



Discover the full flavour
of steaming



PHILIPS
sense and simplicity







Discover fuller flavours

Your advanced new Aluminium Steamer from Philips offers you many ways to savour the entire, natural flavour of your food as never before. The Gentle Steam function enables you to preserve the unique, delicate texture of fish by steaming it softly at a perfect temperature of around 80°C, thereby retaining its taste and appearance too.

Add extra flavour

You can place your favourite herbs and spices in the Flavour Booster+, or pour in wine, bouillon, lemon juice or soy sauce to gently infuse your food with their delicious flavours. Simply unclip the bottom of each basket to create a large, single space when cooking bulkier dishes like a whole chicken.





*Keep all
the goodness
locked in*





Turbo start

The faster that food reaches its ideal cooking temperature, the more of its natural goodness is retained. The steamer's Turbo Start function automatically heats up the interior to full steaming temperature within seconds, thereby locking in the vitamins and minerals.

Fish and Rice bowl

We've even included a fish and rice bowl, to make it easy to cook these foods in a tasty sauce of your own choosing.

Whichever way you choose to use your new Aluminium Steamer, you'll soon have meals bursting with health and vitality!

Turbo start

Gentle steam

Flavour booster+





DE



UA



Entdecken Sie einen volleren Geschmack

Mit Ihrem modernen neuen Aluminiumdampfgarer von Philips genießen Sie den einmaligen natürlichen Geschmack Ihrer Speisen. Die Funktion des schonenden Dampfes bewahrt die einzigartige und empfindliche Textur von Fisch, da er sanft bei einer perfekten Temperatur von ungefähr 80 °C gegart wird. Der Geschmack und das Aussehen bleiben erhalten.

Ein besonderes Geschmackserlebnis

Legen Sie die Kräuter und Gewürze, die Sie am liebsten mögen, in den Aromaverstärker+, oder gießen Sie Wein, Brühe, Zitronensaft oder Sojasoße hinein, sodass Ihre Speisen einen ganz ausgezeichneten Geschmack erhalten. Sie können den Boden jedes Aufsatzes öffnen, wenn Sie größere Speisen, z. B. ein ganzes Hühnchen, garen möchten.

Ohne Nährstoffverluste

Je schneller die Speisen die ideale Gartemperatur erreichen, desto mehr bleibt von der natürlichen Qualität erhalten. Durch die Funktion "Turbo Start" des Dampfgarers wird das Innere innerhalb von wenigen Sekunden auf die volle Gartemperatur erhitzt; daher bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Der Dampfgarer besitzt sogar einen Aufsatz für Fisch und Reis, um diese Speisen in einer geschmackvollen Soße Ihrer Wahl zu garen. Jede Verwendungsart Ihres neuen Aluminiumdampfgarers lässt Sie Speisen zubereiten, die gesund und nährstoffreich sind.

Відкрийте багатство відтінків смаку

Нова вдосконала алюмінієва пароварка від Philips пропонує багато способів насолоджуватися повнотою та природністю смаку страв, як ніколи раніше. Функція помірної пари дозволяє зберегти унікальну, ніжну текстуру риби, злегка обробляючи її паром за ідеальної температури приблизно 80°C, що також зберігає її смак та вигляд.

Погбайте про присмак

У відділення для спецій можна покласти улюблені трави та спеції або налити вина, бульйону, лимонного соку чи соєвого соусу, щоб надати страві смачного присмаку. Просто відкрийте дно кожного кошика, щоб забезпечити великий, загальний простір під час приготування об'ємних страв (наприклад, цілої курки).

Збережіть всю харчову цінність

Що швидше їжа почне оброблятися за ідеальної температури, то вища її харчова цінність. Функція швидкого початку роботи (Turbo Start) за лічені секунди автоматично нагріває внутрішню частину пристрою до максимальної температури обробки паром, що дозволяє зберегти вітаміни та мінеральні речовини страв. До пароварки додається навіть чаша для приготування рису та риби, щоб ці страви можна було легко приготувати у смачному соусі на власний вибір. Незважаючи на спосіб використання нової алюмінієвої пароварки, Ви швидко зможете насолоджуватися здоровою та поживною їжею.





RU



PL



Более насыщенные ароматы

Новая усовершенствованная алюминиевая пароварка от Philips полностью сохраняет естественный аромат блюд, как никогда ранее. Функция мягкой обработки паром позволяет сохранить уникальную, нежную структуру рыбы путем бережного приготовления на пару при идеально подходящей температуре 80°C, благодаря чему вкус и внешний вид остаются неизменными.

Изысканный аромат

Добавьте любимые травы и специи в устройство Flavour Booster+ или налейте вино, бульон, сок лимона или соевый соус для придания продуктам тонкого аромата. Просто открепите нижнюю часть каждой чаши для образования большой цельной емкости для приготовления крупных продуктов, например целого цыпленка.

Сохраните все питательные свойства

Чем быстрее температура приготовления достигает необходимого уровня, тем больше питательных свойств сохраняется в продуктах. При использовании функции Turbo Start внутреннее пространство пароварки в считанные секунды нагревается до необходимой температуры, таким образом способствуя сохранению всех витаминов и минералов. В комплектацию пароварки входят также отдельные чаши для рыбы и риса, что позволяет готовить эти блюда с любым соусом на Ваш вкус. Приготовленная в этой новой алюминиевой пароварке пища всегда будет здоровой и питательной, какой бы способ приготовления Вы не выбрали.

Odkryj pełen aromat potraw

Nowy, zaawansowany, aluminiowy parowar firmy Philips oferuje wiele sposobów na delektowanie się pełnym, naturalnym smakiem jedzenia, jak nigdy dotąd. Funkcja Gentle Steam umożliwia zachowanie wyjątkowej, delikatnej konsystencji ryby poprzez łagodne gotowanie na parze w idealnej temperaturze około 80°C. W ten sposób zachowane zostają również jej smak i wygląd.

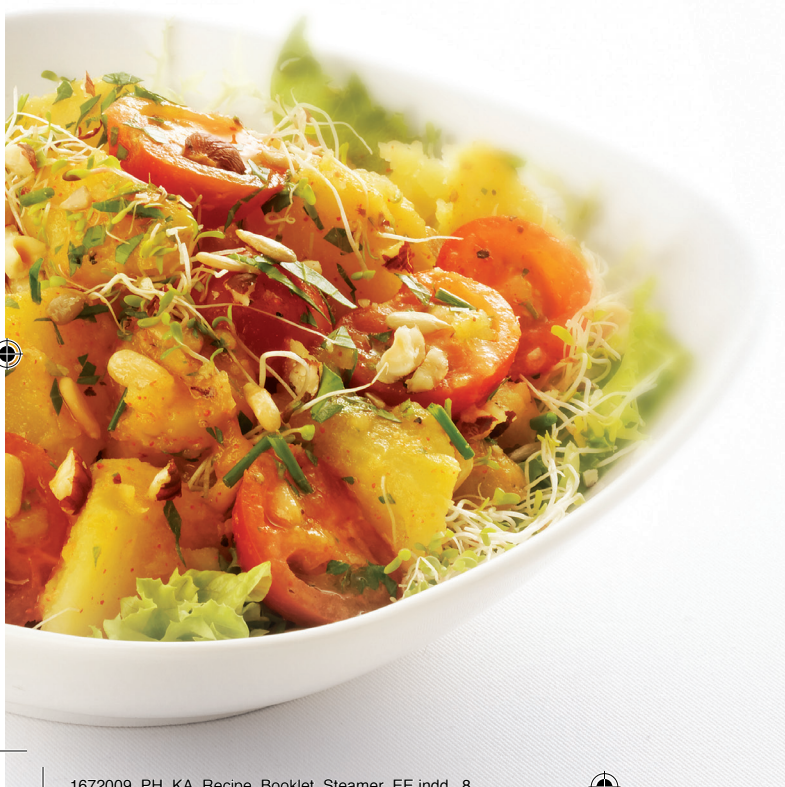
Dodaj smaku

Swoje ulubione zioła i przyprawy możesz umieścić w pojemniku na przyprawy+ lub wlać wino, bulion, sok z cytryny czy sos sojowy, aby jedzenie nabrało delikatnego i pysznego smaku. Wystarczy odczepić dno każdego kosza, aby uzyskać większą przestrzeń, gdy gotuje się potrawy większych rozmiarów, takie jak cały kurczak.

Zachowaj w środku wszystkie wartości potraw

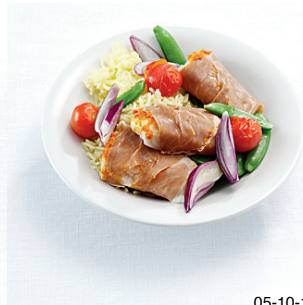
Im szybciej jedzenie osiąga idealną temperaturę gotowania, tym więcej zachowanych zostaje naturalnych składników odżywczych. Funkcja Turbo Start parowaru automatycznie podgrzewa wnętrze do temperatury parowania w ciągu kilku sekund, zatrzymując w ten sposób w środku witaminy i minerały. Umieściliśmy nawet w zestawie miskę na rybę i ryż, aby ułatwić gotowanie tych potraw w wybranym, smacznym sosie. Bez względu na to w jaki sposób będziesz korzystać z nowego, aluminiowego parowaru, Twoje posiłki będą zdrowe i dostarczą Ci niezbędnych składników odżywczych.







Discover the full flavour of steaming





Salmon moulds with spinach sauce

Starter - serves 4

1. Chop the sprigs of dill finely. Place the spinach in basket 3 and sprinkle it with the finely chopped dill. Set the timer to 4 minutes, press the 'start-stop' button and allow the spinach leaves to shrink.
2. In the meantime, puree the salmon fillet in the food processor and mix in half of the egg white together with the cream. Add $\frac{1}{2}$ teaspoon of salt and some pepper and mix everything into a smooth mixture. Spoon the salmon mixture into the moulds, press it in well and smooth the tops.
3. Remove the basket with the spinach leaves from the steamer and allow the leaves to drain well. Place the moulds with the salmon in basket 4. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 10 minutes. Press start and steam the salmon moulds until they are firm.
4. Puree the spinach in the food processor. Add the yoghurt and mayonnaise together with 1 dessertspoon of lemon juice and the lemon rind and mix everything to form a bright green, creamy sauce. Flavour the sauce with salt and pepper to taste.
5. Turn out the moulds onto four plates and drizzle the sauce around them. Garnish with the watercress.

Total preparation time: about 30 minutes





Ingredients

8 sprigs fresh dill

150 g fresh spinach

300 g fresh salmon fillet in pieces

Egg white of 1 egg, lightly beaten

4 dessertspoons cream

Freshly ground black pepper

100 ml Greek yoghurt

2 dessertspoons mayonnaise

Rind and juice of half a lemon

A handful of watercress

Food processor

4 moulds or ramekins (100 ml) lightly greased

Contains 295 kilocalories per portion:

18 g protein

24 g fat of which 7 g saturated fat

2 g carbohydrates

3 g fibre



Lachsauflauf mit Spinatsoße

Vorspeise - für 4 Personen

1. Den Dill fein hacken. Den Spinat in Aufsatz 3 legen und mit dem Dill bestreuen. Den Timer auf 4 Minuten einstellen. Auf die Start-/Stopptaste drücken und die Spinatblätter garen, bis die Blätter zusammengefallen sind.
2. Die Lachsfilets in der Zwischenzeit mit der Küchenmaschine pürieren und die Hälfte des Eiweißes mit der Sahne daruntermischen. ½ TL Salz und etwas Pfeffer hinzugeben und alles cremig rühren. Die Lachsmischung in die Auflaufförmchen geben, gut andrücken und die Oberfläche glatt streichen.
3. Den Aufsatz mit den Spinatblättern vom Dampfgarer nehmen und die Blätter gut abtropfen lassen. Die Auflaufförmchen mit dem Lachs in Aufsatz 4 stellen. Die Einstellung für Fisch und schonendes Dampfgaren wählen. Den Timer auf 10 Min. einstellen, auf "Start" drücken und den Lachs in den Auflaufförmchen garen.
4. Den Spinat mit der Küchenmaschine pürieren. Joghurt und Mayonnaise mit 1 TL Zitronensaft und der Zitronenschale hinzufügen und alles zu einer grünen, cremigen Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Auflaufförmchen auf vier Teller stürzen, und die Soße verteilen. Mit der Brunnenkresse garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält

295 Kilokalorien

pro Portion:

18 g Eiweiß
24 g Fett (davon 7 g
gesättigte Fettsäuren)
2 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Küchenmaschine	4 Auflaufförmchen (100 ml), leicht gefettet
----------------	---

Zutaten
8 Zweige frischen Dill
150 g frischen Spinat
300 g frisches Lachsfilet, in Stücke geschnitten
Eiweiß von 1 Ei, leicht geschlagen
4 Teelöffel Sahne
Frisch gemahlener Pfeffer
100 ml griechischer Joghurt
2 Teelöffel Mayonnaise
Schale und Saft einer halben Zitrone
Eine Handvoll Brunnenkresse

Лосось у формах із соусом зі шпинату

Закуска - на 4 порції

1. Дрібно наріжте пагінци кропу. Викладіть шпинат у ємність 3 та посипте його дрібно нарізаним кропом. Встановіть таймер на 4 хвилини, натисніть кнопку "початок-зупинка" і зачекайте, поки листя шпинату не зменшиться у розмірі.
2. За цей час приготуйте пюре з філе лосося у кухонному комбайні і перемішайте його з половиною яєчних білків разом із вершками. Додайте ½ чайної ложки солі і перцю та змішайте все до утворення однорідної маси. Ложкою викладіть суміш із лососем у форми, добре її притискаючи та вирівнюючи зверху.
3. Вийміть ємність із листям шпинату з пароварки і дайте листю добре стекти. Поставте форми з лососем у ємність 4. Поверніть регулятор у положення "риба", після чого увімкніть режим помірної пари та встановіть таймер на 10 хвилин. Натисніть кнопку початку та обробляйте парову суміш із лососем у формах, поки вона не затвердне.
4. Приготуйте пюре зі шпинату, скориставшись кухонним комбайном. Додайте йогурт та майонез разом із 1 десертною ложкою соку та цедри лимона, після чого все перемішайте для приготування яскраво-зеленого, густого соусу. Додайте до соусу сіль та перець до смаку.
5. Викладіть вміст форм на чотири тарілки та полийте навколо соусом. Прикрасьте крес-салатом.

Час приготування становить приблизно	Інгредієнти
30 хвилин	8 пагінци свіжого кропу
Енергетична цінність 295	150 г свіжого шпинату
кілокалорій на порцію:	300 г свіжого філе лосося
18 г білків, 24 г жирів (з яких 7 г жиру з високим вмістом жирних кислот), 2 г вуглеводів, 3 г клітковини	Яєчні білки 1 яйця, трохи збиті
	4 десертні ложки вершків
	Свіжомелений чорний перець
	100 мл грецького йогурту
	2 десертні ложки майонезу
	Цедра та сік половини лимону
	Пучок крес-салату
Кухонний комбайн	4 форми або посудин для запікання (100 мл), трохи змазані

Запеченный лосось в горшочках со шпинатным соусом

Первое блюдо — 4 порции

Мелко порежьте укроп. Поместите шпинат и укроп в емкость 3 на 4 минуты. Тем временем измельчите филе лосося в кухонном комбайне и добавьте половину яичного белка вместе со сливками. Добавьте ½ чайной ложки соли и немного перца и перемешайте в однородную массу. Ложкой выложите лососевую массу в формочки, утрамбуйте и разровняйте. Дайте листьям шпината из пароварки высохнуть. Поместите формы с лососем в емкость 4. Переключите в положение «рыба», установите таймер на 10 минут. В кухонном комбайне приготовьте из шпината пюре. Йогурт, майонез, 1 десертную ложку лимонного сока и лимонной цедры и перемешивайте, соль и перец по вкусу. Поместите порции запеченного лосося в формы на тарелки и полейте вокруг соусом. Украсьте кресс-салатом.

Общее время
приготовления:
около 30 минут

В одной порции
содержится 295
килокалорий:

18 г белков, 24 г
жиров (из которых
7 г насыщенных
жиров), 2 углеводов,
3 г клетчатки

Ингредиенты

8 веточек свежего укропа
150 г свежего шпината
300 г свежего филе лосося, порезанного кусочками
Белок 1 яйца, слегка взбитый
4 десертные ложки сливок
Свежемолотый черный перец
100 мл натурального йогурта
2 десертные ложки майонеза
Цедра и сок половины лимона
Пригоршня водяного креса

Кухонный комбайн 4 горшочка для запекания (100 мл),
слегка смазанные жиром

Łosoś w formie z sosem szpinakowym

Zakąska - 4 osoby

1. Posiekaj drobno gałązki kopru. Ułóż szpinak w pojemniku 3 i posyp go drobno posiekanym koprem. Ustaw minutnik na 4 minuty, naciśnij przycisk „start-stop” i pozwól skurczyć się liściom szpinaku.
2. W międzyczasie przetrzij filety z łososia w robocie kuchennym i zmieszaj połowę białka jaja ze śmietaną. Dodaj ½ łyżeczki do herbaty soli i trochę pieprzu, a następnie wymieszaj wszystko aż do uzyskania gładkiej mieszaniny. Nałóż łyżką mieszaninę z łososia do foremek, dobrze ją wciśnij i wygładź wierzchy.
3. Wymyj pojemnik z liśćmi szpinaku z parowaru i odcedź dobrze liście. Umieść foremki z łososiem w pojemniku 4. Przekręć pokrętło na funkcję „fish”, włącz funkcję Gentle Steam i ustaw minutnik na 10 minut. Naciśnij start i gotuj na parze foremki z łososiem, aż stwardnieją.
4. Przetrzuj szpinak w robocie kuchennym. Dodaj jogurt i majonez razem z 1 łyżeczką deserową soku z cytryny i skórką cytrynową; wymieszaj wszystko aż do utworzenia się jasnozielonego sosu o konsystencji kremu. Dopraw sos solą i pieprzem dla smaku.
5. Wywóć foremki na cztery talerze i pokrop je sosem.

Całkowity czas
przygotowania:
około 30 minut

Składniki

8 gałązek świeżego kopru ogrodowego
150 g świeżego szpinaku
300 g świeżych filetów z łososia w kawałkach
Białko jaja z 1 jajka, lekko ubite
4 łyżeczki deserowe śmietany
Świeżo zmielony pieprz czarny
100 ml jogurtu greckiego
2 łyżeczki deserowe majonezu
Skórka i sok z połowy cytryny
Garść rzeżuchy

Zawiera
295 kilokalorii na porcję:
18 g białek
24 g tłuszczów (z czego
7 g to tłuszcze nasycone)
2 g węglowodanów
3 g błonnika

Robot kuchenny 4 foremki lub kokilki (100 ml) lekko
natłuszczone



Small fish rolls with colourful vegetables

Ingredients

8 young carrots

8 green asparagus

1 yellow paprika cut into long thin strips

100 g mange tout

8 sprigs of parsley

6 sprigs of dill

1 small red onion, finely chopped

3 pangasius fillets, about 200 g each

Grated rind and juice of 1 orange

2 teaspoons curry powder

2 dessertspoons oil

Contains 250 kilocalories per portion:

33 g protein

8 g fat of which 1 g saturated fat

11 g carbohydrates

6 g fibre





Main course - serves 4

1. Peel the carrots and then use the peeler to slice the carrots into long thin ribbons. Cut the asparagus diagonally into thin slices but keep the tips intact. Place the carrot ribbons in basket 3 and spread the asparagus, paprika and mange tout on top. Set the timer to 8 minutes, press the 'start-stop' button and steam the vegetables until tender but still crisp.
2. Cut off the stalks from the parsley and dill. Chop the leaves finely and mix them in with the onion. Halve the pangasius fillets lengthwise and then cut them in half. Sprinkle the fish pieces with some salt and pepper and sprinkle the herbs over them. Roll the fillets firmly and fasten them with a cocktail stick. Place the little rolls in basket 2 leaving sufficient space between them.
3. Spoon 1 teaspoon of orange peel together with $\frac{1}{2}$ teaspoon of curry and the herb stalks into the flavour booster. Place basket 2 underneath basket 3. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 15 minutes. Press the start button and steam the fish rolls until cooked. Steam the fish rolls for a further 3-5 minutes if necessary.
4. Heat the oil in a saucepan and fry $1\frac{1}{2}$ teaspoons of curry powder for 30 seconds. Stir in the orange juice and the remaining orange rind and allow the dressing to simmer for 1 minute.
5. Arrange the vegetables loosely on warmed plates and place the fish rolls in the middle. Drizzle some of the orange dressing over the fish and the vegetables and serve the remaining dressing separately.

Total preparation time: about 35 minutes



Kleine Fischröllchen mit buntem Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Möhren schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Spargel diagonal in Streifen schneiden – dabei die Köpfe nicht beschädigen! Die Möhrenstreifen in Aufsatz 3 legen. Spargel, Paprikastreifen und Zuckerbbsen darauf verteilen. Den Timer auf 8 Min. stellen, und das Gemüse garen.
2. Die Stiele von Petersilie und Dill entfernen. Die Blätter fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Die Pangasiusfilets vierteln, dann salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreuen. Die Filets fest aufrollen, mit einem Holzspießchen feststecken und in Aufsatz 2 legen.
3. 1 TL Orangenschale, ½ TL Currypulver und die Kräuterstiele in den Aromaverstärker geben. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 setzen. Die Einstellung für Fisch und Dampfgaren wählen. Den Timer auf 15 Min. einstellen, die Starttaste drücken und die Fischröllchen garen – bei Bedarf 3 bis 5 Min. länger.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, und 1½ Teelöffel Currypulver 30 Sek. lang andünsten. Restl. Orangenschale und Saft hinzufügen und 1 Minute köcheln lassen.
5. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, und die Fischröllchen in die Mitte setzen. Etwas Orangendressing über den Fisch und das Gemüse träufeln, das restliche Dressing separat servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten

8 junge Möhren
8 grüne Spargelstangen
1 gelber Paprika, in lange Streifen geschnitten
100 g Zuckerbbsen
8 Petersilienzweige
6 Dillzweige
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
3 Pangasiusfilets, ca. 200 g pro Filet
Geriebene Schale und Saft von 1 Orange
2 Teelöffel Currypulver
2 Teelöffel Öl

Enthält

250 Kilokalorien

pro Portion:

33 g Eiweiß
8 g Fett (davon 1 g gesättigte Fettsäuren)
11 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Рибні рулетики із кольоровими овочами

Головна страва - на 4 порції

1. Почистіть моркву і поріжте її на довгі тонкі смужки. Поріжте спаржу по діагоналі на тонкі шматочки, але при цьому не розрізайте кінчиків. Викладіть смужки моркви у ємність 3 і поверх неї розкладіть спаржу, паприку та горох мангетот. Обробляйте овочі парою протягом 8 хвилин.
2. Дрібно наріжте листя петрушки та кропу і змішайте їх з цибулею. Філе пангасіуса розріжте вздовж на дві частини, посипте сіллю та перцем і викладіть поверх трави. Добре закрутіть філе риби і зафіксуйте їх фуршетною паличкою. Викладіть рулетики у ємність 2.
3. 1 чайну ложку цедри апельсина разом з ½ чайної ложки приправи карі та пагінці трав викладіть у відділення для спецій. Встановіть ємність 2 під ємність. Поверніть регулятор у положення "риба" і увімкніть режим помірної пари на 15 хвилин. За необхідності обробляйте рибні рулетики парою ще 3-5 хвилин.
4. Підігрійте олію у каструлі та смажте 1½ чайної ложки приправи карі протягом 30 секунд. Помішуйте з додаванням апельсинового соку та цедри, що залишилася, після чого проваріть приправу на мінімальному вогні протягом 1 хвилини.
5. Викладіть овочі на підігріті тарілки, посередині викладіть рибні рулетики. Полийте рибу та овочі олією, а приправу, що залишилася, подавайте окремо.

Час приготування
становить приблизно
35 хвилин

Інгредієнти

8 молодих морквин
8 пагінців зеленої спаржі
1 жовта паприка
100 г гороху сорту мангетот
8 пагінців петрушки
6 пагінців кропу
1 мала червона цибуля, дрібно нарізана
3 філе пангасіуса, приблизно 200 г кожне
Терта цедра та сік 1 апельсина
2 чайні ложки приправи карі
2 десертні ложки олії

Енергетична
цінність 250 ккал

на порцію:

33 г білків, 8 г жирів
(з яких 1 г жиру з високим вмістом жирних кислот),
11 г вуглеводів,
6 г клітковини

Рыбные рулетики с цветными овощами

Основное блюдо — 4 порции

Морковь и ломтиками порезанную спаржу посыпьте паприкой и стручковым горошком, положите в емкость 3 и готовьте 8 минут. Порежьте петрушку, укроп и лук, перемешайте. Разрежьте рыбу, посыпьте сверху солью, перцем и зеленью, плотно скатайте в рулетики, закрепите шпажками. Положите их в емкость 2. 1 чайную ложку апельсиновой цедры, ½ чайной ложки карри и стебли зелени добавьте в Flavour Booster; установите емкость 2 под емкость 3, поставьте таймер на 15 минут. Для заправки на разогретой сковороде прожарьте 1,5 ложки карри в течение 30 секунд, смешайте апельсиновый сок и цедру, прокипятите на медленном огне 1 минуту. Подавайте готовые рулетики, сбрызнув их апельсиновым соком, оставшуюся заправку подавайте отдельно.

Общее время
приготовления:
около 35 минут

В одной порции
содержится

250 килокалорий:

33 г белков, 8 г жиров
(из которых 1 г
насыщенных жиров),
11 г углеводов,
6 клетчатки

Ингредиенты
8 молодых морковок
8 зеленых стручков спаржи
1 желтая паприка, порезанная длинными тонкими ломтиками
100 г стручкового гороха
8 веточек петрушки
6 веточек укропа
1 небольшая красная луковица, мелко порезанная
3 тушки филе радужного караса, около 200 г каждая
Тертая цедра и сок 1 апельсина
2 чайных ложки порошка карри
2 десертных ложки масла

Roladki rybne z kolorowymi warzywami

Danie główne - 4 osoby

1. Obierz marchewki i następnie za pomocą nożyka do obierania warzyw pokrój marchewki na długie, cienkie wstążki. Pokrój szparagi ukośnie, zostaw czubki. Umieść wstążki marchewek w pojemniku 3 i posyp je szparagami, papryką i groszkiem. Ustaw minutnik na 8 minut i gotuj, aż będą miękkie i kruche.
2. Odetnij łodygi z pietruszki i kopru. Posiekaj drobno liście i wymieszaj je z cebulą. Podziel wzdłuż na połowę filety rybne, potem przekrój je na pół. Posyp filety solą, pieprzem i ziołami. Zwiń mocno filety i umocuj je wykałaczką. Umieść roladki w pojemniku 2, pozostawiając między nimi odpowiednią przestrzeń.
3. Wsyp 1 łyżeczkę skórki pomarańczowej razem z ½ łyżeczki curry i łodygami ziół do pojemnika na przyprawę. Umieść pojemnik 2 pod pojemnikiem 3. Nastaw funkcję „ryba”, włącz funkcję Gentle Steam i ustaw minutnik na 15 minut. Naciśnij przycisk włączania i gotuj roladki na parze, aż będą gotowe.
4. Podgrzej olej w rondlu i smaż z 1½ łyżeczki do herbaty sproszkowanego curry przez 30 sekund. Dodaj sok pomarańczowy i pozostałą skórkę pomarańczową; zostaw dressing na wolnym ogniu na 1 minutę.
5. Ułóż warzywa na ogrzanych talerzach, połóż roladki rybne w środku. Skrop warzywa i rybę częścią dressingu i podawaj pozostały dressing oddzielnie.

Całkowity czas
przygotowania:
около 35 минут

Zawiera
250 kilokalorii
na porcję:

33 g białka
8 g tłuszczów
(z których 1 g to
tłuszcze nasycone)
11 g węglowodanów
6 g błonnika

Składniki

8 młodych marchewek
8 zielonych szparagów
1 żółta papryka pokrojona w długie cienkie paski
100 g groszku śnieżnego
8 gałązek pietruszki
6 gałązek kopru ogrodowego
1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
3 filety z sumy rekiniego, około 200 g każdy
Starta skórka i sok z 1 pomarańczy
2 łyżeczki do herbaty curry
2 łyżeczki deserowe oleju



Mussels with salsa verde

Main course - serves 2

This dish really cannot be made for 4 people, not even on Gentle Steam

1. Grate the yellow rind of the lemon and press out the lemon juice. Rinse the mussels under cold running water and tap them against the work surface. Remove mussels which do not open. Place the good mussels in basket 2 (joined to basket 3 if necessary). Sprinkle in half of the garlic together with 1 dessertspoon of parsley, ½ dessertspoon of thyme and some lemon rind.
2. Set the timer to 12 minutes. Press start and steam the mussels until they have all opened. Steam the mussels 1-2 minutes longer if necessary.
3. In the meantime, use a food processor to make breadcrumbs from the slice of bread. Add the anchovy fillets together with 1 dessertspoon of lemon rind, 2 dessertspoons of lemon juice, the remaining herbs and the olive oil. Mix everything together to form a smooth sauce. If necessary, add a few drops of water to thin the salsa verde a little.
4. Divide the mussels between two warmed deep dishes and drizzle the salsa verde over them. Delicious with a mixed salad and French fries.

Total preparation time: about 20 minutes





Ingredients

- 1 lemon, scrubbed
- 1 kg ready-to-cook mussels
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- 15 g flat-leaf parsley, finely chopped
- 1 dessertspoon fresh thyme leaves
- 1 slice of old white casino bread
- 2 anchovy fillets
- 2 dessertspoons olive oil

Contains 805 kilocalories per portion:

22 g protein
20 g fat of which 4 g saturated fat
13 g carbohydrates
1 g fibre

Tip: for 4 persons, steam an extra portion of mussels when seated at the table

Muscheln mit Salsa Verde

Hauptgericht - für 2 Personen

1. Schale von der Zitrone reiben und den Zitronensaft auspressen. Die Muscheln unter fließendem Wasser waschen und sie gegen die Arbeitsfläche klopfen. Muscheln, die sich nicht öffnen, entfernen. Die guten Muscheln in den Aufsatz 2 (ggf. mit Aufsatz 3) legen. Die Hälfte des Knoblauchs mit 1 Teelöffel Petersilie, ½ Teelöffel Thymian und etwas Zitronenschale darüber streuen.
2. Den Timer auf 12 Minuten einstellen. Auf "Start" drücken und die Muscheln garen, bis alle geöffnet sind. Die Muscheln gegebenenfalls 1 bis 2 Minuten länger garen.
3. Mit der Küchenmaschine in der Zwischenzeit aus der Scheibe Weißbrot Semmelbrösel herstellen. Das Anchovisfilet mit 1 Teelöffel Zitronenschale, 2 Teelöffeln Zitronensaft, den restlichen Kräutern und dem Olivenöl vermengen. Alles zu einer cremigen Soße verrühren. Gegebenenfalls einige Tropfen Wasser hinzufügen, um die Salsa Verde etwas zu verdünnen.
4. Die Muscheln auf zwei vorgewärmten Tellern verteilen und die Salsa Verde über die Muscheln geben. Schmeckt köstlich zu einem gemischten Salat und Pommes Frites.

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Enthält

320 Kilokalorien

pro Portion:

22 g Eiweiß

20 g Fett (davon 4 g gesättigte Fettsäuren)

13 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

Zutaten

1 Zitrone, gewaschen

1 kg kochfertige Muscheln

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

15 g glatte Petersilie, fein gehackt

1 Teelöffel frische Thymianblätter

1 Scheibe altes Weißbrot

2 Anchovisfilets

2 Teelöffel Olivenöl

TIPP: Garen Sie bei 4 Personen eine zusätzliche Portion Muscheln, wenn Sie am Tisch sitzen

Мідії із зеленим соусом

Головна страва - на 2 порції

1. Потріть жовту цедру лимона і вичавіть лимонний сік. Сполосніть мідії холодною водою з-під крана і потрусіть ними по робочій поверхні. Відберіть мідії, що не відкриваються. Викладіть мідії у ємність 2 (під'єднану до ємності 3, якщо потрібно). Додайте до них половину приготованого часнику разом із 1 десертною ложкою петрушки, ½ десертної ложки чебрецю та невеликою кількістю цедри лимона.
2. Встановіть таймер на 12 хвилин. Натисніть кнопку початку та обробляйте мідії паром, поки вони всі не відкриються. Обробляйте паром мідії 1-2 хвилини довше, якщо це необхідно.
3. За допомогою кухонного комбайна зі скибок хліба приготуйте сухарі. Додайте філе анчоусів разом із 1 десертною ложкою цедри лимона, 2 десертними ложками лимонного соку, травами, що залишилися, та оливковою олією. Перемішайте всі ці інгредієнти, щоб приготувати соус. За необхідності додайте кілька крапель води, щоб зеленим соус став трохи рідшим.
4. Викладіть мідії на дві розігріті глибокі тарілки і полийте зеленим соусом. Страва смакує із салатом зі свіжих овочів та картоплею-фрі.

Час приготування становить приблизно 20 хвилин

Енергетична цінність

320 кілокалорій

на порцію:

22 г білків, 20 г жирів

(з яких 4 г жиру з вмістом жирних

кислот), 13 г вуглеводів,

1 г клітковини

Інгредієнти

1 лимон, почищений

1 кг напівготових мідій

2 зубці часнику, дрібно нарізаного

15 г петрушки з широким листям, дрібно нарізаного

1 десертна ложка листків свіжого чебрецю

1 скибка черствого білого хліба

2 філе анчоусів

2 десертні ложки оливкової олії

ПОРАДА. На 4 порції: обробіть паром додаткову порцію мідій.



RU

Мидии с зеленым соусом

Основное блюдо — 2 порции

Натрите лимонную цедру и отожмите лимонный сок. Раскрывшиеся мидии поместите в емкость 2. Посыпьте измельченным зубчиком чеснока и 1 ложкой петрушки, ½ ложки тимьяна и небольшим количеством лимонной цедры. Установите на 12 минут. В кухонном комбайне приготовьте хлебные сухари из черствого хлеба. К филе анчоуса добавьте 1 десертную ложку лимонной цедры, 2 десертные ложки лимонного сока, оставшиеся приправы и оливковое масло. Смешайте все ингредиенты до получения соуса однородной консистенции. Разложите мидии в две предварительно нагретые глубокие тарелки и полейте зеленым соусом. Подавайте с салатом и картофелем-фри.

Общее время
приготовления:
около 20 минут

В одной порции
содержится

320 килокалорий:

22 г белков, 20 г
жиров (из которых
4 г насыщенных
жиров), 13 г углеводов,
1 г клетчатки

Ингредиенты

- 1 лимон без кожуры
- 1 кг замороженных мидий
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 15 г измельченной зелени петрушки
- 1 десертная ложка свежей зелени тимьяна
- 1 кусочек черствого белого хлеба квадратной формы
- 2 филе анчоуса
- 2 десертных ложки оливкового масла

СОВЕТ. Если необходимо приготовить 4 порции, дополнительные порции мидий готовьте на пару непосредственно перед подачей к столу.



PL

Małże z salsa verde

Danie główne - 2 osoby

1. Zetrzyj żółtą skórkę cytryny i wyciśnij z cytryny sok. Umyj małże w zimnej bieżącej wodzie i postukaj nimi o powierzchnię. Wyrzuć małże, które się nie otwierają. Włóż dobre małże do pojemnika 2 (połączonego z pojemnikiem 3, jeśli jest to konieczne). Wsyp połowę czosnku razem z 1 łyżeczką deserową pietruszki, ½ łyżeczki deserowej tymianku i skórką cytryny.
2. Ustaw minutnik na 12 minut. Naciśnij start i gotuj małże na parze, aż wszystkie się otworzą. Gotuj małże 1-2 minuty dłużej, jeśli jest to konieczne.
3. W międzyczasie za pomocą robota kuchennego pokrusz kromkę хлеба. Dodaj filety z sardeli razem z 1 łyżeczką deserową skórki cytryny, 2 łyżeczkami deserowymi soku cytrynowego, pozostałymi ziołami i oliwą z oliwek. Wymieszaj wszystko, aż do utworzenia się gładkiego sosu. W razie konieczności dodaj kilka kropel wody, aby odrobinę rozrzedzić salsa verde.
4. Podziel małże na dwa podgrzane głębokie półmiski i skrop je salsa verde. Przepyszne z surówką mieszaną i frytkami.

Całkowity czas
przygotowania:
około 20 minut

Składniki

- 1 cytryna, starta
- 1 kg gotowych do gotowania małż
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego
- 15 g płaskolistnej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka deserowa świeżych liści tymianku
- 1 kromka tradycyjnego białego chleba casino
- 2 filety z sardeli
- 2 łyżeczki deserowe oliwy z oliwek

Zawiera 320 kilokalorii
na porcję:

22 g białek - 20 g
tłuszczów (z których 4
g to tłuszcze nasycone)
- 13 g węglowodanów
- 1 g błonnika

WSKAZÓWKI: Dla 4 osób – zagotuj na parze dodatkową porcję małż po zasiądnięciu do stołu.



Ingredients

1 teaspoon saffron threads

400 ml chicken bouillon

300 g rice

400 g sugar snap peas

2 red onions cut into thin wedges

250 g cherry tomatoes, halved

400 g tilapia or claresse fillet in 8 pieces

4 dessertspoons red pesto

4 slices of raw ham, halved

Contains 515 kilocalories per portion:

32 g protein

11 g fat of which 2 g saturated fat

71 g carbohydrates

5 g fibre





Yellow rice with fish packets and sugar snap peas

Main course - serves 4

1. Crush the saffron finely in a mortar together with some salt and stir this into the bouillon. Pour the rice into the rice steamer and hang this inside basket 4. Pour in the bouillon. Cover the basket with the lid. Set the timer to 20 minutes, press the 'start-stop' button and steam the rice.
2. Arrange the sugar snap peas with the onion wedges and the cherry tomatoes in basket 3 and after 8 minutes, place this underneath basket 4. Steam the rice and vegetables until cooked.
3. Rub the pesto into the fish fillets and wrap each piece in a slice of ham. Place the pieces of fish in basket 2 and place it under basket 3.
4. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 12 minutes. Press start and steam the fish until just done. Serve the rice in warmed deep plates and arrange the vegetables and fish on top.

Total preparation time: about 35 minutes



Gelber Reis mit Fischpaketen und Zuckererbsen

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Den Safran mit etwas Salz mit einem Mörser zermahlen und in die Brühe einrühren. Den Reis in den Reisaufsatz geben und in den Aufsatz 4 hängen. Die Brühe hinzugeben. Den Deckel auf den Aufsatz setzen. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und den Reis garen.
2. Die Zuckererbsen mit den Zwiebelstückchen und den Cherrytomaten in den Aufsatz 3 legen. Nach 8 Minuten diesen Aufsatz unter den Aufsatz 4 stellen. Den Reis und das Gemüse garen.
3. Das Pesto in die Fischfilets reiben. Jedes Filet mit einer Scheibe Schinken einwickeln. Die Fischstücke in den Aufsatz 2 legen, diesen Aufsatz unter Aufsatz 3 stellen.
4. Die Einstellung für Fisch wählen, die Funktion des schonenden Dampfes und den Timer auf 12 Minuten einstellen. Auf "Start" drücken und den Fisch garen. Den Reis auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren. Das Gemüse und den Fisch auf den Reis legen.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Enthält

515 Kilokalorien

pro Portion:

32 g Eiweiß

11 g Fett (davon 2 g gesättigte Fettsäuren)

71 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

Zutaten

1 Teelöffel Safranfäden

400 ml Hühnerbrühe

300 g Reis

400 g Zuckererbsen

2 rote Zwiebeln, fein vierteln

250 g Cherrytomaten, halbiert

400 g Buntbarsch- oder Claresse-Filet, in 8 Stücke geschnitten

4 Teelöffel rotes Pesto

4 Scheiben roher Schinken, halbiert

Жовтий рис із рибними завиванцями та цукровим горохом

Головна страва - на 4 порції

1. Добре розітріть шафран разом із сіллю та додайте цю суміш у бульйон. Висипте рис у пароварку для приготування рису і підвісьте її у ємності 4. Долийте бульйон. Накрийте ємність кришкою. Встановіть таймер на 20 хвилин, натисніть кнопку "початок-зупинка" та обробіть парою рис.
2. Викладіть цукровий горох з трикутниками цибулі та помідорами черрі у ємність 3 та через 8 хвилин встановіть її під ємність 4. Обробляйте рис та овочі парою до готовності.
3. Натріть філе риби соусом песто і загорніть шматки філе у шматки шинки. Викладіть шматки риби у ємність 2 і встановіть цю ємність під ємність 3.
4. Поверніть регулятор у положення "риба", після чого увімкніть режим помірної пари і встановіть таймер на 12 хвилин. Натисніть кнопку початку та обробляйте парою рибу до готовності. Подавайте рис у розігрітих тарілках, а зверху викладіть овочі та рибу.

Час приготування
становить приблизно
35 хвилин

Енергетична цінність

515 кілокалорій

на порцію:

32 г білків, 11 г жирів

(з яких 2 г жиру з високим вмістом

жирних кислот),

71 г вуглеводів,

5 г клітковини

Інгредієнти

1 чайна ложка смужок шафрану

400 мл курячого бульйону

300 г рису

400 г цукрового гороху

2 червоні цибулі, порізані на трикутники

250 г помідорів черрі, розрізаних навпіл

400 г філе тилапії або різновиду сому "клярес", розрізані на 8 шматків

4 десертні ложки червоного соусу песто

4 шматки сирії шинки, розрізані навпіл

Желтый рис с рыбными рулетами и зеленым стручковым горошком

Основное блюдо — 4 порции

Измельчите шафран с небольшим количеством соли, добавьте в бульон. Рис в чаше для риса поставьте в емкость 4. Добавьте бульон. Накройте крышкой. Установите таймер на 20 минут. Поместите стручковый горошек, луковые кольца и помидоры черри в емкость 3. Через 8 минут установите емкость с овощами под контейнер 4. Натрите рыбное филе соусом песто и заверните каждый кусочек в ломтик ветчины. Поместите кусочки рыбы в емкость 2 и установите ее под емкость 3. Установите таймер на 12 минут режим «рыба». Выложите рис на предварительно подогретые глубокие тарелки, а сверху положите овощи и рыбу.

Общее время
приготовления:
около 35 минут

В одной порции
содержится
515 килокалорий:

32 г белков, 11 г жиров
(из которых
2 г насыщенных
жиров), 71 г углеводов,
5 г клетчатки

Ингредиенты

1 чайная ложка шафрановых нитей
400 мл куриного бульона
300 г риса
400 г зеленого стручкового горошка
2 красные луковицы, порезанные кольцами
250 г помидоров черри, разрезанных пополам
400 г тушек филе тилапии или кларессы, порезанных на 8 частей
4 десертных ложки красного соуса песто
4 ломтика ветчины, порезанные пополам

Żółty ryż z kroketami rybnymi i groszkiem cukrowym

Danie główne - 4 osoby

1. Rozgrzeć na drobne kawałki szafran w moździerzu z solą i wmieszać je w bulion. Wlej ryż do parowarze i zawieś do wewnątrz pojemnika 4. Wlej bulion. Przykryj pojemnik pokrywką. Ustaw minutnik na 20 minut, naciśnij przycisk „start-stop” i gotuj ryż na parze.
2. Ułóż groszek cukrowy z kawałkami cebuli i pomidorami winogronowymi w pojemniku 3, a po 8 minutach umieść go pod pojemnikiem 4. Gotuj na parze ryż i warzywa, aż się ugotują.
3. Wetrzyj pesto w filety rybne i owiń każdy kawałek w plaster szynki. Włóż kawałki ryby do pojemnika 2 i umieść go pod pojemnikiem 3.
4. Przekręć pokrętko na funkcję „ryba”, włącz funkcję Gentle Steam i ustaw minutnik na 12 minut. Wciśnij start i gotuj rybę na parze, aż będzie gotowa. Podawaj z ryżem w podgrzanych głębokich talerzach; ułóż warzywa i rybę na wierzchu.

Całkowity czas
przygotowania:
około 35 minut

Składniki

1 łyżeczka do herbaty nitek szafranu
400 ml bulionu z kurczaka
300 g ryżu
400 g groszku cukrowego
2 czerwone cebule pokrojone na cienkie trójkątne kawałki
250 g pomidorów winogronowych, przepołowionych
400 g tilapii lub filetów z claresse w 8 częściach
4 łyżeczki deserowe czerwonego pesto
4 plasterki surowej szynki, podzielone na połowę

Zawiera 515 kilokalorii
na porcję:

32 g białek - 11 g
tłuszczów (z których 2
g to tłuszcze nasycone)
- 71 g węglowodanów
- 5 g błonnika



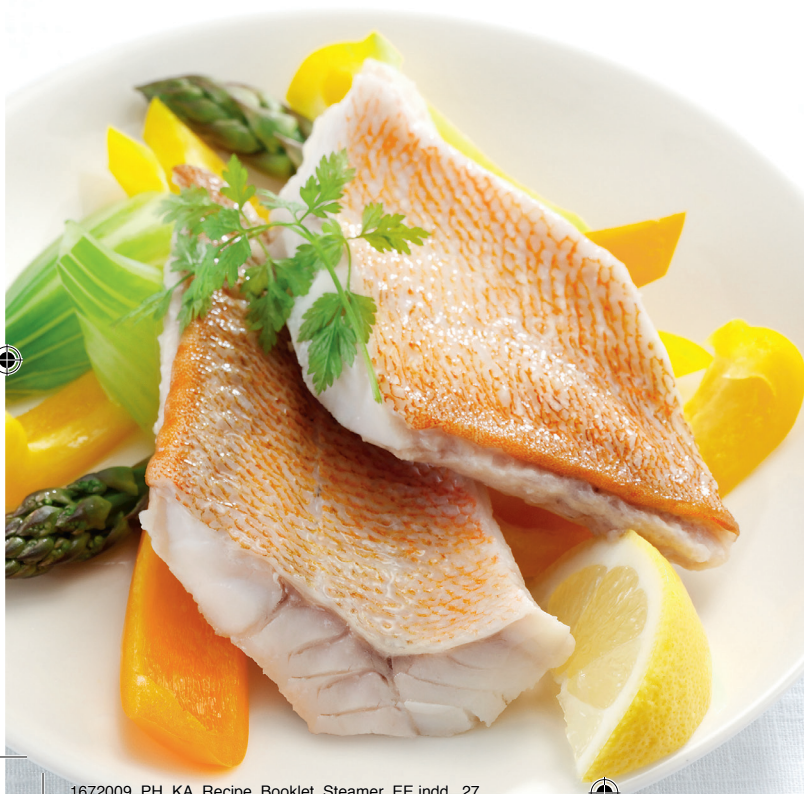
Red mullet with paprika, asparagus and baby potatoes

Main course - serves 4

1. Quarter the baby potatoes lengthwise and toss them together with 2 dessertspoons of parsley in basket 3. Set the timer to 12 minutes, press the 'start-stop' button and steam the baby potatoes.
2. Arrange the asparagus, fennel and spring onion in basket 4. Place basket 4 on top of basket 3. Set the timer to 8 minutes and press the 'start-stop' button. Steam the baby potatoes, asparagus and fennel until tender but still crisp.
3. Mix the pepper, paprika powder and orange rind together and rub half of this mixture into the fish fillets on the side without skin. Mix the remaining herbs and parsley in with the paprika strips. Spread the paprika over the bottom of basket 2 and place the fish fillets on top.
4. Pour the sherry into the flavour booster and place basket 2 underneath basket 3 and 4. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 14 minutes. Press start and steam the fish fillets until they are just done.
5. Arrange the baby potatoes, asparagus and fennel on warmed plates and place the red mullet fillets alongside. Spoon the paprika over the fish.

Total preparation time: about 35 minutes





Ingredients

500 g baby potatoes in their jackets

4 dessertspoons of flat-leaf parsley,
finely chopped

500 g green asparagus cut into pieces
of 3 cm

1 fennel bulb cut into thin wedges

3 spring onions cut into pieces of 2 cm

1 teaspoon of coarsely ground black
pepper

2 teaspoons paprika powder

2 teaspoons orange rind

8 red mullet fillets or 400 g redfish fillet
with skin in 8 pieces

1 red paprika, cut into wafer-thin strips

2 dessertspoons medium dry sherry

Contains 280 kilocalories per portion:

25 g protein

5 g fat of which 0 g saturated fat

32 g carbohydrates

9 g fibre

Rotbarbe mit Paprika, Spargel und Babykartoffeln

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und mit 2 TL Petersilie im Aufsatz 3 vermengen. Den Timer auf 12 Min. einstellen und die Kartoffeln garen.
2. Spargel, Fenchel und Frühlingszwiebeln in den Aufsatz 4 legen. Aufsatz 4 auf Aufsatz 3 stellen. Den Timer auf 8 Min. einstellen und das Gemüse garen, bis es zart, aber noch knackig ist.
3. Pfeffer, Paprikapulver und Orangenschale mischen und in die Fischfilets auf die Seite ohne Haut reiben. Restliche Kräuter mit Petersilie und Paprikastreifen mischen, in den Aufsatz 2 geben, und die Fischfilets darauf verteilen.
4. Den Sherry in den Aromaverstärker gießen und den Aufsatz 2 unter Aufsatz 3 und 4 stellen. Die Einstellung für Fisch und schonendes Dampfgaren wählen. Die Fischfilets 14 Min. garen.
5. Babykartoffeln, Spargel und Fenchel auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Rotbarbenfilets dazugeben. Die Paprikastreifen auf dem Fisch verteilen.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten

500 g Babykartoffeln mit Schale
4 Teelöffel glatte Petersilie, fein gehackt
500 g grüner Spargel, in Stücke von 3 cm
1 Fenchelknolle, in dünne Ecken geschnitten
3 Frühlingszwiebeln, in Stücke von 2 cm
1 Teelöffel grob gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Teelöffel Paprikapulver
2 Teelöffel Orangenschale
8 Rotbarbenfilets oder 400 g Rotbarschfilet mit Haut (in 8 Stücke geschnitten)
1 roter Paprika, in hauchdünne Streifen
2 Teelöffel halbtrockener Sherry

Enthält

280 Kilokalorien
pro Portion

25 g Eiweiß
5 g Fett (davon 0 g
gesättigte Fettsäuren)
32 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Червона султанка з паприкою, спаржею та молодю картоплею

Головна страва - на 4 порції

1. Поріжте вздовж молодю картоплю на чотири частини та потрусіть їх разом з 2 десертними ложками петрушки у ємності 3. Обробіть картоплю парою протягом 12 хвилин.
2. Викладіть спаржу, фенхель та молодю цибулю у ємність 4. Встановіть ємність 4 на ємність 3 лотком для крапель 5 між ними. Обробляйте молодю картоплю, спаржу та фенхель парою протягом 8 хв, поки вони не стануть м'якими, але зберігатимуть хрусткість.
3. Перемішайте перець, мелену паприку і цедру апельсина та потріть цією сумішшю сторону без шкіри філе риби. Перемішайте трави, що залишилися, та петрушку зі смужками паприки. Розкладіть паприку на дні ємності 2 та викладіть поверх філе риби.
4. Налийте херес у відділення для спецій та встановіть ємність 2 під ємність 3 та 4 лотком для крапель 3 між ними. Поверніть регулятор у положення "риба" і увімкніть режим помірної пари на 14 хвилин.
5. Викладіть молодю картоплю, спаржу та фенхель на підігріті тарілки, а філе червоної султанки викладіть поруч. Ложкою посипте по риби паприку.

Час приготування
становить приблизно
35 хвилин

Інгредієнти

500 г молоді картоплі "в мундирах"
4 десертні ложки петрушки з широким листям
500 г зеленої спаржі
1 цибулина фенхелю
3 молоді цибулі, порізані на скибки по 2 см
1 чайна ложка чорного перцю грубого помелу
2 чайні ложки меленої паприки
2 чайні ложки цедри апельсина
8 шматків філе червоної султанки або ж 400 г філе морського окуня зі шкірою, порізаного на 8 шматків
1 червона паприка
2 десертні ложки напівсухого хересу

Енергетична цінність

280 ккал на порцію:
25 г білків, 5 г жирів
(з яких 0 г жиру з
високим вмістом
жирних кислот),
32 г вуглеводів,
9 г клітковини

Красная кефаль с паприкой, спаржей и молодым картофелем

Основное блюдо — 4 порции

Порежьте картофель ломтиками, добавьте 2 ложки десертные ложки петрушки, поставьте в емкость 3 на 12 минут. Положите спаржу, фенхель и зеленый лук в емкость 4. Поставьте емкость 4 на емкость 3. Поставьте таймер на 8 минут. Перемешайте перец, молотую паприку и апельсиновую цедру и нанесите половину этой смеси на рыбные филе (на сторону без кожи). Выложите паприку на дно емкости 2 и сверху положите рыбное филе. Налейте херес в Flavour Booster и поставьте емкость 2 под емкость 3 и 4. Переключите в положении "рыба", установите таймер на 14 минут. Положите молодой картофель, спаржу и фенхель на тарелки, а филе красной кефали разместите вдоль гарнира. Посыпьте рыбу паприкой.

Общее время
приготовления -
около 35 минут

Ингредиенты
500 г молодого картофеля в мундире
4 десертных ложки мелко порезанной листовой петрушки
500 г зеленой спаржи, порезанной кусочками по 3 см
1 головка фенхеля, мелко порезанная
3 стебля зеленого лука, порезанных кусочками по 2 см
1 чайная ложка крупномолотого черного перца
2 чайных ложки молотой паприки
2 чайных ложки апельсиновой цедры
8 тушек филе красной кефали или 400 г филе красной нерки с кожей, порезанного на 8 кусочков
1 красная паприка, порезанная очень тонкими ломтиками
2 десертных ложки полусухого хереса

В одной порции
содержится
280 килокалорий:

25 г белков, 5 г жиров
(из которых 0 г
насыщенных жиров),
32 г углеводов,
9 клетчатки

Barwena z papryką, szparagami i małymi ziemniaczkami

Danie główne - 4 osoby

1. Pokrój ziemniaki i wymieszane z 2 łyżeczkami pietruszki wrzuc do pojemnika 3. Ustaw minutnik na 12 minut.
2. Ułóż szparagi, koper włoski i szczypiorek w pojemniku 4. Umieść pojemnik 4 na pojemniku 3. Ustaw minutnik na 8 minut.
3. Wymieszaj pieprz, sproszkowaną paprykę i skórkę pomarańczową i wetrzyj połowę tej mieszanki w filety rybne po stronie bez skóry. Zmieszaj pozostałe zioła z pietruszką i paskami papryki. Rozłóż paprykę na dnie pojemnika 2 i ułóż filety rybne na wierzchu.
4. Wlej sherry do pojemnika na przyprawę i umieść pojemnik 2 pod pojemnikiem 3. Nastaw funkcję „ryba”, włącz funkcję Gentle Steam i ustaw minutnik na 14 minut.
5. Ułóż warzywa i filety na ogrzanych talerzach. Nałóż łyżką paprykę na rybę.

Całkowity czas
przygotowania:
około 35 minut

Składniki
500 g młodych ziemniaków w mundurkach
4 łyżeczki deserowe posiekanej natki pietruszki
500 g zielonych szparagów w 3 cm kawałkach
1 bulwa kopru włoskiego w trójkątnych kawałkach
3 szczypiorki długości 2 cm
1 łyżeczka grubo zmielonego czarnego pieprzu
2 łyżeczki sproszkowanej papryki
2 łyżeczki skórki pomarańczowej
8 filetów z barweny lub 400 g filetów z karmazuna ze skórą w 8 kawałkach
1 czerwona papryka w paskach grubości oplatka
2 łyżeczki deserowe półwytrawnego sherry

Zawiera 280 kilokalorii
na porcję:

25 g białek - 5 g
tłuszczów (z których 0
g to tłuszcze nasycone)
- 32 g węglowodanów
- 9 g błonnika



Ingredients

750 g small new potatoes, peeled

salt and pepper

4 single chicken breasts

3 sprigs of basil

4 sun-dried tomatoes and

1 tablespoon of tomato oil

½ ball of mozzarella, cut into 4 slices

500 g fennel, cleaned and sliced

2 garlic cloves, peeled and sliced

3 tablespoons black olives

cling film

cocktail picks

Contains 410 kilocalories per portion:

40 g protein

10 g fat of which 4 g saturated fat

40 g carbohydrates

9 g fibre





Chicken roll with sun-dried tomatoes and mozzarella



Main course - serves 4

1. Place the sprigs of basil (keep leaves) into the Flavour Booster*.
2. Cut the potatoes into halves lengthwise, place in basket 4 and sprinkle with salt. Set the timer for 30 minutes and press the start/stop button. Let the potatoes precook for 15 minutes.
3. Meanwhile, cover the chicken breasts with cling film and batter until flat. Place 2 leafs of basil, 1 sun-dried tomato and 1 slice of mozzarella in the centre of each piece of chicken. Season with salt and pepper, roll tightly and secure with a cocktail pick.
4. After 15 minutes, place the chicken rolls in basket 3. Place basket 3 underneath basket 4 and let the chicken rolls steam along with the potatoes.
5. After 10 minutes, add fennel and garlic to steaming basket 2. Place basket 2 underneath basket 3 and steam with the rest of the food for the remaining 5 minutes.
6. Mix the potatoes, fennel and olives in a bowl and add basil. Coat the chicken rolls with oil, cut them into three pieces and serve with the potato and fennel mixture.

Total preparation time approximately 50 minutes



Hähnchenbrustrolade mit sonnengetrockneten Tomaten und Mozzarella

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Die Basilikumzweige (mit Blättern) in den Aromaverstärker* legen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach in Hälften schneiden, anschließend in den Aufsatz 4 legen und salzen. Den Timer auf 30 Minuten einstellen und die Start-/Stopptaste drücken. Die Kartoffeln 15 Minuten vorgaren.
3. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Frischhaltefolie abdecken und flachklopfen. 2 Basilikumblätter; 1 sonnengetrocknete Tomate und 1 Scheibe Mozzarella in die Mitte des Filets legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, fest zusammenrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.
4. Nach 15 Minuten die Hähnchenbrustroladen in den Aufsatz 4 legen. Aufsatz 4 auf den Aufsatz 3 stellen und die Hähnchenbrustroladen zusammen mit den Kartoffeln garen.
5. Nach 10 Minuten den Fenchel und den Knoblauch in den Dampfaufsatz 2 geben. Aufsatz 3 auf die Auffangschale stellen und alles weitere 5 Minuten garen.
6. Die Kartoffeln, den Fenchel und die Oliven in einer Schüssel vermengen und Basilikum hinzufügen. Die Hähnchenbrustroladen mit Öl bestreichen, in jeweils 3 Scheiben schneiden. Mit der Kartoffel-Fenchel-Beilage servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Enthält

410 Kilokalorien

pro Portion:

40 g Eiweiß

10 g Fett

(4 g gesättigte

Fettsäuren)

40 g Kohlenhydrate

9 g Ballaststoffe

Zutaten	
750 g kleine Frühkartoffeln, geschält	
Salz und Pfeffer	
4 einzelne Hähnchenbrustfilets	
3 Basilikumzweige	
4 sonnengetrocknete Tomaten, 1 Esslöffel Tomatenmark	
½ Stück Mozzarella, in 4 Scheiben geschnitten	
500 g Fenchel, gewaschen und in Scheiben	
2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert	
3 Esslöffel schwarze Oliven	
Frischhaltefolie	Holzspießchen

Курячий рулет із сушеними помідорами та моцареллою

Головна страва – на 4 порції

1. Покладіть у відділення для спецій+ кілька пагінців базилика (листя залиште).
2. Поріжте картоплю вздовж на частини, викладіть у чашу 4 і посипте сіллю. Налаштуйте таймер на 30 хвилин і натисніть кнопку початку/зупинення. Попередньо готуйте картоплю протягом 15 хвилин.
3. Обгорніть курячі грудини спеціальною плівкою і розрівняйте її. Для кожного шматка курятини додайте 2 листка базилика, 1 сушений помідор і 1 шматок моцарелли. Посипте сіллю і перцем, добре закрутіть і зафіксуйте фуршетною паличкою.
4. Через 15 хвилин викладіть курячі рулети у кошик 3. Встановіть кошик під кошик 4 обробляйте курячі рулети парою разом із картоплею.
5. Через 10 хвилин додайте фенхель та часник у кошик для обробки парою 2. Встановіть кошик 2 під кошик 3 і обробляйте парою протягом 5 хвилин.
6. Перемішайте у чаші картоплю, фенхель та оливки і додайте базилік. Полийте курячі рулети олією, розріжте їх на три частини та подавайте з картоплею і фенхелем.

Час приготування
становить близько
50 хвилин

Інгредієнти

750 г невеликої молоді картоплі, почищеної

сілі і перець

4 цілі шматки курячої грудинки

3 пагінці базилика

4 сушені помідори та 1 столова ложка томатної паст

½ головки моцарелли, нарізаної на 4 шматки

500 г фенхелю, почищеного та нарізаного на шматки

2 зубці часнику, почищеного та нарізаного на скибки

3 столові ложки чорних оливок

спеціальна плівка

фуршетні палички

Енергетична цінність

410 ккал на порцію:

40 г білків

10 г жиру (4 г жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот)

40 г вуглеводів

9 г клітковини

2 Куриный рулет с вялеными томатами и сыром моцарелла

Основное блюдо — 4 порции

1. Поместите в устройство Flavour Booster+ несколько веточек базилика (несколько листьев оставьте).
2. Разрежьте картофель вдоль на две половины, поместите в чашу 4 и слегка посолите. Установите таймер на 30 минут и нажмите кнопку пуск/стоп. Оставьте картофель готовиться на 15 минут.
3. Отбейте куриные грудки с двух сторон. В середину каждого куска курицы положите два листика базилика, 1 вяленый томат и 1 ломтик сыра моцарелла. Приправьте солью и перцем, плотно заверните и закрепите рулет коктейльной шпажкой.
4. Через 15 минут поместите куриные рулеты в чашу 3. Установите чашу 3 под чашу 4 и готовьте куриные рулеты на пару вместе с картофелем.
5. Через 10 минут в чашу 2 добавьте фенхель и чеснок. Установите чашу 2 под чашу 3 и готовьте на пару вместе с остальными продуктами в течение оставшихся 5 минут.
6. В чаше смешайте картофель, фенхель, оливки и добавьте базилик. Полейте куриные рулеты маслом, разрежьте на 3 кусочка и подавайте с гарниром из картофеля с фенхелем.

Общее время приготовления: около 50 минут

В одной порции содержится 410

килокалорий:

белки 40 г
жиры 10 г
(насыщенные жиры 4 г)
углеводы 40 г
клетчатка 9 г

Ингредиенты

750 г мягкого молодого картофеля

соль и перец

4 куриные грудки

3 веточки базилика

4 вяленых томата и 1 столовая ложка томатного масла

½ круга сыра моцарелла, разрезанная на 4 ломтика

500 г очищенного и нарезанного фенхеля

2 очищенных и порезанных зубчика чеснока

3 столовые ложки черных маслин

кулинарная пленка

коктейльные шпажки

Rolada z kurczaka, z suszonymi pomidorami i mozzarellą

Danie główne – 4 porcje

1. Umieść gałązki bazylii (zostaw liście) w pojemniku na przyprawę+.
2. Pokrój ziemniaki wzdłuż na połówki, umieść je w koszu 4 i posyp solą. Ustaw minutnik na 30 minut i naciśnij przycisk start/stop. Gotuj ziemniaki przez 15 minut.
3. W międzyczasie owiń filety z kurczaka folią samoprzylegającą i ubijaj je, aż będą płaskie. Połóż 2 listki bazylii, 1 suszony pomidor i 1 plasterkę mozzarelli na środku każdego kawałka kurczaka. Dopraw solą i pieprzem, zwiń ciasno i zabezpiecz wykałaczką.
4. Po 15 minutach umieść rolady w koszu 3. Umieść kosz 3 pod koszem 4 i pozwól roladom gotować się na parze razem z ziemniakami.
5. Po 10 minutach dodaj koper włoski i czosnek do kosza 2. Umieść kosz 2 pod koszem 3 i gotuj na parze z resztą jedzenia przez pozostałe 5 minut.
6. Połącz ziemniaki, koper włoski i oliwki w misie i dodaj bazylię. Obtocz rolady w oleju, pokrój je na trzy części i podawaj z ziemniakami i mieszanką z koprem włoskim.

Całkowity czas przygotowania: około 50 minut

Składniki

750 g małych, obranych, młodych ziemniaków

Sól i pieprz

4 pojedyncze piersi z kurczaka

3 gałązki bazylii

4 suszone pomidory i 1 łyżka oleju pomidorowego

½ kulki mozzarelli pokrojonej w 4 plasterki

500 g umytego i pokrojonego kopru

2 ząbki obranego i pokrojonego w plasterki czosnku

3 łyżki czarnych oliwek

Folia kuchenna

Wykałaczki

Jedna porcja zawiera

410 kilokalorii:

40 g białka

10 g tłuszczów

(4 g nasyconych)

40 g węglowodanów

9 g błonnika



Spicy fish with green beans and fennel

Main course - serves 4

1. Cut off the green leaves of the fennel bulb and chop them finely. Halve the bulb and cut the halves into slices. Mix the fennel slices together with the beans, peas and finely chopped greens in basket 3. Set the timer to 10 minutes, press the 'start-stop' button and steam the vegetables until they are tender but still crisp.
2. Quarter the tomatoes and remove the juice with the seeds. Cut the flesh into small cubes. Grind the peppercorns in a mortar together with the coriander and cumin seeds into a coarse powder. Mix three-quarters of this mixture in with the tomato cubes.
3. Rub salt into the fish fillets, place them in basket 2 and spoon the tomato cubes on top. Spoon the rest of the spices into the flavour booster and pour in the vermouth. Place basket 2 underneath basket 3. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 14 minutes. Press start and steam the fish fillets until just done. Steam the fillets for a further 2-4 minutes if necessary.
4. Serve the vegetables on warmed plates and arrange the fish fillets and tomato on top.

Total preparation time: about 30 minutes





Ingredients

1 fennel bulb

200 g haricots verts or young
French beans, halved

200 g peas, shelled (fresh or frozen)

3 small tomatoes on a branch

1 teaspoon black peppercorns

2 teaspoons coriander seeds

2 teaspoons cumin seeds

4 thick fish fillets, each about
100-125 g (pike-perch, cod, tilapia)

3 dessertspoons dry vermouth

Contains 165 kilocalories per portion:

325 g protein

2 g fat of which 0.5 g saturated fat

11 g carbohydrates

7 g fibre



Würziger Fisch mit grünen Bohnen und Fenchel

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Die grünen Blätter der Fenchelknolle entfernen und fein hacken. Die Knolle halbieren und in Scheiben schneiden. Die Fenchelstücke mit den Bohnen, den Erbsen und dem fein gehackten Fenchel in den Aufsatz 3 legen. Den Timer auf 10 Minuten einstellen. Auf die Start-/Stopptaste drücken und das Gemüse garen, bis es zart, aber noch knackig ist.
2. Die Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Pfefferkörner, Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zermahlen. Drei Viertel der Mischung mit den Tomatenwürfeln vermengen.
3. Salz in die Fischfilets reiben. Die Filets in den Aufsatz 2 legen und die Tomatenwürfel darüber verteilen. Den Rest der Gewürze in den Aromaverstärker legen und den Wermut hinzufügen. Aufsatz 3 auf Aufsatz 2 stellen. Die Einstellung für Fisch und schonenden Dampfgaren wählen. Den Timer auf 14 Min. einstellen. Auf "Start" drücken und die Fischfilets garen – bei Bedarf auch 2 bis 4 Minuten länger.
4. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern mit dem Fisch und den Tomaten darauf servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält

165 Kilokalorien
pro Portion:

25 g Eiweiß
2 g Fett (davon 0,5 g
gesättigte Fettsäuren)
11 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Zutaten
1 Fenchelknolle
200 g grüne Bohnen oder junge Schnittbohnen, halbiert
200 g Erbsen, geschält (frisch oder tiefgefroren)
3 kleine Tomaten (an einer Risse)
1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
2 Teelöffel Koriandersamen
2 Teelöffel Kreuzkümmel
4 dicke Fischfilets, jeweils ca. 100 bis 125 g (Zander, Kabeljau, Buntbarsch)
3 Teelöffel trockener Wermut

Гостра риба із зеленою фасолею та фенхелем

Головна страва - на 4 порції

1. Позрізайте з цибулини фенхелю зелені листки та дрібно їх поріжте. Розділіть навілі цибулину і поріжте половинки на шматки. Перемішайте шматки фенхелю разом із фасолею, горохом та дрібно нарізаною зеленню у ємності 3. Обробляйте овочі парою протягом 10 хв.
2. Розріжте помідори на чотири частини, вичавіть сік та видаліть зернята. Поріжте м'якоть на малі кубики. Змеліть зерна перцю разом із насінням коріандру та кмину. Перемішайте три чверті цієї суміші з кубиками помідорів.
3. Натріть сіллю філе риби, викладіть їх у ємність 2, після чого викладіть на них кубики помідорів. Ложкою викладіть решту спецій у відділення для спецій і долийте вермут. Встановіть ємність 2 під ємність 3. Поверніть регулятор у положення "риба", після чого увімкніть режим помірної пари на 14 хв. За необхідності обробляйте філе парою ще 2-4 хвилини.
4. Подавайте овочі на розірітих тарілках, а філе риби та помідори викладіть зверху.

Час приготування
становить
приблизно
30 хвилин

Енергетична цінність
165 кілокалорій на
порцію:

25 г білків, 2 г жирів
(з яких 0,5 г жирів
з високим вмістом
жирних кислот),
11 г вуглеводів,
7 г клітковини

Інгредієнти
1 цибулина фенхелю
200 г стручкової фасолі або молодої квасолі, розрізаної навілі
200 г гороху, очищеного (свіжого або замороженого)
3 малі помідори (свіжі)
1 чайна ложка зерен чорного перцю
2 чайні ложки насіння коріандру
2 чайні ложки насіння кмину
4 грубі шматки філе риби, кожен по 100-125 г (судак, тріска, тилапія)
3 десертні ложки сухого вермуту

Острая рыба с зеленой фасолью и фенхелем

Основное блюдо — 4 порции

Измельчите зеленые листья фенхеля. Головку фенхеля нарежьте ломтиками. Перемешайте ломтики фенхеля с бобами, горохом и мелко нарезанной зеленью в емкости 3. Поставьте таймер на 10 минут. Мякоть помидора порежьте мелко кубиками, истолките перец горошком, семена кориандра и тмин. Смешайте три четверти этой смеси с помидорами. Смажьте филе рыбы солью, поместите его в емкость 2, уложите сверху измельченные помидоры. Поместите оставшееся количество приправ в устройство Flavour Booster и налейте вермут. Поместите емкость 2 под емкость 3 установите таймер на 14 минут в режиме «рыба». Подавайте овощи на подогретых тарелках, положив филе рыбы и помидор поверх гарнира.

Общее время
приготовления:
около 30 минут

Ингредиенты

1 головка фенхеля
200 г зеленой фасоли или молодой фасоли, порезанной пополам
200 г гороха, лущеного (свежего или мороженого)
3 небольших помидора на веточке
1 чайная ложка черного перца горошком
2 чайные ложки семян кориандра
2 чайные ложки семян тмина
4 крупных тушки филе рыбы, каждая примерно 100-125 г (судак, треска, тилапия)
3 десертные ложки сухого вермута

В одной

порции содержится

165 килокалорий:

25 г протеинов,

2 г жиров (из которых

0,5 г насыщенных

жиров), 11 г углеводов,

7 г клетчатки

Pikantna ryba z fasolką szparagową i koprem włoskim

Danie główne - 4 osoby

1. Odetnij zielone liście kopru włoskiego i posiekaj je drobno. Przedziel bulwę na połowę i pokrój na plasterki. Zmieszaj plasterki razem z fasolką, grochem i posiekany koprem w pojemniku 3. Ustaw minutnik na 10 minut i gotuj na parze, aż będą miękkie, lecz kruche.
2. Podziel pomidory na ćwiartki i usuń nasiona. Pokrój mięs na małe kostki. Zmiel ziarna pieprzu w młynku razem z kolendrą i kminkiem. Zmieszaj trzy czwarte tej mieszanki z kostkami pomidora.
3. Wetrzyj sól w filety rybne, umieść je w pojemniku 2 i nałóż łyżką na wierzch kostki pomidora. Nałóż łyżką pozostałe przyprawy do pojemnika na przyprawy i wlej vermut. Umieść pojemnik 2 pod pojemnikiem 3. Nastaw funkcję „ryba”, włącz funkcję Gentle Steam i gotuj przez 14 minut.
4. Podawaj warzywa na ogrzanych talerzach; ułóż filety rybne i pomidory na wierzchu.

Całkowity czas
przygotowania:
około 35 minut

Składniki

1 bulwa kopru włoskiego
200 g fasolki szparagowej zielonostrąkowej lub młodej fasolki szparagowej pokrojonej na połowę
200 g grochu, obtuskanego (świeżego lub mrożonego)
3 małe pomidory na gałązce
1 łyżeczka do herbaty czarnego pieprzu ziarnistego
2 łyżeczki do herbaty nasion kolendry
2 łyżeczki do herbaty kminku
4 grube filety rybne, każdy około 100-125 g (sandacz, dorsz, tилапия)
3 łyżeczki deserowe wytrawnego wermutu

Zawiera 165 kilokalorii

na porcję:

25 g białek

- 2 g tłuszczów

(z których 0,5 g to

tłuszcze nasycone)

- 11 g węglowodanów

- 7 g błonnika



Steamed couscous with tutti frutti and spices

Side dish - serves 4

1. Place cinnamon and orange peel into the Flavour Booster*.
2. Place basket 3 on the steamer base and add the tutti frutti.
3. Place basket 4 on top of basket 3 and put the fish/rice bowl inside it.
4. Fill the fish/rice bowl with the couscous and 150 ml of warm water. Cover with lid.
5. Set the timer for 20 minutes, press the start/stop button and cook the tutti frutti and couscous.
6. Finely chop the tutti frutti and add to the steamed couscous.
7. Delicious with grilled lamb chops topped with coarsely chopped pistachio nuts and a fresh cucumber salad.

Total preparation time approximately 30 minutes

Contains 295 kilocalories per portion:

8 g protein

0 g fat of which 0 g saturated fat

66 g carbohydrates

9 g fibre

Ingredients

200 g tutti frutti

1 cinnamon stick

peel of 1 orange

200 g couscous







DE

Gedünsteter Couscous mit TuttiFrutti-Obst und Gewürzen

Beilage - für 4 Personen

1. Zimt und Orangenschale in den Aromaverstärker* geben.
2. Den Aufsatz 3 auf den Sockel des Dampfgarers stellen und das TuttiFrutti-Obst hinzugeben.
3. Den Aufsatz 4 auf den Aufsatz 3 stellen und den Aufsatz für Fisch und Reis hineinlegen.
4. Den Couscous und 150 ml warmes Wasser in den Aufsatz für Fisch und Reis geben. Den Deckel aufsetzen.
5. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und das TuttiFrutti-Obst sowie den Couscous garen.
6. Das TuttiFrutti-Obst zerkleinern und zum gedämpften Couscous hinzugeben.
7. Schmeckt köstlich zu gegrillten Lammkoteletts mit grob gehackten Pistazien und frischem Gurkensalat.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält

295 Kilokalorien

pro Portion:

8 g Eiweiß
0 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)
66 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zutaten

200 g TuttiFrutti-Obst
1 Zimtstange
Schale einer Orange
200 g Couscous



UA

Пшоняна каша з овочевим асорті та спеціями (кус-кус)

Гарнір – на 4 порції

1. Покладіть у відділення для спецій+ корицю та цедру апельсина.
2. Встановіть на платформу пароварки кошик 3 та додайте овочеве асорті.
3. Встановіть кошик 4 на кошик 3 і вставте всередину чашу для риби/рису.
4. Додайте у чашу для риби/рису пшоняної каші та 150 мл теплої води. Накрийте кришкою.
5. Для приготування асорті та пшоняної каші налаштуйте таймер на 20 хвилин і натисніть кнопку початку/зупинення.
6. Дрібно наріжте овочі та додайте до обробленого парюю пшона.
7. Страва смакує зі смаженою відбивною з ягняти, посипаною фісташками, та салатом зі свіжих огірків.

Час приготування становить
приблизно 30 хвилин

Енергетична цінність

295 ккал на порцію:

8 г білків

0 г жиру з 0 г жиру з високим
вмістом насичених жирних кислот
66 г вуглеводів
9 г клітковини

Інгредієнти

200 г овочевого асорті
1 паличка кориці
цедра 1 апельсина
200 г пшоняної каші





RU

1 Кускус на пару с фруктовым ассорти и специями

Гарнир — 4 порции

1. Поместите в устройство Flavour Booster+ палочку корицы и апельсиновую цедру.
2. Установите чашу 3 на основание пароварки и добавьте фруктовое ассорти.
3. Установите чашу 4 на чашу 3, а затем поставьте внутрь чашу для риса/рыбы.
4. В чашу для риса/рыбы поместите кускус и 150 мл теплой воды. Накройте крышкой.
5. Установите таймер на 20 минут, нажмите кнопку пуск/стоп и готовьте кускус с фруктовым ассорти.
6. Мелко порежьте фруктовое ассорти и добавьте в приготовленный на пару кускус.
7. Подавайте с жареной на гриле отбивной из баранины, измельченными фисташками и салатом из свежих огурцов.

Общее время приготовления:
около 30 минут

В одной порции содержится
295 килокалорий:

белки 8 г
жиры 0 г, из которых
насыщенные жиры 0 г
углеводы 66 г
клетчатка 9 г

Ингредиенты

200 г фруктового ассорти
1 палочка корицы
цедра 1 апельсина
200 г кускуса



PL

Kuskus gotowany na parze z tutti frutti i przyprawami

Przystawka — 4 porcje

1. Умiesь cinamon i skórkę pomarańczową w pojemniku na przyprawę+.
2. Умiesь kosz 3 na podstawie parowaru i dodaj tutti frutti.
3. Умiesь kosz 5 na koszu 3, i włóż do środka pojemnik na rybę/ryż.
4. Wypełnij pojemnik na rybę/ryż kuskusem i wlej 150 ml ciepłej wody. Przykryj pokrywką.
5. Ustaw minutnik na 20 minut, naciśnij przycisk start/stop i gotuj tutti frutti i kuskus.
6. Posiekaj drobno tutti frutti i dodaj ugotowany na parze kuskus.
7. Przepyszne z grillowanymi kotletami jagnięcymi posypanymi grubo posiekanymi orzechami pistacjowymi i sałatką ze świeżych ogórków.

Całkowity czas przygotowania:
około 30 minut

Jedna porcja zawiera
295 kilokalorii:

8 g białka
0 g tłuszczów, w tym 0 g tłuszczów
nasyconych
66 g węglowodanów
9 g błonnika

Składniki

200 g tutti frutti
1 laska cynamonu
Skórka z 1 pomarańczy
200 g kuskusu







Sweet potato salad

Side dish - serves 4

1. Halve the sweet potatoes and slice into slim wedges. Mix with one tablespoon of nut oil and season with salt and chili powder. Put the wedges in basket 4. Set the timer for 15 minutes, press the start/stop button and steam until tender. Let the potatoes cool off.
2. Make a dressing of vinegar, olive oil, 1 tablespoon of nut oil, salt and pepper.
3. Mix the potato wedges, tomatoes, rocket, alfalfa and dressing in a large bowl and sprinkle with pine nuts.

Total preparation time approximately 25 minutes

Ingredients

3 sweet potatoes (500 g), peeled
2 tablespoons nut oil
salt and pepper
chilli powder
2 tablespoons white wine vinegar
2 tablespoons olive oil
250 cherry tomatoes, halved
75 g rocket
30 g alfalfa
3 tablespoons pine nuts

Contains 300 kilocalories per portion:

4 g protein
15 g fat of which 2 g saturated fat
37 g carbohydrates
3 g fibre





DE

Süßkartoffelsalat

Beilage - für 4 Personen

1. Die Süßkartoffeln halbieren und in dünne Kartoffelecken schneiden. Die Kartoffeln mit einem Esslöffel Nussöl vermengen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Kartoffelecken in den Aufsatz 4 legen. Den Timer auf 15 Minuten einstellen, die Start-/Stopptaste drücken und die Kartoffeln garen, bis sie zart sind. Kartoffeln abkühlen lassen.
2. Das Dressing aus Essig, Olivenöl, 1 Esslöffel Nussöl, Salz und Pfeffer vorbereiten.
3. Die Kartoffelecken, Tomaten, Rucolasalat und Alfalfa mit dem Dressing in einer großen Schüssel mischen. Mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Enthält

300 Kilokalorien

pro Portion:

4 g Eiweiß

15 g Fett (2 g

gesättigte Fettsäuren)

37 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

Zutaten

3 Süßkartoffeln (500 g), geschält

2 Esslöffel Nussöl

Salz und Pfeffer

Chilipulver

2 Esslöffel Weißweinessig

2 Esslöffel Olivenöl

250 g Cherrytomaten, halbiert

75 g Rauke

30 g Luzerne

3 Esslöffel Pinienkerne



UA

Салат із батату (солодкої картоплі)

Гарнір – на 4 порції

1. Розріжте батат навпіл і поріжте на тонкі трикутники. Перемішайте з одною столовою ложкою горіхової олії, додайте солі та меленого чилі. Викладіть нарізані трикутники у чашу 4. Налаштуйте таймер на 15 хвилин, натисніть кнопку початку/зупинення і обробляйте паром, поки картопля не стане м'якою. Дайте картоплі охолонути.
2. Заправте оцтом, оливковою олією, 1 столовою ложкою горіхової олії, сіллю та перцем.
3. Перемішайте у великій чаші нарізаний трикутниками батат, помідори, нічну фіалку, люцерну та приправи і посипте кедровим горіхом.

Час приготування
становить приблизно
25 хвилин

Енергетична цінність

300 ккал на порцію:

4 г білків

15 г жиру з 2 жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот

37 г вуглеводів

3 г клітковини

Інгредієнти

3 батати (500 г), очищені

2 столові ложки горіхової олії

сізь і перець

мелений чилі

2 столові ложки оцту з білого вина

2 столові ложки оливкової олії

250 г помідорів черрі, розрізаних навпіл

75 г нічної фіалки

30 г люцерни

3 столові ложки кедрових горіхів

3 Салат из сладкого картофеля

Гарнир — 4 порции

1. Разрежьте картофель на две половинки и порежьте тонкими ломтиками. Добавьте одну столовую ложку орехового масла, приправьте солью и молотым красным перцем. Поместите ломтики в чашу 4. Установите таймер на 15 минут, нажмите кнопку пуск/стоп и готовьте на пару до размягчения. Дайте картофелю остыть.
2. Приготовьте заправку из уксуса, оливкового масла, 1 столовой ложки орехового масла, соли и перца.
3. В большой чаше перемешайте ломтики картофеля, помидоры, рукколу, люцерну с заправкой и посыпьте кедровыми орешками.

Общее время
приготовления:
около 25 минут

**В одной порции
содержится 300
килокалорий:**

белки 4 г
жиры 15 г, из них
насыщенные жиры 2 г
углеводы 37 г
клетчатка 3 г

Ингредиенты

3 клубня сладкого картофеля (500 г)
2 столовые ложки орехового масла
соль и перец
молотый красный перец
2 столовые ложки белого винного уксуса
2 столовые ложки оливкового масла
250 г помидоров черри, разрезанных пополам
75 г рукколы
30 г люцерны
3 столовые ложки кедровых орешков

Salatka ze słodkich ziemniaków

Przystawka — 4 porcje

1. Rozkrój słodkie ziemniaki na pół i pokrój je na cienkie, trójkątne kawałki. Wymieszaj z jedną łyżką stołową oleju orzechowego i dopraw solą i sproszkowanym chili. Umieść kawałki w koszu 4. Ustaw minutnik na 15 minut, naciśnij przycisk start/stop i gotuj na parze do uzyskania miękkości. Pozwól ziemniakom ostygnąć.
2. Przygotuj sos z octu, oliwy z oliwek, 1 łyżki stołowej oleju orzechowego, soli i pieprzu.
3. Wymieszaj kawałki ziemniaków, pomidory, rokitę siewną, lucernę i sos w dużej misie, a następnie posyp orzeszkami pineznymi.

Całkowity czas
przygotowania:
około 25 minut

Składniki

3 obrane bataty (500 g)
2 łyżki oleju orzechowego
Sól i pieprz
Chili w proszku

**Jedna porcja zawiera
300 kilokalorii:**

4 g białka
15 g tłuszczów,
w tym 2 g nasyconych
37 g węglowodanów
3 g błonnika

2 łyżki białego octu winnego
2 łyżki oliwy z oliwek
250 g pomidorów koktajlowych, pokrojonych na pół
75 g rukoli
30 g lucerny
3 łyżki orzeszków pineznych



Almond puddings with a raspberry-honey topping

Dessert - serves 4

1. Beat the eggs with the sugar to a froth using the hand blender. Whisk the milk and whipped cream and add the almonds.
2. Grease the heat resistant bowls with butter.
3. Distribute the pudding mixture among the bowls and place them in basket 4. Set the timer for 20 minutes, press the start/stop button and cook the puddings.
4. Mash the raspberries with honey until smooth using the hand blender. If necessary, strain the seeds. Add the mint to the sauce.
5. Let the pudding cool off to room temperature. Pour the sauce onto the puddings and serve immediately.

Total preparation time approximately 35 minutes





Ingredients

2 medium-sized eggs

50 g sugar

150 ml semi-skimmed milk

150 ml whipped cream

26 g almonds, grated

1 tablespoon butter, room temperature

125 g raspberries

1 tablespoon honey

2 tablespoons finely chopped
fresh mint

hand blender (with whisk)

4 heat resistant dishes or bowls of
150 ml

Contains 315 kilocalories per portion:

7 g protein

22 g fat of which 10 g saturated fat

22 g carbohydrates

3 g fibre



Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

Dessert - für 4 Personen

1. Mit dem Handmixer die Eier zusammen mit dem Zucker steifschlagen. Dabei Milch, Schlagsahne und Mandeln hinzugeben.
2. Die hitzebeständigen Schüsseln mit Butter fetten.
3. Die Puddingmischung in den Schüsseln verteilen und sie in den Aufsatz 4 stellen. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und den Pudding garen.
4. Mit dem Handmixer die Himbeeren und den Honig zu einer glatten Masse verrühren. Gegebenenfalls die Kerne heraussieben. Die Minze zur Soße hinzugeben.
5. Den Pudding auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Soße über den Pudding gießen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten

2 mittelgroße Eier
50 g Zucker
150 ml fettarme Milch
150 ml Schlagsahne
26 g gehackte Mandeln
1 Esslöffel Butter, Raumtemperatur
125 g Himbeeren
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel fein gehackte Minze
Stabmixer (mit Schneebeisen)
4 hitzebeständige Schüsseln oder Schälchen (150 g)

Enthält

315 Kilokalorien

pro Portion:

7 g Eiweiß

22 g Fett (10 g

gesättigte Fettsäuren)

22 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

Мигдалевий пудинг під малиново-медовою поливкою

Десерт – на 4 порції

1. За допомогою ручного блендера збийте яйця з цукром до утворення піни. Збийте молоко із збитими вершками та додайте мигдаль.
2. Змастіть жаростійкі чаші маслом.
3. Вилийте у чаші пудингову суміш і поставте їх у кошик 4. Для приготування пудингу налаштуйте таймер на 20 хвилин і натисніть кнопку початку/зупинення.
4. За допомогою ручного блендера розітріть малину з медом до утворення однорідної маси. Якщо потрібно, вийміть зернята. Додайте до поливки м'яту.
5. Дайте пудингу охолонути до кімнатної температури. Полийте поливкою і подавайте на стіл.

Час приготування
становить близько
35 хвилин

Інгредієнти

2 яйця середнього розміру
50 г цукру
150 мл напівнежиреного молока
150 мл збитих вершків
26 г мигдалю, тертого
1 столова ложка масла, кімнатної температури
125 г малини
1 столова ложка меду
2 столові ложки дрібно нарізаної м'яти
ручний блендер (з вінчиком)
4 жаростійкі тарілки або чаші на 150 мл

Енергетична цінність

315 ккал на порцію:

7 г білків

22 г жиру з 10 жиру

з високим вмістом

насичених жирних

кислот

22 г вуглеводів

3 г клітковини

4 Миндальный пудинг с медово-малиновым соусом

Десерт — 4 порции

1. С помощью ручного блендера взбейте яйца с сахаром до образования пены. Добавьте молоко, взбитые сливки и миндаль.
2. Смажьте жаропрочные формы сливочным маслом.
3. Разложите массу для пудинга по формам и поставьте в чашу 4. Установите таймер на 20 минут, нажмите кнопку пуск/стоп и приготовьте пудинг на пару.
4. С помощью ручного блендера смешайте малину с медом до получения однородной массы. При необходимости процедите смесь, чтобы удалить семена. Добавьте в соус мяту.
5. Охладите пудинг до комнатной температуры. Полейте пудинг соусом. Блюдо подается к столу сразу после приготовления.

Общее время
приготовления:
около 35 минут

В одной порции
содержится

315 килокалорий:

белки 7 г
жиры 22 г, из них
насыщенные жиры 10 г
углеводы 22 г
клетчатка 3 г

Ингредиенты

2 средних яйца
50 г сахара
150 мл молока средней жирности
150 мл взбитых сливок
26 г измельченных миндальных орехов
1 столовая ложка масла комнатной температуры
125 г малины
1 столовая ложка меда
2 столовые ложки измельченной свежей мяты
ручной блендер (с венчиком)
4 жаропрочные формы (или чаши) объемом 150 мл

Puddingi migdałowe polane malinami i miodem

Deser – 4 porcje

1. Ubij jajka z cukrem na pianę za pomocą ubijaczki. Ubij mleko i bitą śmietanę, a następnie dodaj migdały.
2. Wysmaruj żaroodporne miseczki masłem.
3. Nałóż pudding do misek i umieść je w koszu 4. Ustaw minutnik na 20 minut, naciśnij przycisk start/stop i gotuj puddingi.
4. Rozgnieć maliny z miodem do płynności za pomocą ubijaczki. W razie konieczności odcedź nasiona. Dodaj do sosu mięętę.
5. Pozwól puddingowi ostygnąć w pokojowej temperaturze. Polej puddingi sosem i od razu podawaj.

Całkowity czas
przygotowania:
около 35 minut

Składniki

2 średnie jajka
50 g cukru
150 ml mleka półtłustego
150 ml bitej śmietany
26 g utartych migdałów
1 łyżka masła o temperaturze pokojowej
125 g malin
1 łyżka miodu
2 łyżki drobno posiekanej świeżej mięty
Blender ręczny (z trzepaczką)
4 żaroodporne naczynia lub pojemniki o pojemności 150 ml

Jedna porcja zawiera
315 kilokalorii:

7 g białka
22 g tłuszczów, w tym
10 g nasyconych
22 g węglowodanów
3 g błonnika



Notes





Notes





4222 448 40661



THE ALUMINIUM COLLECTION

www.philips.com/aluminium
Not all products are available in all countries

