigre, l'huile d'olive et la dernière cuillère à soupe d'huile d'arachide. Salez et poivrez.  
Mélangez les patates douces et les tomates cerises, la roquette, les pignons et la vinaigrette. Dressez 4 bols ou assiettes et parsemez de luzerne.

### Conseils

À la place du thym, vous pouvez mettre du zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.  
Servez cette salade avec des brochettes de légumes vapeur et une sauce tomate fraîche. Pour les non végétariens, servez-la avec des crevettes grillées ou des tranches de viande froides. Vous pouvez ajouter en fonction de vos goûts des herbes aromatiques fraîches, par exemple du persil, de la coriandre ou de la ciboulette.

## FA) سلطة البطاطس الحلوة

طبق جانبی لاربعة أشخاص 4

التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخار 30 دقيقة

1 كجم بطاطس حلوة  
350 جرام طماطم كرزية  
2 1/2 ملعقة كبيرة زيت فول سوداني  
ملح وفلفل  
مسحوق الفلفل الحار  
1 1/2 ملعقة كبيرة خل نبيذ أبيض  
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون  
100 جرام أوراق روكا  
3 ملاعق كبيرة صنوبر محمص  
40 جرام نبات الفصصصة أو الألفالفا

مكونات إضافية: زعتر مجفف أو طماخ

### الخطوة 1

• خضّر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، يُمَلأ المكنة بالزعتر.

### الخطوة 2

• تُفَشَّر البطاطس الحلوة وتُفَطَّع إلى قطع رقيقة هلالية الشكل. يُضاف إليها 1 1/2 ملعقة كبيرة من زيت الفول السوداني، ونصف ملعقة ملح صغيرة ونصف ملعقة فلفل صغيرة ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل. توضع قطع البطاطس في السلة 1.

### الخطوة الثالثة

• توضع السلة التي تحتوي على البطاطس على صينية التقطير، ويوضع الغطاء. يُضبط المنبه على 30 دقيقة، يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزاً، تُترك البطاطس حتى تبرد. • تُنَشَط الطماطم الكرزية. • لتحضير المرق يُمزج الخل مع زيت الزيتون وملعقة زيت الفول السوداني المتبقية. يُضاف الملح والفلفل للفتيل. • تُمزج البطاطس مع الطماطم الكرزية والروكا والصنوبر والمرق. يُقسَّم المزيج على 4 أوعية أو أطباق. يُبرش نبات الفصصصة أو الألفالفا.

• يمكن استبدال الزعتر في المكنة بفسخ البرتقال.

• يُقدَّم هذا الطبق مع أسياخ الخضار وصلصة الطماطم الطازجة. لتحضير وجبة غير نباتية: يُقدَّم هذا الطبق مع الفريديس المشوي أو قطع اللحم الباردة. يمكن إضافة أعشاب خضراء طازجة مثل البقدونس والكزبرة والثوم المعمر للفتيل.

## EN) Sweet potato salad

Side dish for 4

Preparation 10 minutes + steaming 30 minutes

1 kg sweet potatoes  
350 cherry tomatoes  
2 1/2 tbsp groundnut oil  
pepper & salt  
chilli powder  
1 1/2 tbsp white wine vinegar  
2 tbsp olive oil  
100 g rocket leaves  
3 tbsp toasted pinenuts  
40 g alfalfa

Extra

dried or fresh thyme

### Step 1

• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with thyme.

### Step 2

• Peel the sweet potatoes and slice into thin wedges. Mix them with 1 1/2 tbsp of the groundnut oil, 1/2 tsp pepper, 1/2 tsp salt and 1/2 tsp chilli powder. Place the potato wedges in basket 1.

### Step 3

• Place the basket with the potatoes on the drip tray. Cover with the lid.  
• Set the timer for 30 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the food is ready. Let the potatoes cool off.  
• Halve the cherry tomatoes.  
• For the dressing, mix the vinegar with the olive oil and the remaining 1 tbsp groundnut oil. Season with pepper & salt.  
• Mix the potatoes with the cherry tomatoes, rocket, pinenuts and the dressing. Divide over 4 bowls or plates and sprinkle with the alfalfa.

### Tips

• The thyme for the aroma infuser can be replaced with orange peel.  
• Serve with steamed vegetable skewers and a fresh tomato sauce. For a non-vegetarian meal, serve with grilled prawns or cold cuts of meat. You can add fresh green herbs like parsley, coriander and chives to taste.



EN) Contents per portion	AR) إعادة توجیه	FA) انتقال	FR) Contient par portion
466 kcal	السعرات الحرارية 466 سعرة حرارية	466 Kcal	466 kcal
7 g Protein	البروتينات 7 غراماً	7 g protéines	7 g protéines
24 g Fat,	الدهون 24 غراماً	24 g lipides,	24 g lipides,
3 g Saturated fat	الدهون المشبعة 3 غرامات	3 g graisses saturées	3 g graisses saturées
52 g Carbohydrates	النشويات 52 غراماً	52 g glucides	52 g glucides
7 g Fibre	الألياف 7 غرام	7 g fibres	7 g fibres

## FR Bortsch

بیش غذا برای 4 نفر  
آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 50 دقیقه

- 2 petites betteraves  
2 petites pommes de terre  
1 petite carotte  
100 g de chou blanc ou vert  
1 oignon moyen  
¼ de poivron vert  
50 g de haricots verts  
4 branches d'herbes aromatiques fraîches (persil, aneth et/ou ciboulette)  
2 feuilles de laurier  
sel et poivre  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
½ cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge  
6 cuillères à soupe de crème aigre

### Étape 1

- Préparez le cuseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Épluchez et coupez finement en dés les betteraves et les pommes de terre. Épluchez et hachez l'oignon. Émincez le chou. Épluchez et coupez les carottes en rondelles fines. Coupez le poivron et les haricots verts en petits morceaux.
- Mettez les betteraves dans le bol à soupe du cuseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez les feuilles de laurier, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Placez le bol à soupe dans le panier 3.
- Déposez les pommes de terre dans le panier 2. Mettez l'oignon, le chou, les carottes, le poivron vert et les haricots dans le panier 1.
- Hachez grossièrement les herbes.

### Étape 3

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez 1 litre d'eau chaude. Ajoutez le concentré de tomate et le vinaigre, puis couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 30 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 50 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir; sous le panier 3 contenant le bol à soupe. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Dès que le cuseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Incorporez les pommes de terre et légumes cuits à la vapeur dans la soupe de betterave et rectifiez l'assaisonnement. (Vous pouvez également ajouter un peu de sucre si besoin.)
- Versez la soupe dans 4 bols ou assiettes à soupe. Parsemez de quelques herbes hachées et versez une cuillère de crème aigre au milieu de la soupe.

### Conseils

- Accompagnez cette soupe de pain de seigle ou autre type de pain complet. Pour un plat principal végétarien pour 2, ajoutez dans la soupe 150 g de haricots blancs cuits.

مرحله 1  
برگهیز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید، ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

مرحله 2  
سبب زمینی و چغندرها را پوست گرفته و ریز خرد کنید. پیاز را پوست گرفته و خرد کنید. برگ های کلم برگ را جدا کنید. هویج ها را پوست گرفته و به حلقه های کوچک برش دهید. فلفل سبز و لوبیا سبز را خرد کنید.  
چغندر را در ظرف سوپ بخارپز یا یک ظرف شیشه ای بزرگ یا دیواره نه چندان بلند بریزید. برگهوها، 1 فاشق چایخوری فلفل و 1 فاشق چایخوری نمک اضافه کنید. ظرف سوپ بخارپز را در سبب 3 قرار دهید.  
سبب زمینی ها را در سبب 2 قرار دهید. پیاز، کلم برگ، هویج ها، فلفل و لوبیا سبها را در سبب 1 بریزید.  
سببججات را درشت خرد کنید.

مرحله 3  
سبب 3 محتوی ظرف سوپ را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. 1 لیتر آب داغ بریزید: رب گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کنید. درب را ببندید.  
دکمه سبب 2 را فشار دهید. تایمر را روی 30 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبب 2 تایید کنید. دکمه سبب 3 را فشار دهید. تایمر را روی 50 دقیقه تنظیم کنید و آن را با فشار دادن مجدد دکمه سبب 3 تایید کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند، وقتی بخارپز بوق زد و دکمه سبب 2 شروع به چشمک زدن کرد. سبب 2 محتوی سبب زمینی ها را روی ظرف جمع آوری آب زیر سبب 3 محتوی ظرف سوپ قرار دهید. مراقب بخار بسیار داغ باشید! وقتی بخارپز دوباره بوق زد یعنی غذا آماده است. بررسی کنید سبب زمینی ها پخته باشند و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید.  
شاخه سببججات و سبب زمینی ها را به سوپ چغندر اضافه کنید و بچشید. در صورت لزوم نمک و فلفل اضافه کنید.  
(در صورت لزوم مقدار کمی شکر نیز اضافه کنید).  
سوپ را در 4 کاسه سوپ یا بشقاب ته گود بریزید. سببججات خرد شده را روی آن ها بپاشید و خامه ترش را در وسط سوپ بریزید.

\*یا نان جو یا نوع دیگر از نان گندم کامل و گندم سیاه سرو کنید. برای غذای اصلی دو نفر گیاهخوار، 150 گرم لوبیای سفید پخته شده را به سوپ اضافه کنید.

## FA شوربه الخضار الروسية

مقبّل لاربعة أشخاص  
التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 50 دقيقة

- 2 شمندر صغير  
2 بطاطس صغيرة  
1 جزرة صغيرة  
100 جرام ملفوف أبيض أو أخضر  
1 بصل حجم متوسط  
¼ فلفل أخضر  
50 جرام فاصولياء خضراء  
4 اغصان أعشاب طازجة (بقودونس و/أو شبت و/أو ثوم معمر)  
2 ورق غار  
ملح وفلفل  
1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم  
½ ملعقة كبيرة خل النبيذ الأحمر  
6 ملاعق كبيرة من الفسدة الحامضية

### الخطوة 1

- خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

### الخطوة 2

- يُقشّر الشمندر والبطاطس ويُقَطع إلى مكعبات صغيرة. يُقشّر البصل ويُقَطع. يُقَطع الملفوف. يُقشّر الجزر ويُقَطع إلى دوائر صغيرة. يُقَطع الفلفل والفاصولياء الخضراء إلى قطع صغيرة.
- يوضع الشمندر في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا. تُضاف أوراق الغار وملعقة فلفل صغيرة وملعقة ملح صغيرة. يوضع وعاء الحساء في السلة 3.
- توضع البطاطس في السلة 2. يوضع البصل والملفوف والجزر والفلفل الأخضر والفاصولياء في السلة 1.
- تُقَطع الأعشاب بطريقة خشنة.

### الخطوة الثالثة

- توضع السلة 3 التي تحتوي على وعاء الحساء على صينية التقطير. يُسكب لتر من الماء الساخن؛ تُضاف صلصة الطماطم والخل ويوضع الغطاء.
- يُضغَط على زر السلة 2. يُضبط المنبه على 30 دقيقة وللتأكد يُضغَط على زر السلة 2 مرة أخرى. يُضغَط على زر السلة 3. يُضبط المنبه على 50 دقيقة وللتأكد يُضغَط على زر السلة 3 مرة أخرى. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويومض زر السلة 2. توضع السلة 2 التي تحتوي على البطاطس تحت السلة 3 على صينية التقطير. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية مرة أخرى ويصبح الطعام جاهزًا. يجب التأكد من طهي البطاطس بطريقة جيدة. وطهيها بالبخار لدقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- تُضاف الخضار والبطاطس المطهية بالبخار إلى الحساء ويُتبل حسب الذوق. (يمكن إضافة القليل من السكر عند الضرورة).
- يُسكب الحساء في أربعة أوعية أو أطباق عميقة للحساء. تُرش الأعشاب المقطّعة وتوضع الفسدة الحامضية في وسط الحساء.

## EN Borsch

Starter for 4  
Preparation 15 minutes + steaming 50 minutes

- 2 small beetroot  
2 small potatoes  
1 small carrot  
100 g green or white cabbage  
1 medium onion  
¼ green pepper  
50 g green beans  
4 sprigs of fresh herbs (parsley, dill and/or chives)  
2 bay leaves  
pepper & salt  
1 tbsp tomato paste  
½ tbsp red wine vinegar  
6 tbsp sour cream

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray.

### Step 2

- Peel and finely dice the beetroot and potatoes. Peel and chop the onion. Shred the cabbage. Peel and slice the carrots into small rounds. Cut the pepper and beans into small pieces.
- Place the beetroot in the soup bowl of the steamer. Add the bay leaves, 1 tsp pepper and 1 tsp salt. Place the soup bowl in basket 3.
- Place the potatoes in basket 2. Place the onion, cabbage, carrots, green pepper and beans in basket 1.
- Roughly chop the herbs.

### Step 3

- Place basket 3 with the soup bowl on the drip tray. Pour in 1L of hot water; add the tomato paste and vinegar. Cover with the lid.
- Press the basket 2 button, set the timer for 30 minutes and confirm by pressing the basket 2 button again. Press the basket 3 button, set the timer for 50 minutes and confirm by pressing the basket 3 button again. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps and the basket 2 button is flashing, place basket 2 with the potatoes on the drip tray under basket 3 with the soup bowl. Be careful of the very hot steam! Steam until the steamer beeps again and the food is ready. Check if the potatoes are cooked and, if necessary, steam for a few minutes longer.
- Add the steamed vegetables and potatoes to the beet soup and adjust the seasoning. (If necessary, add a little bit of sugar too.)
- Spoon the soup into 4 soup bowls or deep plates. Sprinkle with the chopped herbs and spoon the sour cream in the middle of the soup.

### Tips

- Serve with rye or another type of dark, whole wheat bread. For a vegetarian main course for two, add 150 g cooked white beans to the soup.

EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
	156 kcal		السعرات الحرارية 156 سعرة حرارية		156 Kcal		156 kcal
	5 g Protein		البروتينات 5 غرامًا		5 g protéines		5 g protéines
	4 g Fat,		الدهون 4 غرامًا		4 g lipides,		4 g lipides,
	3 g Saturated fat		الدهون المشبعة 3 غرامات		3 g graisses saturées		3 g graisses saturées
	22 g Carbohydrates		النشويات 22 غرامًا		22 g glucides		22 g glucides
	6 g Fibre		الألياف 6 غرام		6 g fibres		6 g fibres

## Gâteau de riz aux poires et aux noisettes avec un coulis à l'orange

Dessert pour 4 personnes  
⌚ Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 50 minutes

2 oranges  
4 cuillères à soupe de miel  
4 cuillères à soupe de noisettes grillées  
2 poires mûres  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
100 g de riz pour dessert  
1 gousse de vanille  
2 cuillères à soupe de sucre  
250 ml de crème épaisse

Étape 1  
• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez finement le zeste d'une moitié d'orange. Mettez le zeste dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2  
• Prélevez le zeste de la seconde moitié de l'orange dans un bol et pressez-la. Épluchez l'autre orange, détachez les quartiers et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le jus et le zeste d'orange. Incorporez 1 cuillère à soupe de miel.  
• Hachez grossièrement les noisettes.  
• Épluchez (si vous le souhaitez) les poires, coupez-les en quatre et évidez-les. Arrosez-les de jus de citron et déposez-les dans le panier 2.  
• Mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, que vous placerez dans le panier 3.  
• Coupez la gousse de vanille dans la longueur pour l'ouvrir et glissez-la au milieu des grains de riz. Incorporez le sucre et mélangez.

Étape 3  
• Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez la crème sur le riz dans le bol à soupe et couvrez.  
• Appuyez sur le bouton du programme Chef et sur le bouton Riz. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur.  
• Au bout de 20 minutes, appuyez sur le bouton marche/arrêt pour interrompre la cuisson. Placez le panier 2 sous le panier 3 sur le plateau égouttoir. Remuez le riz avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour reprendre la cuisson. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et rajoutez quelques minutes si besoin.  
• Remplissez 4 assiettes creuses ou bols larges avec le riz au lait et les poires et versez un peu de coulis à l'orange. Saupoudrez les noisettes concassées par-dessus.

Conseils  
• À la place du zeste d'orange, vous pouvez mettre du zeste de citron ou de citron vert dans le diffuseur d'arômes.  
• Ajoutez quelques gouttes d'eau de fleur d'orange dans le coulis à l'orange. Vous pouvez remplacer les oranges par des raisins rouges.

## حریبه برنج با گلابی بخارپز شده، فندق و چاشنی پرتقال

دسر برای 4 نفر  
⌚ آماده سازی 15 دقیقه + بخار پز کردن 50 دقیقه

2 عدد پرتقال  
4 قاشق غذاخوری عسل  
4 قاشق غذاخوری فندق بوداده  
2 عدد گلابی رسیده  
1 قاشق غذاخوری آب لیمو  
100 گرم برنج حریبه  
1 عدد پوسته وانیل  
2 قاشق غذاخوری شکر  
250 میلی لیتر خامه سفت

مرحله 1  
بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید، ظرف جمع آوری آب را قرار دهید، پوست 1/2 پرتقال را ضخیم بگیرید، پوست را در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر قرار دهید.

مرحله 2  
پوست نصف دیگر پرتقال را رنده کرده و آن را در کاسه فشار دهید، پوست پرتقال دیگر را بگیرید. آن را دو قسمت کرده و به قطعات کوچک برش دهید و با آب پرتقال و رنده شده پوست پرتقال مخلوط کنید. 1 قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و هم بزنید، فندق ها را خرد کنید.

گلابی ها را (در صورت تمایل) پوست بگیرید، چهار قسمت کرده و هسته ها را خارج کنید، مقداری آب لیمو روی آن ها ریخته و در سبید 2 قرار دهید، برنج را در ظرف سوپ بخارپز یا در یک ظرف شیشه ای بزرگ با دیواره های نه چندان بلند بریزید و آن را در سبید 3 قرار دهید، پوسته وانیل را از طول باز کنید و آن را بین دانه های برنج قرار دهید، با شکر مخلوط کنید.

مرحله 3  
سبید 3 محتوی ظرف سوپ را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید، خامه را روی برنج در ظرف سوپ بریزید، درب را ببندید، دکمه برنامه سمرآشپز و دکمه برنج را فشار دهید، دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند.

پس از 20 دقیقه بخارپز کردن بخارپز را موقتاً متوقف کنید، برای این کار دکمه شروع را فشار دهید، سبید 2 را زیر سبید 3 روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید، برنج را با یک قاشق بلند هم بزنید، مراقب بخار بسیار داغ باشید! دکمه شروع را مجدداً فشار دهید تا بخارپز به کار خود ادامه دهد، وقتی بخارپز بوق زد یعنی غذا آماده است، بررسی کنید که برنج پخته باشد و در صورت لزوم چند دقیقه دیگر بخارپز کنید.

حریبه برنج و گلابی ها را در 4 بشقاب ته گود یا کاسه بریزید و مقداری از چاشنی پرتقال را روی آن ها بریزید، فندق های خرد شده را روی حریبه بپاشید.

• به جای پوست پرتقال می توانید از پوست لیمو یا لیمو ترش در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر استفاده کنید.  
• چند قطره عرق بهار نارنج را در چاشنی پرتقال بریزید، می توانید به جای پرتقال از گریب قروت قرمز استفاده کنید.

## مهلبیه الأرز مع الإجاص المطهي بالبخار مع البندق وصلصة البرتقال

خليقة لأربعة أشخاص  
⌚ التحضير 15 دقيقة + الطهو بالبخار 50 دقيقة

2 برتقاله  
4 ملعقة كبيرة من العسل  
4 ملاعق كبيرة من البندق المحمص  
2 إجاص ناضج  
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض  
100 جرام أرز للمهلبية  
1 حبة فانيليا  
2 ملاعق كبيرة سكر  
250 ملليلتر قشدة مزدوجة

الخطوة 1  
• خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، تُقَسَّر نصف برتقاله بطريقة ناعمة، يوضع قشر البرتقال في المنكّه.

الخطوة 2  
• يُقَسَّر البرتقاله الأخرى فوق وعاء ويُعصر. تُقَسَّر البرتقاله الأخرى وتُقسَّم إلى قطع هلالية الشكل. وتُفَطِّع إلى قطع صغيرة وتُرج مع عصير وبشر البرتقال. تُضاف ملعقة عسل كبيرة وتُحرَّك مع المزيج. يُفَطِّع البندق بطريقة غير متساوية. • يُقَسَّر (في حال الرغبة بإجراء ذلك) الإجاص ويُفَطِّع إلى أرباع ويُزال لبه، يُرش عصير الليمون الحامض على الإجاص ويوضع في السلة 2. • يوضع الأرز في وعاء الحساء الخاص بالقدر البخاري أو في وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا ويوضع في السلة 3. • تُفَطِّع حبة الفانيليا طولياً وتوضع بين حبوب الأرز. يُضاف السكر وتُرج معها.

الخطوة الثالثة  
• توضع السلة 3 التي تحتوي على وعاء الحساء على صينية التقطير. تُسكب القشدة على الأرز في وعاء الحساء، ويوضع الغطاء.

• يُضغَط على زر برنامج الشيف وزر الأرز، يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار.  
• بعد مرور 20 دقيقة على بدء الطهي بالبخار، يُضغَط على زر البدء لإيقاف الطهي مؤقتًا، توضع السلة 2 تحت السلة 3 على صينية التقطير. يُحرَّك الأرز بواسطة ملعقة طويلة، يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضغَط على زر البدء مرة أخرى لاستئناف الطهي بالبخار، يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزًا، يجب التأكد من طهي الأرز بطريقة جيدة، وطهيه بالبخار لدقائق إضافية، إذا لزم الأمر. • تُقسَّم مهلبية الأرز والإجاص على 4 أطباق عميقة أو أوعية عرضة وتُسكب فوقها صلصة البرتقال. يُرش البندق المحمص.

• يمكن استخدام قشر الليمون الحامض أو الليمون المالح في المنكّه بدلاً من قشر البرتقال.

• تُضاف بضغَط فطرات من ماء زهر البرتقال إلى صلصة البرتقال. يمكن استخدام الجريب قروت الأحمر بدلاً من البرتقال.

Tips  
• Instead of orange peel, you can use lemon or lime peel in the aroma infuser.  
• Add a few drops of orange flower water to the orange dressing. You can replace the oranges with red grapefruits.

## Rice pudding with steamed pears, hazelnuts and an orange dressing

Dessert for 4  
⌚ Preparation 15 minutes + steaming 50 minutes

2 oranges  
4 tbsp honey  
4 tbsp toasted hazelnuts  
2 ripe pears  
1 tbsp lemon juice  
100 g pudding rice  
1 vanilla pod  
2 tbsp sugar  
250 ml double cream

Step 1  
• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Thinly cut the peel off 1/2 orange. Place the peel in de aroma infuser.

Step 2  
• Zest the other orange over a bowl and squeeze it. Peel the other orange, divide into wedges, cut into small pieces and mix with the orange juice and zest. Stir in 1 tbsp of the honey.  
• Roughly chop the hazelnuts.  
• Peel (if you want), quarter and core the pears. Sprinkle with lemon juice and place them in basket 2.  
• Put the rice into the soup bowl of the steamer translation only and place in basket 3.  
• Slice the vanilla pod open lengthways and place it between the rice grains. Mix in the sugar.

Step 3  
• Place basket 3 with the soup bowl on the drip tray. Pour the cream onto the rice in the soup bowl. Cover with the lid.  
• Press the chefs' program button and the rice button. Start steaming by pressing the start button.  
• After 20 minutes of steaming, pause the steaming by pressing the start button. Place basket 2 under basket 3 on the drip tray. Stir the rice with a long spoon. Be careful of the very hot steam! Press the start button again to resume steaming and steam until the steamer beeps and the food is ready. Check if the rice is cooked and, if necessary, steam for a few more minutes.  
• Divide the rice pudding and pears over 4 deep plates or wide bowls and spoon over some orange dressing. Sprinkle with the chopped hazelnuts.

Tips  
• Instead of orange peel, you can use lemon or lime peel in the aroma infuser.  
• Add a few drops of orange flower water to the orange dressing. You can replace the oranges with red grapefruits.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
502 kcal		السعرات الحرارية	502 سعرة حرارية	502 Kcal		502 kcal	
5 g Protein		البروتينات	5 غرامًا	5 g protéines		5 g protéines	
35 g Fat,		الدهون	35 غرامًا	35 g lipides,		35 g lipides,	
16 g Saturated fat		الدهون المشبعة	16 غرامات	16 g graisses saturées		16 g graisses saturées	
39 g Carbohydrates		النشويات	39 غرامًا	39 g glucides		39 g glucides	
0 g Fibre		الألياف	0 غرام	0 g fibres		0 g fibres	

## Gâteau au café et au caramel

Dessert or en-cas pour 4 à 6 personnes

⌚ Préparation 15 minutes, 1½ heure pour faire bouillir le caramel + cuisson vapeur 30 minutes

2 œufs  
85 g de sucre blanc  
1 cuillère à soupe d'eau  
70 g de farine à gâteaux ou avec levure incorporée  
5 g de levure chimique  
1 cuillère à soupe de café expresso soluble  
1 boîte de lait concentré sucré (400 ml)  
sucre glace

En plus

3 cuillères à soupe de grains de café écrasés ; un moule en couronne de 20 cm (beurré et fariné) ; un batteur électrique.

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 2½ cuillères à soupe de grains de café dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Faites bouillir la boîte de lait concentré au bain-marie dans une casserole d'eau. Déposez une assiette sur la boîte pour qu'elle reste immergée. Laissez sur le feu pendant 1½-2 heures, puis laissez refroidir. (Vous pouvez également faire chauffer la boîte dans le cuiseur vapeur pendant 1½-2 heures.)
- Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Déposez les jaunes dans un grand bol avec le sucre et l'eau. Fouettez le mélange avec le batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à obtenir trois fois le volume initial. Mélangez la farine, la levure et le café expresso soluble et incorporez délicatement ce mélange aux jaunes en le tamisant.
- Montez les blancs dans un bol propre avec un batteur propre jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais pas secs. Incorporez le mélange des jaunes. Versez la pâte dans le moule à couronne préalablement beurré et fariné, et égalisez la surface. Déposez le moule dans le panier 1.

Étape 3

- Placez le panier 1 contenant le moule à gâteau sur le plateau égouttoir. Couvrez le dessus du panier avec un petit torchon propre, et refermez avec le couvercle. Le torchon va absorber la vapeur qui remonte et ainsi éviter aux gouttelettes d'eau de retomber sur le gâteau.
- Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, le gâteau est prêt (enfoncez la pointe d'un couteau au centre du gâteau ; elle doit ressortir propre). Démoulez le gâteau. Ouvrez la boîte de lait concentré et versez la moitié du caramel (toffee) sur le gâteau. Saupoudrez d'un peu de sucre glace.
- Servez le gâteau chaud ou froid. Coupez le gâteau au caramel en parts que vous déposerez dans 4 à 6 petites assiettes. Servez le reste du caramel à part.

Contents

- Místo kávových zrn můžete do aromatazičního infuzéru vložit slupku z pomeranče, citrónu nebo limetky.
- Kávový koláč s karamelom servírujte s kopečkom šľahané smetany nebo hustého jogurtu.

## کیک بخارپز شده تافی با طعم قهوه

دسر یا میان وعده برای 4 تا 6 نفر

⌚ آماده سازی 15 دقیقه، ½ ساعت جوش خوردن کارامل + بخارپز کردن 30 دقیقه

2 تخم مرغ  
85 گرم شکر سفید  
1 قاشق غذاخوری آب  
70 گرم آرد کبک با آرد پرورده  
5 گرم پودر خمیر مایه  
1 قاشق غذاخوری قهوه اسپرسوی فوری  
1 قوطی (400 میلی لیتر) شیر تغلیظ شده شیرین  
شکر شیرینی پزی

موارد دیگر: 3 قاشق غذاخوری دانه های خرد شده قهوه؛ قالب حلقه ای 20 سانتی متری (کف قالب را چرب کرده و روی آن آرد بپاشید)؛ میکسر برقی

مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده را از تقریباً ½ قاشق غذاخوری دانه قهوه پر کنید.

مرحله 2

قوطی شیر تغلیظ شده را در یک قابلمه آب بجوشانید. یک بشقاب روی قوطی بگذارید تا در زیر آب قرار بگیرد. 2½-2 ساعت بجوشانید و بعد بگذارید قوطی خنک شود. (یا فوسسی را به مدت 2½-2 ساعت در بخارپز قرار دهید.)

تخم مرغ ها را جدا کنید. زرده ها را در یک کاسه بزرگ بریزید و شکر و آب را به آن اضافه کنید. میکسر برقی را روی سرعت متوسط قرار دهید و مخلوط را برزید تا سه برابر حجم اولیه شود. آرد، پودر خمیر مایه و اسپرسو را مخلوط کرده و روی مخلوط تخم مرغ الک کنید. آرام هم بریزید. سفیده های تخم مرغ را در یک کاسه تمیز ریخته و با میکسر تمیز برزید تا سفت شود ولی خشک نشود. آن را در مخلوط زرده ها بریزید. مایه کیک را در قالب آماده شده تا لیه بریزید. قالب ها را در سبید 1 قرار دهید.

مرحله 3

سبید 1 محتوی قالب کیک را روی ظرف جمع آوری آب قرار دهید. روی سبید را با یک حوله تمیز آشفیزخانه بپوشانید و درب را ببندید؛ حوله بخارهای جمع شده در بالا را جذب کرده و از چکه کردن روی کیک جلوگیری می کند. تایمر را روی 30 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی کیک آماده است (یک خلال دندان در وسط کیک وارد کنید و بیرون بکشید. باید تمیز باشد و مواد کیک به آن نجسبیده باشد) کیک را از قالب بیرون بیاورید. قوطی را باز کرده و نصف تافی را روی کیک بریزید. کمی شکر شیرینی پزی روی آن بپاشید. داغ یا سرد سرو کنید. کیک تافی را قطعه قطعه کنید و در 4 تا 6 بشقاب کوچک قرار دهید. بقیه تافی را جداگانه سرو کنید.

• به جای دانه های قهوه می توانید از پوست پرتقال، لیمو یا لیمو ترش در ظرف طعم دهنده ترکیبات معطر استفاده کنید.

• کیک تافی با طعم قهوه را با مقداری خامه زده شده یا ماست چکیده سرو کنید.

## کعکة التوفی بالقهوة مطهوه بالبخار

قلیة او وجبة خفيفة لأربعة إلى 6 أشخاص

⌚ التحضير 15 دقيقة، ½ ساعة لغلي الكارامل + الطهوه بالبخار 30 دقيقة

2 بيض  
85 جرام سكر ابيض  
1 ملعقة ماء كبيرة  
70 جرام طحين للكعك أو الطحين الذاتي الانتفاخ  
5 جرام باكينغ باودر  
1 ملعقة كبيرة من قهوة الاسبريسو الفورية  
1 علبة من حليب محلى مكثف (400 مليلتر)  
سكر بودرة

مكونات إضافية: 3 ملاعق كبيرة من حبوب القهوة المسحوقه، قالب دائري 20 سم (يدهن بالقليل من الزيت ويُرش بالطحين)؛ خلاط كهربائي

الخطوة 1

• خضير القدر البخاري؛ يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير، يُمَلأ المتكّه بحوالي ½ ملاعق كبيرة من حبوب القهوة.

الخطوة 2

• توضع علبة الحليب المكثّف في وعاء ماء وتُترك حتى الغليان. يجب إبقاء علبة الحليب مغمورة بالماء بوضع طبق فوقها. تُترك لتغلي لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين ثم تُترك لكي تبرد. (أو يمكن وضعها في القدر البخاري لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين.)

• يُفصل صفار البيض عن بياض البيض. يوضع الصفار في وعاء كبير مع الماء والسكر. يُخفق بالخلاط الكهربائي بسرعة متوسطة حتى يتضاعف حجمه ثلاث مرات عن الحجم الأصلي. يُرَجّ الدقيق والباكينغ باودر والاسبريسو وتُخلّ فوق البيض. يُضاف إليه بطريقة لطيفة.

• يُخفق بياض البيض في وعاء نظيف باستخدام خلاط نظيف حتى تتكوّن رؤوس جامدة دون أن تكون جافة. يُضاف مزيج صفار البيض. يُسكب الخليط في القالب الدائري المجهز وتُمس الخواص. يوضع القالب في السلة 1.

الخطوة الثالثة

• توضع السلة 1 التي تحتوي على قالب الكعكة على صينية التقطير. توضع فوق السلة فوطية مطبخ نظيفة صغيرة. ويوضع الغطاء فوقها. ستمنص الفوطية أي بخار يتجمّع فوق الكعكة وتمنع تقطّره عليها.

• يُضبط المنبه على 30 دقيقة. يُضغظ على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدّر القدر البخاري إشارة صوتية. وتصبح الكعكة جاهزة (يجب أن يخرج عود الأسنان نظيفاً عند إدخاله في وسط الكعكة). تُخرج الكعكة من القالب. تُفّتح علبة الحليب ويُسكب نصف التوفى فوق الكعكة. ويُرش القليل من سكر البودرة عليها.

• تُقدّم الكعكة باردة أو ساخنة. تُقسّم كعكة التوفى إلى قطع وتوضع على 4 إلى 6 أطباق صغيرة. يُقدّم القسم المتبقي من التوفى على حدة.

• يمكن استخدام قشر البرتقال أو الليمون الحامض أو الليمون المالح في المتكّه بدلاً من حبوب القهوة.

• تُقدّم كعكة التوفى بالقهوة مع القشدة المخفوقة أو اللبن السميك.

## Steamed toffee coffee cake

Dessert or snack for 4-6

⌚ Preparation 15 minutes, 1½ hours for boiling the caramel + steaming 30 minutes

2 eggs  
85 g white sugar  
1 tbsp water  
70 g cake flour or self-raising flour  
5 g baking powder  
1 tbsp instant espresso coffee  
1 can (400 ml) sweetened condensed milk  
icing sugar

Extra

3 tbsp crushed coffee beans; 20 cm ring mould (greased and dusted with flour); electric mixer

Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 2½ tbsp coffee beans.

Step 2

- Bring the can of condensed milk to a boil in a pan of water. Keep the can submerged by placing a plate on top of the can. Boil for 1½-2 hours and leave the can to cool. (Alternatively, steam the can in the steamer for 1½-2 hours.)
- Separate the eggs. Place the yolks in a large bowl with the sugar and water. Whisk with the electric mixer on a medium speed until you have three times the original volume. Mix the flour, baking powder and espresso and sieve over the egg mixture. Fold in gently.
- Beat the egg whites in a clean bowl with a clean mixer until you have stiff, but not dry, peaks. Fold into the yolk mixture. Pour the batter into the prepared ring mould, and smooth out to the edges. Place the mould in basket 1.

Step 3

- Place basket 1 with the cake mould on the drip tray. Cover the top of the basket with a small clean kitchen towel, and place the lid on top; the towel will absorb any steam that collects on top and prevent it from dripping on the cake.
  - Set the timer for 30 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the cake is ready (a toothpick inserted into the centre of the cake should come out clean). Take the cake out of the mould. Open the can and pour half the toffee over the cake. Dust with a bit of icing sugar.
- Serve hot or cold. Divide the toffee cake into pieces and place on 4-6 small plates. Serve the rest of the toffee separately.

Tipy

- Instead of coffee beans, you can use orange, lemon or lime peel in the aroma infuser.
- Serve the toffee coffee cake with a dollop of whipped cream or thick yoghurt.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجیه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
	575 kcal		السعرات الحرارية 575 سعرة حرارية		575 Kcal		575 kcal
	15 g Protein		البروتينات 15 غراماً		15 g protéines		15 g protéines
	13 g Fat,		الدهون 13 غراماً		13 g lipides,		13 g lipides,
	7 g Saturated fat		الدهون المشبعة 7 غرامات		7 g graisses saturées		7 g graisses saturées
	99 g Carbohydrates		النشويات 99 غراماً		99 g glucides		99 g glucides
	1 g Fibre		الألياف 1 غرام		1 g fibres		1 g fibres

## Crème caramel à l'ananas vapeur

Dessert pour 4 personnes  
⌚ Préparation 15 minutes + cuisson vapeur 25 minutes

12 cuillères à soupe de caramel liquide (acheté tout prêt ou fait maison\*\*\*\*)  
100 ml de lait concentré sucré  
100 ml de crème épaisse  
50 ml de lait  
1 œuf  
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille  
4 tranches d'ananas frais  
1 cuillère à soupe de sucre (vanillé)

En plus  
romarin ; 4 petits bols allant au four ; 4 pics à brochettes ; un blender ou un batteur

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de romarin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Versez 3 cuillères à soupe de caramel dans chacun des 4 petits bols allant au four ; faites en sorte que le caramel recouvre bien le fond des bols.
- Mélangez le lait concentré, la crème, le lait, les œufs et la vanille dans un blender ou dans un bol à l'aide d'un batteur. Mixez (ou battez) sur la vitesse maximale pendant 1 minute. Versez le mélange par-dessus le caramel dans les bols.
- Coupez les tranches d'ananas en triangles que vous enfilerez sur les pics à brochettes. Déposez-les dans le panier 2 du cuiseur vapeur. Saupoudrez d'un peu de sucre (vanillé).

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur. Déposez les bols remplis du mélange de crème caramel dans le panier 3. Placez un torchon au-dessus du plateau et refermez avec le couvercle.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 10 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Laissez refroidir la crème caramel et réservez-la au réfrigérateur.
- Retournez et démoulez les bols contenant la crème caramel dans 4 petites assiettes, pour que le caramel se retrouve sur le dessus. Déposez les brochettes d'ananas à côté de la crème caramel.

### Conseils

- À la place du romarin, vous pouvez mettre de la lavande ou des pétales de rose dans le diffuseur d'arômes.
- Pour réaliser vous-même un caramel liquide : faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et faites fondre 12 cuillères à soupe de sucre dedans. Remuez un peu le sucre pour bien le répartir dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Attendez ensuite qu'il prenne sa couleur brun doré. Vous pouvez remuer de temps en temps pendant la cuisson, mais si vous remuez sans arrêt, le sucre risque de se cristalliser.

## كرم كارامل با أناناس بخاريز شده

دسر برای 4 نفر  
⌚ آماده سازی 15 دقیقه + بخاريز کردن 25 دقیقه

12 قاشق غذاخوری كارامل مايع (خريداری شده يا تهيه شده در منزل\*\*\*\*)  
100 ميلي ليتر شير تغليظ شده شيرين  
100 ميلي ليتر خامه سفت  
50 ميلي ليتر شير  
1 تخم مرغ  
1 قاشق غذاخوری عصاره وانيل  
4 برش أناناس تازه  
1 قاشق غذاخوری شکر (وانيلي)

موارد ديگر: رزماری. 4 عدد كاسه كوچك مخصوص فر: 4 عدد سيخ. مخلوط كن يا ميكسر دستي

### مرحله 1

بخاريز را آماده كنيد: مخزن آب را تا حداكثر از آب پر كنيد. ظرف جمع آوری آب را قرار دهيد. ظرف طعم دهنده را از تقريبا 3 قاشق غذاخوری رزماری پر كنيد.

### مرحله 2

3 قاشق غذاخوری كارامل را در 4 كاسه كوچك مخصوص فر بريزيد و پخش كنيد تا به طور يكنواخت كف كاسه ها را بپوشاند. شير تغليظ شده. خامه. شير. تخم مرغ ها و وانيل را در مخلوط كن مخلوط كنيد يا در يك كاسه بريزيد و با ميكسر دستي مخلوط كنيد. به مدت 1 دقيقه با سرعت زياد مخلوط (يا ميكس) كنيد. مخلوط را روی كارامل در كاسه ها بريزيد. برش های أناناس را به شكل مثلث برش دهيد. آن ها در سيخ ها وارد كنيد و در سيد 2 بخاريز قرار دهيد. روی آن ها كمی شکر (وانيلي) بپاشيد.

### مرحله 3

سيد 3 را روی ظرف جمع آوری آب بخاريز قرار دهيد. كاسه های محتوی كرم كارامل را در سيد 3 قرار دهيد. يك حوله روی آن قرار داده و درب را ببنديد. تايمر را روی 15 دقيقه تنظيم كنيد. دكمه شروع را فشار دهيد تا بخاريز شروع به كار كند. وقتی بخاريز بوق زد. سيد 2 را روی ظرف جمع آوری آب زير سيد 3 قرار دهيد. مراقب بخار بسديار داغ باشيد! تايمر را روی 10 دقيقه قرار دهيد. وقتی بخاريز بوق زد يعنی غذا آماده است. اجازه دهيد كرم كارامل خنك شود و آن را در يخچال بگذاريد. كاسه های محتوی كرم كارامل را در 4 بشقاب كوچك برگردانيد. تا كرم كارامل ها از كاسه خارج شوند. سيخ أناناس ها را کنار كرم كارامل قرار دهيد.

\*به جای رزماری می توانيد از برگ اسطوخودوس يا رز در ظرف طعم دهنده تركيبات معطر استفاده كنيد.

\*برای تهيه كارامل مايع در منزل: يك ماهی تابه نجيب را روی حرارت متوسط قرار دهيد و 12 قاشق غذاخوری شکر را در آن توب كنيد. شکر را هم بريزيد و تكان دهيد تا كاملا حل شده و توب شود تا به رنگ قهوه ای طلايی تيره در بيايد. برای تهيه كارامل مايع بايد شکر را گهگاهی هم بريزيد. چون هم زدن مداوم باعث می شود شکر به صورت كريستال در بيايد.

## كرم كارامل مع الأناناس المطهي بالبخار

خليه لأربعة أشخاص  
⌚ التحضير 15 دقائق + الطهو بالبخار 25 دقيقة الطهو بالبخار 25 دقيقة

12 ملعقة كبيرة من سائل الكارامل (يمكن شراء الكارامل من المتجر أو صناعته في المنزل\*\*\*\*)  
100 ملليلتر حليب محلى مكثف  
100 ملليلتر قشدة مزبوجة  
50 ملليلتر حليب  
1 بيضة  
1 ملعقة كبيرة خلاصة الفانيليا  
4 شرائح أناناس طازج  
1 ملعقة كبيرة سكر فانيليا

مكونات إضافية: عشبة إكليل الجبل، 4 أوعية صغيرة مقاومة للحرارة، 4 أسياخ، خلاط أو خلاط يدوي

### الخطوة 1

\*مخضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ المِثْكَه بحوالي 3 ملاعق كبيرة من عشبة إكليل الجبل.

### الخطوة 2

\*تُسكب 3 ملاعق كارامل كبيرة في الأوعية الصغيرة الأربعة المقاومة للحرارة وتُحرَّك لتغطية أسفل الأوعية بطريقة متساوية. \*يُمزج الحليب المكثف والقشدة والحليب والبيض والفانيليا في الخلاط أو في وعاء باستخدام خلاط يدوي. يُمزج الحليب أو يُخفق لمدة دقيقة بسرعة عالية. يُسكب فوق الكارامل الموجود في الأوعية.

\*تُفطَّع شرائح الأناناس إلى مثلثات. وتُنَبَّت على الأسياخ ثم توضع في السلة 2 في القدر البخاري. يُرَش عليها القليل من سكر الفانيليا.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 3 على صينية التقطير في القدر البخاري. توضع الأوعية المعبأة بمزيج الكرم كارامل في السلة 3. توضع فوطلة فوق الصينية ويوضع الغطاء عليها.

\*يُضبط المنبه على 15 دقيقة. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. عندما يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية. توضع السلة 2 على صينية التقطير تحت السلة 3. يجب توخي الحذر من سخونة البخار الشديدة! يُضبط المنبه على 10 دقائق. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية ويصبح الطعام جاهزاً. تُترك الكرم كارامل حتى تبرد . وتوضع في البراد حتى يحين وقت استخدامها.

\*تُقلب الأوعية التي تحتوي على الكرم كارامل على أربعة أطباق صغيرة. بحيث يكون الكارامل في الأعلى. توضع أسياخ الأناناس إلى جانب الكرم كارامل.

\*بدلاً من أوراق إكليل الجبل. يمكن استخدام أوراق الخزامى أو الورد في المِثْكَه. \*للتحضير الكرم كارامل في المنزل: تُسخن مقلاة صغيرة غير لاصقة على نار متوسطة. وتذاب فيها 12 ملعقة سكر كبيرة. تُهزَّ المقلاة وتُحرَّك من وقت إلى آخر لتوزيع السكر حتى يذوب. ويبدأ لونه بالتحول إلى بني ثم إلى لون بني ذهبي داكن. يمكن التحريك من وقت إلى آخر أثناء الطهي. غير أن التحريك المستمر من شأنه أن يؤدي إلى تحوّل السكر إلى كريستالي.

## Crème caramel with steamed pineapple

Dessert for 4  
⌚ Preparation 15 minutes + steaming 25 minutes

12 tbsp liquid caramel (shop-bought or homemade\*\*\*\*)  
100 ml sweetened condensed milk  
100 ml double cream  
50 ml milk  
1 egg  
1 tbsp vanilla extract  
4 slices of fresh pineapple  
1 tbsp (vanilla) sugar

Extra  
rosemary; 4 small ovenproof bowls; 4 skewers;  
blender or hand mixer

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the infuser with approx. 3 tbsp rosemary.

### Step 2

- Pour 3 tbsp caramel each into 4 small ovenproof bowls and swirl to coat the bottom of the bowls evenly.
- Mix the condensed milk, cream, milk, eggs and vanilla in a blender or in a bowl using a hand mixer. Blend (or mix) on high speed for 1 minute. Pour on top of the caramel in the bowls.
- Cut the slices of pineapple into triangles, skewer them onto the skewers and place them in basket 2 of the steamer. Sprinkle with some (vanilla) sugar.

### Step 3

- Place basket 3 on the drip tray of the steamer. Place the filled bowls with the crème caramel mixture in basket 3. Place a towel on top of the tray and cover with the lid.
- Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button. When the steamer beeps, put basket 2 on the drip tray under basket 3. Be careful of the very hot steam. Set the timer for 10 minutes. Steam until the steamer beeps and the food is ready. Let the crème caramel cool down and keep in the fridge until use.
- Turn the bowls with the crème caramel upside down onto 4 small plates, so the caramel comes out on top. Place the pineapple skewers next to the crème caramel.

### Tips

- Instead of rosemary, lavender or rose leaves can be used in the aroma infuser.
- To make liquid caramel at home: heat a small non-stick saucepan on a medium heat and melt 12 tbsp sugar in it. Shake and swirl occasionally to distribute the sugar until it is dissolved, begins to brown and melt into a dark golden brown. You may stir occasionally while cooking, but stirring continuously will cause the sugar to crystallize.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
355	kcal	السعرات الحرارية	355 سعرة حرارية	355	Kcal	355	kcal
15	g Protein	البروتينات	15 غراماً	15	g protéines	15	g protéines
13	g Fat,	الدهون	13 غراماً	13	g lipides,	13	g lipides,
8	Saturated fat	الدهون المشبعة	8 غرامات	8	g graisses saturées	8	g graisses saturées
54	g Carbohydrates	النشويات	4 غراماً	54	g glucides	54	g glucides
1	g Fibre	الألياف	1 غرام	1	g fibres	1	g fibres

## FR) سالاد میوه بخارپز شده با بستنی وانیلی

دسر برای 4 تا 6 نفر

آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 15 دقیقه

1 کیلوگرم میوه سفت (مثل سیب، گلابی، آلو، هلو، انبه، گیلان)  
1 عدد لیمو  
6 قاشق غذاخوری عسل  
1 عدد پوسته وانیل  
بستنی وانیلی  
برگ نعنا

موارد دیگر: 1 کیسه بخار (یا از ظرف بخار بخارپز و یا یک کاسه شیشه ای با دیواره های نه چندان بلند استفاده کنید)

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

### مرحله 2

میوه را پوست بگیرید و هسته آن را خارج کنید (در صورت لزوم) و به اندازه های مساوی برش دهید. پوست لیمو را رنده کرده و آن را فشار دهید. میوه، رنده پوست لیمو و عسل را در یک ظرف بریزید و با هم مخلوط کنید. آب لیمو و پوسته وانیل را اضافه کنید.

مخلوط میوه را در کیسه بخار قرار داده و آن را ببندید. کیسه را در سبد 1 بخارپز قرار دهید.

### مرحله 3

سبد 1 را روی سینتی جمع آوری آب قرار دهید. درب آن را ببندید. تایمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. دکه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی میوه آماده است. میوه را از کیسه خارج کرده و پوسته وانیل را بیرون بیاورید. میوه را در 4 تا 6 کاسه کوچک بریزید. همراه با بستنی وانیلی سرو کرده و با چند برگ نعنا تزیین کنید.

\* می توانید میوه را با خامه زده شده یا کاسترد نیز سرو کنید.

## AR) سلطة الفواكه المطهوه بالبخر مع بوظة الفانيليا

خليقة لأربعة إلى ستة أشخاص

التحضير 10 دقائق + الطهوه بالبخر 15 دقيقة

1 كجم فاكهة غير ناضجة جدًا (كالتفاح والإجاص والخوخ والدرّاق والمأنجو والكرز)  
1 ليمون حامض  
6 ملاعق كبيرة من العسل  
1 حبة فانيليا  
بوظة الفانيليا  
أوراق النعناع

مكونات إضافية: 1 كيس للطهي بالبخر (أو يمكن استخدام وعاء الحساء الخاص بالفرد البخاري أو وعاء زجاجي كبير دون أن يكون عاليًا جدًا)

### الخطوة 1

\* خضّر القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

### الخطوة 2

\* تُفَسَّر الفاكهة وتُزال بذورها (إذا لزم الأمر) وتُقَطَّع إلى قطع متساوية الحجم. يُبرش الليمون الحامض ويُعصر.

\* توضع الفاكهة وبشر الليمون الحامض والعسل في وعاء وتُرج معًا. يُضاف عصير الليمون الحامض والفانيليا حسب الذوق.

\* يُغرف مزيج الفاكهة ويوضع في كيس الطهي بالبخر. يوضع الكيس في السلة 1 في القدر البخاري.

### الخطوة الثالثة

\* توضع السلة 1 على صينية التقطير. ويوضع الغطاء.

\* يُضبط النبه على 15 دقيقة. يُضغَط على زر البدء لبدء الطهي بالبخر. يجب متابعة الطهي بالبخر حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية وتصبح الفاكهة جاهزة.

\* تُخرج الفاكهة من الكيس ويتم التخلّص من حبة الفانيليا. يُقسَّم مزيج الفاكهة على 4 إلى 6 أوعية صغيرة. تُقدّم الفاكهة مع بوظة الفانيليا وتُزين ببعض أوراق النعناع.

\* يمكن أيضًا تقديم الفاكهة مع الكاسترد أو القشدة الحفوفة.

## EN) Steamed fruit salad with vanilla ice cream

Dessert for 4-6

Preparation 10 minutes + steaming 15 minutes

1 kg firm fruit (like apples, pears, plums, peaches, mangoes, cherries)  
1 lemon  
6 tbsp honey  
1 vanilla pod  
vanilla ice cream  
mint leaves

### Extra

1 steaming bag (or use the soup bowl of the steamer)

### Step 1

• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray.

### Step 2

• Peel and stone the fruit (if needed) and cut in equal size pieces. Zest the lemon and squeeze it.  
• Place the fruit, lemon zest and honey into a bowl and mix together. Add lemon juice to taste and the vanilla pod.  
• Scoop the fruit mixture into the steaming bag and seal. Place the bag in basket 1 of the steamer.

### Step 3

• Place basket 1 on the drip tray. Cover with the lid.  
• Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the fruit is ready.  
• Remove the fruit from the bag and discard the vanilla pod. Divide the fruit over 4-6 small bowls. Serve with vanilla ice cream and garnish with some mint leaves.

### Tips

• You can also serve the fruit with custard or whipped cream.

EN) Contents per portion	AR) إعادة توجيه	FA) انتقال	FR) Contient par portion
281 kcal	السعرات الحرارية 281 سعرة حرارية	281 Kcal	281 kcal
3 g Protein	البروتينات 3 غرامًا	3 g protéines	3 g protéines
7 g Fat,	الدهون 7 غرامًا	7 g lipides,	7 g lipides,
4 g Saturated fat	الدهون المشبعة 4 غرامات	4 g graisses saturées	4 g graisses saturées
50 g Carbohydrates	النشويات 50 غرامًا	50 g glucides	50 g glucides
3 g Fibre	الألياف 3 غرام	3 g fibres	3 g fibres

## Dumplings vapeur aux abricots, aux amandes et au miel

Dessert pour 4 personnes

⌚ Préparation 30 minutes (temps de repos de la pâte inclus) + cuisson vapeur 15 minutes

150 ml de lait  
4 cuillères à soupe de miel  
350 g de farine  
16 g de levure chimique  
sel  
1 œuf  
100 g d'amandes grillées  
12 abricots secs  
2 cuillères à soupe de confiture d'abricot  
Sucre glace

### En plus

2 feuilles de papier sulfurisé (coupées pour s'adapter aux paniers du cuiseur vapeur)

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Faites tiédir le lait et incorporez 2 cuillères à soupe de miel tout en remuant.
- Déposez au tamis la farine et la levure sur une planche. Ajoutez une pincée de sel. Formez un puits au milieu et déposez-y l'œuf cassé. Incorporez très progressivement le lait à la farine tout en mélangeant avec vos doigts. Pétrissez le mélange pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer pendant 20 minutes.
- Pour le fourrage : hachez les amandes et les abricots. Mélangez la moitié des amandes avec les abricots et la confiture d'abricot.
- Pétrissez doucement la pâte. Divisez-la en 12 parts égales, formez des boulettes et aplatissez-les. Versez au milieu 1 cuillère à soupe du fourrage, repliez la pâte sur le fourrage et fermez bien les bords. Placez le papier sulfurisé au fond des paniers 1 et 2 et déposez-y les dumplings.

### Étape 3

- Posez le panier 1 sur le plateau égouttoir et le panier 2 au-dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, vos dumplings sont prêts.
- Déposez les dumplings dans des petites assiettes, saupoudrez-les du reste des amandes et de sucre glace.

### Conseils

- Vous pouvez fourrer les dumplings avec toutes sortes de fruits secs prêts à manger, notamment des prunes, des canneberges, des raisins ou des pêches. Vous pouvez les accompagner d'une crème pâtissière chaude ou froide ou d'une crème fouettée.

## پودینگ بخارپز شده زردآلو، بادام و عسل

دسر برای 4 نفر

⌚ آماده سازی 30 دقیقه (شامل نگهداشتن خمیر) + بخار پز کردن 15 دقیقه

150 میلی لیتر شیر  
4 قاشق غذاخوری عسل  
350 گرم آرد  
16 گرم پودر خمیر مایه  
تک  
1 تخم مرغ  
100 گرم بادام بوداده  
12 زردآلو خشک آماده خوردن  
2 قاشق غذاخوری مربای زردآلو  
شکر شیریینی پزی

موارد دیگر: 2 ورق کاغذ مومی (بریده شده به صورت دایره ای به اندازه سبدهای بخارپز)

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید.

### مرحله 2

شیر را کمی حرارت دهید تا ولرم شود و 2 قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید.

آرد و پودر خمیر مایه را روی یک نخته الک کنید. کمی تکه اضافه کنید. در وسط آن یک حفره ایجاد کرده و تخم مرغ را در آن بشکنید. شیر را قطره قطره اضافه کنید و با انگشتان خود آرد را هم بزنید. خمیر را چند دقیقه ورز دهید تا یکدست شود. روی آن را بپوشانید و بگذارید 20 دقیقه بماند. برای محتویات داخل کیک، بادام ها و زردآلوه را خرد کنید. 1/2 بادام ها را با زردآلو و مربای زردآلو مخلوط کنید.

به آرامی خمیر را ورز دهید. خمیر را 12 قسمت کرده و گلوله کنید. سپس گلوله ها را فشار داده و صاف کنید. 1 قاشق غذاخوری از مواد تهیه شده را در وسط آن بگذارید. خمیر را تا کنید و بپنیدید. سب 1 و 2 را با کاغذ مومی بپوشانید. پودینگ ها را در سبدهای 1 و 2 قرار دهید.

### مرحله 3

سب 1 را روی ظرف جمع آوری آب قرار داده و سب 2 را در بالا قرار دهید. درب را ببندید.

تايمر را روی 15 دقیقه تنظیم کنید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی پودینگ ها آماده است. پودینگ ها را در بشقاب های کوچک قرار دهید. بقیه بادام ها را روی پودینگ ها بپزید و شکر شیریینی پزی را روی آن ها بپاشید.

\*پودینگ ها را می توان از انواع میوه مانند آلو، تمشک و جنسن خشک، کشمش و هلو پر نمود. آن ها را می توانید با کاسترد داغ یا سرد و یا خامه زده شده سرو کنید.

## كرات العجين المطهوه بالبخر مع المشمش واللوز والعسل

قلية لأربعة أشخاص

⌚ التحضير 30 دقيقة (با في ذلك استراحة العجين) + الطهوه بالبخر 15 دقيقة

150 مليلتر حليب  
4 ملعقة كبيرة من العسل  
350 جرام طحين  
16 جرام باكينغ باودر  
ملح  
1 بيضة  
100 جرام لوز محمص  
12 مشمش مجفف جاهز للاكل  
2 ملاعق كبيرة مربى المشمش  
سكر بودرة

مكونات إضافية: 2 ورقتان من الورق المشمع (مفتلح إلى دوائر للملائمة حجم سسل البخار)

### الخطوة 1

\*خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير.

### الخطوة 2

\*يُسَخَّن الحليب قليلاً حتى يصبح دافئاً ويُحرَّك مع ملعقة عسل كبيرتين.  
\*يُنخَل الطحين والباكينغ باودر على لوحة، وتُضاف رشة ملح. تُشكَّل فتحة في الوسط. ويتم تكسير البيض فيها. يُضاف الحليب قطرة بعد أخرى إلى الطحين ويُحرَّك بواسطة الأصابع. يُعجن الخليط ليضع دقائق حتى الحصول على عجينة ناعمة. تُعطى العجينة وتترك لترتاح لمدة 20 دقيقة.  
\*لتحضير الحشوة: يُفَتَّل اللوز والمشمش. تُمزج نصف كمية اللوز مع المشمش ومربى المشمش.  
\*تُعجن العجينة بلطف. تُقسَّم إلى 12 قطعة متساوية. تُلف كل واحدة منها لتشكيل كرة. يُصغط على كل قطعة لتسطيحها. وتُضاف إليها ملعقة حشوة كبيرة في الوسط. ثم تُطوى العجينة وتُسكَّر أطرافها بطريقة محكمة. يوضع الورق المشمع في السلتين 1 و2. وتوضع قطع العجين المطهوه في السلتين 1 و2.

### الخطوة الثالثة

\*توضع السلة 1 على صينية التقطير وتوضع السلة 2 فوقها. ويوضع الغطاء.  
\*يُضبط التيمه على 15 دقيقة. يُصغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متاعفة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية وتصبح كرات العجين جاهزة.  
\*توزَّع قطع العجين المطهوه على أطباق صغيرة. يُرش عليها اللوز المنقى وسكر البودرة.

\*يمكن حشو قطع العجين المطهوه بكل أنواع الفاكهة، كالخوخ والتوت البري المجفَّف والكشمش والدراق الجاهز للأكل. ويمكن تغميرها مع الكاسترد البارد أو الساخن أو الفسدة المحفوظة.

## Steamed dumplings with apricots, almonds and honey

Dessert for 4

⌚ Preparation 30 minutes (resting of the dough included) + steaming 15 minutes

150 ml milk  
4 tbsp honey  
350 g flour  
16 g baking powder  
salt  
1 egg  
100 g toasted almonds  
12 ready-to-eat dried apricots  
2 tbsp apricot jam  
icing sugar

### Extra

2 sheets of waxed paper (cut in rounds fitting the steam baskets)

### Step 1

- Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray.

### Step 2

- Heat the milk a little until lukewarm and stir in 2 tbsp honey.
- Sieve the flour and baking powder onto a board. Add a pinch of salt. Make a well in the middle and break the egg into it. Add the milk drop by drop and stir into the flour with your fingers. Knead for a few minutes until you have a smooth dough. Cover and leave to rest for 20 minutes.
- For the filling, chop the almonds and the apricots. Mix 1/2 of the almonds with the apricots and apricot jam.
- Gently knead the dough. Divide into 12 equal parts and roll into balls. Press flat, spoon 1tbsp of filling in the middle, fold the dough around the filling and seal it. Line basket 1 and 2 with the waxed paper. Place the dumplings in baskets 1 and 2.

### Step 3

- Place basket 1 on the drip tray. Place basket 2 on top. Cover with the lid.
- Set the timer for 15 minutes. Start steaming by pressing the start button. Steam until the steamer beeps and the dumplings are ready.
- Arrange the dumplings on small plates, sprinkle with the rest of the almonds and dust with the icing sugar.

### Tips

- The dumplings can be stuffed with all sorts of fruits like ready-to-eat prunes, dried cranberries, currants and peaches. They can be served with hot or cold custard, or whipped cream.



(EN) Contents per portion	(AR) إعادة توجيه	(FA) انتقال	(FR) Contient par portion
692 kcal	السعرات الحرارية 692 سعرة حرارية	692 Kcal	692 kcal
21 g Protein	البروتينات 21 غرامًا	21 g protéines	21 g protéines
21 g Fat,	الدهون 21 غرامًا	21 g lipides,	21 g lipides,
2 g Saturated fat	الدهون المشبعة 2 غرامات	2 g graisses saturées	2 g graisses saturées
107 g Carbohydrates	النشويات 107غرامًا	107 g glucides	107 g glucides
9 g Fibre	الألياف 9 غرام	9 g fibres	9 g fibres

## حريه بادام با سس تمشك و عسل

دسر برای 4 نفر

آماده سازی 10 دقیقه + بخار پز کردن 20 دقیقه

2 شاخه نعنا  
125 گرم تمشك (تازه یا فریزشده)  
1 قاشق غذاخوری عسل  
2 عدد تخم مرغ متوسط  
50 گرم شکر  
200 گرم خامه ترش یا شیر تغلیظ شده شیرین  
25 گرم بادام آسیاب شده

موارد دیگر: 4 کاسه کوچک (کف آن را با کره چرب کنید); میکسر برقی; مخلوط کن دستی; 3 قاشق غذاخوری اسطوخودوس یا پوست پرتقال.

### مرحله 1

بخارپز را آماده کنید: مخزن آب را تا حداکثر از آب پر کنید. ظرف جمع آوری آب را قرار دهید. ظرف طعم دهنده ترکیبیات معطر را از اسطوخودوس یا پوست پرتقال پر کنید.

### مرحله 2

برگ های نعنا را جدا کنید. 4 تا 12 برگ نعنا و 12 تمشك را کنار بگذارید. بقیه تمشك ها و نعنا را با مخلوط کن دستی مخلوط کنید. به آن عسل اضافه کرده و هم بزنید. تخم مرغ ها و شکر را با میکسر برقی هم بزنید تا کف کند. خامه ترش یا شیر تغلیظ شده شیرین و بادام های آسیاب شده را اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط تهیه شده را در کاسه های چرب شده بریزید. کاسه ها را در سبید 1 قرار دهید.

### مرحله 3

سبید را روی سینتی جمع آوری آب قرار دهید و درب آن را ببندید. تایمر را روی 20 دقیقه قرار دهید. دکمه شروع را فشار دهید تا بخارپز شروع به کار کند. وقتی بخارپز بوق زد یعنی حریه آماده است. اجازه دهید حریه خنک شده و به دمای اتاق برسد. حریه ها را در 4 بشقاب کوچک بریزید. سس را اطراف آن ریخته و با تمشك و برگ های نعنا تزیین کنید.

\* برای طعم دار کردن حریه می توانید از فندق به جای بادام استفاده کنید.

## Flans aux amandes avec un coulis de framboise au miel

Dessert pour 4 personnes

Préparation 10 minutes + cuisson vapeur 20 minutes

2 brins de menthe  
125 g de framboises (fraîches ou surgelées)  
1 cuillère à soupe de miel  
2 œufs moyens  
50 g de sucre  
200 g de crème fraîche ou de lait concentré sucré  
25 g de poudre d'amande

### En plus

4 petits bols (beurrés); un batteur électrique; un mixeur plongeant; 3 cuillères à soupe de lavande ou de zeste d'orange.

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur: remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la lavande ou le zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

• Efficulez les brins de menthe. Mettez de côté entre 4 et 12 feuilles de menthe et 12 framboises. Passez le reste des framboises et des feuilles de menthe au mixeur plongeant. Incorporez le miel.  
• Battez les œufs et le sucre avec le batteur électrique jusqu'à obtenir une mousse. Incorporez la crème fraîche ou le lait concentré sucré et la poudre d'amande tout en continuant à mélanger. Versez le mélange dans les bols beurrés.  
• Placez les bols dans le panier 1.

### Étape 3

• Placez le panier sur le plateau égouttoir et couvrez.  
• Réglez le minuteur sur 20 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, les flans sont prêts.  
• Laissez les flans refroidir à température ambiante.  
• Démoulez les flans dans 4 petites assiettes. Versez une cuillère de coulis tout autour et parsemez le plat de framboises et de feuilles de menthe pour décorer.

### Conseils

• Pour encore plus de saveur, remplacez les amandes par des noisettes.

## مهلبية اللوز مع صلصة التوت البري والعسل

خلية لأربعة أشخاص

التحضير 10 دقائق + الطهو بالبخار 20 دقيقة

2 أغصان نعناع  
125 جرام من التوت البري (طازج أو مجمد)  
1 ملعقة كبيرة عسل  
2 بيض متوسط الحجم  
50 جرام سكر  
200 جرام قشدة طازجة أو حليب محلى مكثف  
25 جرام لوز مطحون

مكونات إضافية: 4 أوعية صغيرة (مدهونة بقليل من الزبدة); خلاط كهربائي; خلاط يدوي; 3 ملاعق كبيرة من الخزامى أو قشر البرتقال.

### الخطوة 1

\* خضير القدر البخاري: يُمَلأ خزان الماء بالماء وصولاً إلى المستوى الأقصى. تُستبدل صينية التقطير. يُمَلأ التَّكَّة بالخزامى أو قشر البرتقال.

### الخطوة 2

\* تُنقى أوراق النعناع. يتم الاحتفاظ بـ 4 إلى 12 ورقة نعناع و12 حبة توت بري. تُخلط حبات التوت البري وأوراق النعناع المتبقية بواسطة الخلاط اليدوي. يُضاف العسل وتُحرَّك مع المزيج.  
\* يُخفق البيض والسكر باستخدام الخلاط الكهربائي حتى تتشكَّل رغوة. تُخلط معه القشدة الطازجة أو الحليب المحلى المكثف واللوز المطحون. يُسكب المزيج في الأوعية المدهونة بقليل من الزبدة.  
\* توضع الأوعية في السلة 1.

### الخطوة الثالثة

\* توضع السلة على صينية التقطير وتُغلق بواسطة الغطاء.  
\* يُضبط المنبه على 20 دقيقة. يُضغط على زر البدء لبدء الطهي بالبخار. يجب متابعة الطهي بالبخار حتى يُصدر القدر البخاري إشارة صوتية وتصبح المهلبية جاهزة.  
\* تُترك المهلبية حتى تبرد وصولاً إلى درجة حرارة الغرفة.  
\* تُقلب المهلبية إلى أربعة أطباق صغيرة. تُسكب الصلصة عليها وتُرتن بالتوت البري وأوراق النعناع.

\* يمكن استخدام البندق بدلاً من اللوز لتحسين نكهة المهلبية.

## Almond puddings with a raspberry honey sauce

Dessert for 4

Preparation 10 minutes + steaming 20 minutes

2 sprigs of mint  
125 g raspberries (fresh or frozen)  
1 tbsp honey  
2 medium eggs  
50 g sugar  
200 g crème fraîche or sweetened condensed milk  
25 g ground almonds

### Extra

4 small bowls (greased with butter); electric mixer; hand blender;  
3 tsp lavender or orange peel.

### Step 1

• Prepare the steamer: fill the water tank with water to the maximum level. Replace the drip tray. Fill the aroma infuser with lavender or orange peel.

### Step 2

• Pick the mint leaves. Keep 4-12 mint leaves and 12 raspberries apart. Whizz the rest of the raspberries and mint with the hand blender. Stir in the honey.  
• Beat the eggs and sugar with the electric mixer until frothy. Whisk in the crème fraîche or sweetened condensed milk and the ground almonds. Pour the mixture into the greased bowls.  
• Place the bowls in basket 1.

### Step 3

• Place the basket on the drip tray and close with the lid.  
• Set the timer for 20 minutes. Press the start button to start steaming. Steam until the steamer beeps and the pudding is ready.  
• Let the pudding cool down to room temperature.  
• Turn out puddings onto 4 small plates. Spoon the sauce around it and garnish with the raspberries and mint leaves.

### Tips

• To flavour the pudding, use hazelnuts instead of almonds.



EN	Contents per portion	AR	إعادة توجيه	FA	انتقال	FR	Contient par portion
	329 kcal		السعرات الحرارية 329 سعرة حرارية		329 Kcal		329 kcal
	10 g Protein		البروتينات 10 غراماً		10 g protéines		10 g protéines
	11 g Fat,		الدهون 11 غراماً		11 g lipides,		11 g lipides,
	4 g Saturated fat		الدهون المشبعة 4 غرامات		4 g graisses saturées		4 g graisses saturées
	47 g Carbohydrates		النشويات 47 غراماً		47 g glucides		47 g glucides
	0 g Fibre		الألياف 0 غرام		1 g fibres		1 g fibres





For more information, visit [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)  
للمزيد من المعلومات، تفضلي زيارة [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)  
برای اطلاعات بیشتر، به سایت [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen) -مراجعه نمائید  
Pour plus d'informations, rendez vous sur [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)