

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



Flavour booster+

Gentle steam

Upptäck fylligare smaker

Med den nya, avancerade Aluminium Steamer från Philips kan du njuta av matens alla naturliga smaker på många olika sätt. Med Gentle Steam-funktionen kan du bevara fiskens unika och utsökta konsistens genom att försiktigt ångkoka den i den perfekta temperaturen på cirka 80 °C och därmed bevara fiskens smak och utseende.

Tillsätt extra smak

Du kan lägga dina favoritörter och -kryddor i Flavour Booster+ och hålla i vin, buljong, citronsaft eller sojasås så att maten drar åt sig de utsökta smakerna. Ta bara loss botten på respektive korg för att göra ett enda stort utrymme när du tillagar stora matbitar, som en hel kyckling.

Behåll alla goda smaker

Ju snabbare maten når sin idealiska tillagningstemperatur desto mer behåller den sin naturliga smakrikedom. Ångkokarens Turbo Start-funktion värmer automatiskt upp det inre till rätt ångkokningstemperatur inom några sekunder och bevarar på så sätt vitaminer och mineraler. Vi har också inkluderat en fisk- och risskål för att göra det enklare att tillaga dessa rätter i en smakrik sås som du själv väljer: Hur du än väljer att använda din nya Aluminium Steamer så har du snart måltider som är proppfulla av hälsa och vitalitet!

Oppdag fyldigere smak

Med din nye, avanserte aluminium-steamer fra Philips, kan du nyte den naturlige, fyldige smaken på maten på mange ulike måter. Gentle Steam-funksjonen bevarer den unike, delikate konsistensen på fisken ved å dampe den forsiktig ved en perfekt temperatur på ca. 80°C, slik at den også beholder både smak og utseende.

Ekstra smak

Du kan legge dine favoritturter eller krydderier i Flavour Booster+, eller tilsette vin, buljong, sitronsaft eller soyasaus for å la maten trekke til seg de deilige smakene. Du kan enkelt hekte av bunnen på hver bolle for å lage en enkelt stor beholder du kan tilberede store retter i - f.eks. en hel kylling.

Bevar den gode smaken

Jo raskere maten når den ideelle koketemperaturen, desto mer beholder den sin naturlige gode smak. Dampkokerens Turbo Start-funksjon varmer automatisk opp innsiden til optimal temperatur for dampkoking på få sekunder, slik at maten beholder vitaminene og mineralene. Det følger også med en fisk- og risbolle, som gjør det enkelt å lage slik mat i en god saus. Velg din egen favorittsaus. Uansett hvordan du velger å bruke din nye dampenhet i aluminium, så har du snart måltider som bugner av helse og vitalitet.

Opdag større smagsoplevelser

Med din avancerede nye aluminium-steamer fra Philips kan du nyde den naturlige, fyldige smag i din mad på flere måder end nogensinde. Gentle Steam-funktionen gør det muligt at bevare den unikke, delikate konsistens af fisk gennem skånsom dampning ved en perfekt temperatur på ca. 80°C, hvorved smag så vel som udseende bevares.

Tilføj ekstra smag

Du kan lægge dine foretrukne urter og krydderier i Flavour Booster+ eller tilsætte vin, bouillon, citronsaft eller soyasauce for nænsomt at tilføre lækker smag til maden. Ved tilberedning af større ingredienser, f.eks. en hel kylling, kan du skabe et stort, sammenhængende område ved at klikke bunden af hver enkelt kurv.

Bevar den gode smag

Jo hurtigere maden når op på den ideelle tilberedningstemperatur, jo bedre bevares dens naturlige, gode smag. Steamerens Turbostart-funktion varmer automatisk de indre dele op til fuld dampningstemperatur i løbet af få sekunder, hvorved vitaminer og mineraler indkapsles. Vi har inkluderet en skål til fisk og ris, der gør det nemt for dig at tilberede disse madvarer i en smagfuld sauce efter eget valg. Uanset hvordan du vælger at bruge din nye aluminium-steamer, vil dine måltider snart strutte af sundhed og vitalitet!

Koe täyteläinen makunautinto

Philipsin uuden alumiinisen höyrykeittimen avulla voit nauttia ruoan täyteläisestä, luonnollisesta mausta aivan uudella tavalla. Gentle Steam -toiminto säilyttää kalan ainutlaatuisen herkän rakenteen höyryttämällä kalan täydellisessä noin 80 asteen lämpötilassa, jossa se säilyttää myös makunsa ja ulkoasunsa.

Lisää makuja

Voit laittaa haluamiasi yrttejä ja mausteita Flavour Booster+ -osaan tai kaataa joukkoon viiniä,lientä, sitruunamehua tai soijakastiketta, joka imeytyy lempeästi ruoan joukkoon. Irrottamalla kunkin höyrytysastian pohjan saat suuremman, yhtenäisen tilan suurikokoisia raaka-aineita (kuten kokonainen kana) varten.

Säilytä kaikki mauut

Ruoan luontaiset ominaisuudet säilyvät sitä paremmin, mitä nopeammin ruoka lämpenee parhaaseen kypsentämislämpötilaansa. Höyrykeittimen Turbo Start –toiminto lämmittää sisäosan automaattisesti täyteen höyrytyslämpötilaan muutamassa sekunnissa, jolloin vitamiinit ja mineraalit säilyvät. Mukana on myös kala- ja riisikulho, jolla voit helposti kypsentää ruokaa haluamassasi maukaassa kastikkeessa. Miten päätätkin käyttää uutta alumiinista höyrykeitintä, voit pian valmistaa terveellisiä, energisoivia aterioita!



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 ½ 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

Contains 295 kilocalories per portion:

18 g protein

24 g fat of which 7 g saturated fat

2 g carbohydrates

3 g fibre

Laxformar med spenatsås

Förrätt - 4 portioner

1. Finhacka dillkvistarna. Lägg spenaten i korg 3 och strö över den finhackade dillen. Ställ in timern på 4 minuter; tryck på "start-stop"-knappen och låt spenatbladen sjunka ihop något.
2. Under tiden mixar du laxfilén i matberedaren och blandar i hälften av äggvitorna samt grädden. Tillsätt en tesked salt och lite peppar och rör ihop allt till en jämn blandning. Lägg laxblandningen i formarna, tryck till ordentligt och jämna till ovsidan.
3. Ta ut korgen med spenatbladen ur ångkokaren och låt bladen rinna av väl. Ställ laxformarna i korg 4. Vrid ratten till inställningen för fisk, slå på Gentle Steam och ställ in timern på 10 minuter. Tryck på start och ångkoka laxformarna tills de är fasta.
4. Mixa spenaten i matberedaren. Tillsätt yoghurt och majonnäs samt 1 dessertsked citronsaft och citronskal och blanda allt till en ljusgrön, krämig sås. Smaka av såsen med salt och peppar.
5. Stjälp upp laxformarna på fyra tallrikar och droppa såsen runt om. Garnera med vattenkrasse.

Total tillagningstid:
cirka 30 minuter

Ingredienser
8 kvistar färsk dill
150 g färsk spenat
300 g färsk laxfilé i bitar
Äggvita från 1 ägg, lättvispad
4 dessertskedar gräde
Innehåller 295 kilokalorier per portion:
18 g protein
24 g fett varav 7 g mättat fett
2 g kolhydrater
3 g fiber
Nymalen svartpeppar
100 ml grekisk yoghurt
2 dessertskedar majonnäs
Skal och saft från en halv citron
En handfull vattenkrasse

Lakseterriner med spinatsaus

Forrett - 4 porsjoner

1. Finhakk dillkvastene. Legg spinaten i dampbolle 3 og dryss dillen over den. Sett timeren på 4 minutter; trykk på start-stopp-knappen og la spinatbladene krympe.
2. I mellomtiden lager du en puré av laksefiletene i foodprocessoren, og tilsetter halvparten av eggehviten sammen med fløten. Tilsett en teskje salt og litt pepper; og bland alt sammen til en jevn blanding. Bruk en skje til å putte blandingen i formene, trykk den godt ned og glatt over toppene.
3. Fjern dampbollen med spinatbladene fra dampkokeren og la vannet sile godt av bladene. Plasser lakseterrinene i dampbolle 4. Vri bryteren til innstillingen for fisk, skru på Gentle Steam, og sett timeren på 10 minutter. Trykk på startknappen, og dampkok lakseterrinene til de er faste.
4. Lag en puré av spinat i foodprocessoren. Tilsett yoghurt og majones sammen med 1 dessertskje citronsaft og citronskallet, og bland alt til en lysegrønn, kremete saus. Smak til med salt og pepper.
5. Anrett terrinene på fire tallerkener; og drypp sausen rundt dem. Pynt med engelskkarse.

Total tilberedelsestid
er cirka 30 minutter

Ingredienser
8 friske dillkvaster
150 g fersk spinat
300 g ferske laksefileter i stykker
Hviten fra 1 egg, pisket lett
4 dessertskjeer fløte
Inneholder 295 kilokalorier per porsjon:
18 g protein
24 g fett, hvorav 7 g mättet fett
2 g karbohydrater
3 g fiber
Nykvernet svart pepper
100 ml gresk yoghurt
2 dessertskjeer majones
Skallet og saften fra en halv sitron
En håndfull engelskkarse

Lakseterriner med spinatsauce

Forret - til 4 personer

1. Hak dillduskene fint. Læg spinaten i kurv 3, og drys dilden over den. Indstil timeren til 4 minutter; tryk på start/stop-knappen, og lad spinatbladenes størrelse blive mindre.
2. I mellemtiden skal du purere laksefileten i foodprocessoren og tilsætte halvdelen af æggehviderne sammen med fløden. Tilsæt en teskefuld salt og lidt peber; og bland det hele sammen til en lind blanding. Placer lakseblandingen i formene med en ske, tryk efter og udglat overfladen.
3. Tag kurven med spinatblade ud af steameren, og lad bladene dryppe godt af. Placer formene med laks i kurv 4. Drej drejeknappen hen på fiskeindstillingen, aktiver Gentle Steam-funktionen, og indstil timeren til 10 minutter. Tryk på start, og damp lakseterrinerne, indtil de er faste.
4. Purer spinaten i foodprocessoren. Tilsæt yoghurt og mayonnaise sammen med 1 dessertskefuld citronsaft og citronskallen, og bland det hele sammen til en lysegrøn, cremet sauce. Smag saucen til med salt og peber.
5. Anret terrinerne på fire tallerkener; og fordel saucen rundt om dem. Pynt med brøndkarse.

Den samlede
tilberedningstid er
ca. 30 minutter.

Ingredienser
8 duske frisk dild
150 g frisk spinat
300 g frisk laksefilet, i stykker
Æggehviden af 1 æg, let pisket
4 dessertskefulde fløde
Indeholder 295 kcal pr. portion:
18 g protein
24 g fedt, heraf 7 g mättet fedt
2 g kulhydrat
3 g fiber
Friskkværnet sort peber
100 ml græsk yoghurt
2 dessertskefulde mayonnaise
Skal og saft af en halv citron
En håndfuld brøndkarse

Lohivuoat ja pinaattikastike

Alkuruoka - 4 annosta

1. Hienonna tillinvarret. Laita pinaatti koriin 3 ja ripottele päälle hienonnettu tilli. Aseta ajastimeen 4 minuuttia, paina käynnistyspainiketta ja anna pinaatinlehtien kutistua.
2. Soseuta sillä välin lohifilee monitoimikoneella ja sekoita joukkoon puolet munanvalkuaisesta sekä kerma. Lisää teelusikallinen suolaa ja hiukan pippuria ja sekoita tasaiseksi. Lusikoi lohiseos vuokiin, painele hyvin ja tasoita pinta.
3. Poista kori pinaatinlehtineen höyryttimestä ja valuta lehdet kuiviksi. Aseta lohivuoat koriin 4. Käännä valitsin kala-asetuksen kohtaan, käynnistä Gentle Steam ja aseta ajastimeen 10 minuuttia. Paina käynnistyspainiketta ja höyrytä lohivuokia, kunnes lohi on kiinteää.
4. Soseuta pinaatti monitoimikoneella. Lisää jogurtti, majoneesi ja 1 jälkiruokalusikallinen sitruunamehua ja sitruunankuori ja sekoita kirkkaanvihreäksi, kermaiseksi kastikkeeksi. Mausta kastike suolalla ja pippurilla.
5. Kumoa vuoat neljälle lautaselle ja pirskota kastike niiden ympärille. Koristele vesikrassilla.

Kokonaisvalmistusaika:
noin 30 minuuttia.

Ainekset
8 tuoretta tillinvartta
150 g tuoretta pinaattia
300 g tuoretta lohifileettä paloina
1 kananmunan valkuainen keyvesti vatkatuna
4 jälkiruokalusikallista kermaa
Annoksessa on 295 kilokaloria sekä
18 g proteiinia
24 g rasvaa (7 g tyydyttyntä)
2 g hiilihydraatteja
3 g kuitua
Vastajauhetta mustapippuria
100 ml kreikkalaista jogurttia
2 jälkiruokalusikallista majoneesia
Puolen sitruunan kuori ja mehu
Kourallinen vesikrassia

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

Små fiskrullar med färgglada grönsaker

Huvudrätt - 4 portioner

- Skala morötterna och använd sedan skalaren till att skiva morötterna i långa, tunna remsor. Dela sparris diagonalt i tunna skivor men behåll knopparna hela. Lägg morotsremorna i korg 3 och fördela sparris, paprika och sockerärter ovanpå. Ställ in timern på 8 minuter; tryck på "start-stop"-knappen och ångkoka grönsakerna tills de är mjuka men har lite tuggmotstånd kvar.
- Skär bort stjälkarna på persiljan och dillen. Finhacka bladen och blanda med löken. Halvera pangasiusfiléerna på längden och dela dem sedan på mitten. Salta och peppra på fiskbitarna och strö över örterna. Rulla ihop filéerna ordentligt och fäst med en tandpetare. Lägg rullarna i korg 2 men lämna plats mellan dem. 3. Lägg 1 tsk apelsinskal, 1 tsk curry samt örtstjälkarna i smakförstärkaren. Ställ korg 2 under korg.
- Vrid ratten till inställningen för fisk, slå på Gentle Steam och ställ in timern på 15 minuter. Tryck på startknappen och ångkoka fiskrullarna tills de är färdiga. Ångkoka fiskrullarna ytterligare 3-5 minuter om det behövs.
- Värm oljan i en kastrull och fräs 1 tsk curry i 30 sekunder. Rör i apelsinsaften och återstående apelsinskal och låt dressingen sjuda i 1 minut.
- Lägg upp grönsakerna på uppvärmda tallrikar och lägg fiskrullarna i mitten. Droppa lite av apelsindressingen över fisken och grönsakerna och servera återstående dressing vid sidan av.

Total tillagningstid:
cirka 35 minuter

Innehåller 250 kilokalorier per portion:	Ingredienser
33 g protein	8 spåda morötter
8 g fett varav 1 g mättat fett	8 gröna sparrisar
11 g kolhydrater	1 gul paprika delad i långa tunna strimlor
6 g fiber	100 g sockerärter
	8 persiljekvistar
	6 dillkvistar
	1 liten rödlök, finhackad
	3 pangasiusfiléer, cirka 200 g vardera
	Rivet skal och saft från 1 apelsin
	2 tsk curry
	2 dessertskedar olja

Små fiskeruller med fargerike grønnsaker

Hovedrett - 4 porsjoner

- Skrall gulrøttene, og bruk skralleren til å skjære gulrøttene i lange tynne strimler. Skjær aspargesen diagonalt til tynne skiver; men la toppene være intakte. Legg gulrotstrimlene i dampbolle 3, og spre aspargesen, paprikaen og sukkerertene på toppen. Sett timeren på 8 minutter; trykk på start-stopp-knappen, og dampkok grønnsakene til de er møre, men likevel sprø.
- Skjær stilkene av persillen og dillen. Finhack bladene, og bland dem med løken. Del pangasiusfiletene på langs og skjær dem i to. Strø litt salt og pepper over fiskebitene, og strø urtene på toppen. Rull filetene stramt sammen og fest dem med en cocktailpinne. Plasser de små rullene i dampbolle 2 med tilstrekkelig mellomrom.
- Ha 1 teskje med appelsinskal sammen med 1 teskje med karri og urtestilkene i smaksboosteren. Plasser dampbolle 2 under dampbolle 3. Vri bryteren til innstillingen for fisk, skru på Gentle Steam, og sett timeren på 15 minutter. Trykk på startknappen, og dampkok fiskerullene til de er kokte. Dampkok fiskerullene i ytterligere 3-5 minutter om nødvendig.
- Varm opp oljen i en kasserolle, og stek 1 teskje karripulver i 30 sekunder. Rør inn apelsinjuicen og det gjenværende appelsinskallet, og la dressingen småkoke i 1 minut.
- Fordel grønnsakene på oppvarmede tallerkener; og plasser fiskerullene i midten. Dryss litt av appelsindressingen over fisken og grønnsakene, og server resten av dressingen ved siden av.

Total tilberedelsestid
er cirka 35 minutter

Inneholder 250 kilokalorier per porsjon:	Ingredienser
33 g protein	8 små gulrøtter
8 g fett, hvorav 1 g mättet fett	8 grønne asparges
11 g karbohydrater	1 gul paprika skåret i lange tynne strimler
6 g fiber	100 g sukkererter
	8 persillekvaster
	6 dillkvaster
	1 liten rödlök, finhackad
	3 pangasiusfileter, rundt 200 g hver
	Revet skal og saften av 1 appelsin
	2 ts karripulver
	2 dessertskjeer med olje

Små fiskeruller med farverige grønnsager

Hovedret - til 4 personer

- Skræl gulerødderne, og brug derefter skralleren til at skære gulerødderne i lange, tynde strimler. Skær asparges diagonalt i tynde skiver; men bevar spidserne. Placer gulerodstrimlerne i kurv 3, og fordel asparges, peberfrugt og mangetout ovenpå. Indstil timeren til 8 minutter; tryk på start/stop-knappen, og damp grønssagerne, indtil de er møre, men stadig sprøde.
- Skær stilkene af persille og dild. Hak bladene fint, og bland dem i sammen med løget. Halver pangasiusfileterne på langs, og skær dem derefter midt over: Drys fiskestykkerne med lidt salt og peber, og drys urterne over dem. Rul fileterne fast sammen, og fastgør dem med en tandstikker. Placer de små ruller i kurv 2, og sørg for, at der er tilstrækkeligt med plads imellem dem.
- Hæld 1 tsk appelsinskal sammen med 1 tsk karri og urtestilke i Flavour Booster. Placer kurv 2 under kurv 3. Drej drejeknappen fiskeindstillingen, aktiver Gentle Steam-funktionen, og indstil timeren til 15 minutter. Tryk på start-knappen, og damp fiskerullerne, indtil de er færdige. Damp fiskerullerne i yderligere 3-5 minutter; hvis det er nødvendigt.
- Opvarm olien på en pande, og svits 1 tsk karri i 30 sekunder. Pisk apelsinsaften og resten af appelsinskalen i, og lad dressingen simre i 1 minut.
- Anret grønssagerne løst på forvarmede tallerkener; og placer fiskerullerne i midten. Stærk lidt appelsindressing over fisken og grønssagerne, og server resten af dressingen ved siden af.

Den samlede
tilberedningstid er
ca. 35 minutter.

Indeholder 250 kcal pr. portion:	Ingredienser
33 g protein	8 små gulerødder
8 g fedt, heraf 1 g mättet fedt	8 grønne asparges
11 g kulhydrat	1 gul peberfrugt skåret i lange, tynde strimler
6 g fiber	100 g mangetout
	8 duske persille
	6 duske dild
	1 lille rödlök, finhackad
	3 pangasiusfileter, ca. 200 g hver
	Revet skal og saft af 1 appelsin
	2 tsk karripulver
	2 dessertskefulde olie

Pienet kalarullat ja värikkäitä vihanneksia

Pääruoka - 4 annosta

- Kuori porkkanat ja leikkaa ne sitten kuorintavetsellä pitkiksi ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa parsaa vinosti ohuiksi viipaleiksi, mutta pidä nuput kokonaisina. Laita porkkanasuikaleet koriin 3 ja levitä parsaa, paprika ja sokerihemeet niiden päälle. Aseta ajastimeen 8 minuuttia ja paina käynnistyspainiketta. Kypsennä vihanneksia, kunnes ne ovat kypsiä, mutta rapeita.
- Leikkaa persiljasta ja tillistä varret pois. Hienonna lehdet ja sekoita ne sipulin joukkoon. Halkaise pangasiusfileet pituussuunnassa ja leikkaa ne sitten kahtia. Ripottele päälle hieman suolaa ja pippuria sekä yrtil. Tee fileestä tiukka rulla ja kiinnitä cocktail-tikulla. Aseta pienet rullat koriin 2 niin, että niiden väliin jää tilaa.
- Annosteile 1 teelusikallinen raastettua appelsiinikuorta, ruokalusikallinen curryjauhetta ja yrtilien varret Flavour Boosteriin. Aseta kori 2 koriin 3 alle. Käännä valitsin kala-asentoon, käynnistä Gentle Steam-tila ja aseta ajastimeen 15 minuuttia. Paina käynnistyspainiketta ja höyrytä, kunnes kalarullat ovat kypsiä. Jatka kypsennystä tarvittaessa ylimääräiset 3-5 minuuttia.
- Lämmitä öljy kattilassa ja paista 1 ruokalusikallista curryjauhetta 30 sekunnin ajan. Sekoita joukkoon appelsinimehu ja loput raastetusta kuoresta. Anna kastikkeen kiehua hiljaa minuutin ajan.
- Asettele vihannekset lämmitetyille lautasilta ja laita kalarullat keskelle lautasta. Kaada vähän appelsiinikastiketta kalan ja vihannesten päälle ja tarjoile loput kastikkeesta erikseen.

Kokonaisvalmistusaika:
noin 35 minuuttia.

Annoksessa on 250 kilokaloria sekä 33 g proteiinia 8 g rasvaa (1 g tyydyttyntä) 11 g hiilihydraatteja 6 g kuitua	Ainekset
	8 varhaisporkkanaa
	8 vihreää parsaa
	1 keltainen paprika leikattuna pitkiksi kapeiksi viipaleiksi
	100 g sokerihemeitä
	8 persiljan oksaa
	6 tillin oksaa
	1 pieni punasipuli hienonnettuna
	3 pangasiusfileettä, noin 200 g kappale
	1 appelsiinin kuori raastettuna ja mehu
	2 teelusikallista curryjauhetta
	2 jälkiruokalusikallista öljyä

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

Musslor med salsa verde

Huvudrätt – 2 portioner

Den här rätten går inte att laga för 4 personer, inte ens på Gentle Steam

- Riv det gula på citronen och pressa citronsaften. Skölj musslorna under rinnande, kallt vatten och knacka dem mot bänkskivan. Kasta musslor som inte öppnar sig. Lägg övriga musslor i korg 2 (eventuellt hopsatt med korg 3). Strö över hälften av vitlöken samt 1 dessertsked persilja, 1 dessertsked timjan och lite citronskal.
- Ställ in timern på 12 minuter. Tryck på start och ångkoka musslorna tills alla har öppnat sig. Ångkoka musslorna ytterligare 1-2 minuter om det behövs.
- Under tiden använder du matberedaren till att göra brödsmlur av brödskivan. Tillsätt ansjovisfiléerna samt 1 dessertsked citronskal, 2 dessertskedar citronsaft, återstående örter och olivolja. Mixa allt till en jämn sås. Om det behövs kan du tillsätta några droppar vatten för att tunna ut salsa verde-såsen lite.
- Fördela musslorna i två uppvärmda djupa skålar och droppa salsa verde över dem. Smakar delikat med en blandsallad och pommes frites

Total tillagningstid: cirka 20 minuter	Ingredienser
	1 citron, skrubbad
	1 kg tillagningsfärdiga musslor
Innehåller 805 kilokalorier per portion:	2 vitlöksklyfter, finhackade
22 g protein	15 g bladpersilja, finhackad
20 g fett varav 4 g mättat fett	1 dessertsked färska timjanblad
13 g kolhydrater	1 skiva dagsgammalt vitt bröd
1 g fiber	2 ansjovisfiléer
	2 dessertskedar olivolja

Tips: för 4 personer, ångkoka en extra portion musslor när ni satt er till bords

Blåskjell med salsa verde

Hovedrett - 2 porsjoner

Denne retten kan ikke lages for 4 personer, ikke engang med Gentle Steam

- Riv sitronens gule skall og press ut sitronjuicen. Skyll blåskjellene under kaldt rennende vann, og gi dem et lett slag mot benkeplaten. Fjern blåskjell som ikke åpner seg. Plasser de gode blåskjellene i dampbolle 2 (festet i dampbolle 3 om nødvendig). Strø over halvparten av hvitløken sammen med 1 dessertskje persille, 1 dessertskje timian og litt sitronskal.
- Sett timeren på 12 minutter. Trykk på start og dampkok blåskjellene til alle har åpnet seg. Dampkok blåskjellene 1-2 minutter lenger om nødvendig.
- I mellomtiden bruker du en foodprocessor til å lage brödsmlur av brödskiven. Tilsett ansjovisfiletene sammen med 1 dessertskje sitronskal, 2 dessertskjeer sitronjuice, de gjenværende urtene og olivenoljen. Bland alt sammen til en jevn saus. Om nødvendig kan du tilsette noen dråper med vann for å tynne ut salsa verde-sausen litt.
- Fordel blåskjellene mellom de to oppvarmede dype formene, og strø salsa verde-sausen over dem. Nydelig med en salat og pommes frites.

Total tilberedelsestid er cirka 20 minutter	Ingredienser
	1 sitron, skrubbet
	1 kg kokeklare blåskjell
Inneholder 805 kilokalorier per porsjon:	2 fedd finhakkert hvitløk
22 g protein	15 g bladpersille, finhakkert
20 g fett, hvorav 4 g mettet fett	1 dessertskje friske timianblader
13 g karbohydrater	1 skive tørt, fint brød
1 g fiber	2 ansjovisfileter
	2 dessertskjeer olivenolie

Tips: Du kan dampe en ekstra porsjon mens dere sitter til bords for å lage til 4 personer.

Muslinger med salsa verde

Hovedret - til 2 personer

Det er ikke umiddelbart muligt at tilberede denne ret til 4 personer, heller ikke med Gentle Steam.

- Riv citronens gule skal, og pres citronen for saft. Skyl muslingerne under koldt rindende vand, og bank dem forsigtigt mod arbejdsfladen. Fjern de muslinger, der ikke åbnes. Placer de gode muslinger i kurv 2 (slået sammen med kurv 3, hvis det er nødvendigt). Tilsæt halvdelen af hvidløget sammen med 1 tsk. persille, 1 tsk. timian og lidt citronskal.
- Indstil timeren til 12 minutter. Tryk på start, og damp muslingerne, indtil de alle har åbnet sig. Damp muslingerne i 1-2 minutter længere, hvis det er nødvendigt.
- I mellemtiden skal du bruge en foodprocessor til at lave rasp af en skive brød. Tilsæt ansjovisfileter sammen med 1 dessertskefuld citronskal, 2 dessertskefulde citronsaft, resten af urterne og olivenolie. Bland det hele sammen til en lind sauce. Tilsæt om nødvendigt nogle få dråber vand for at fortynde din salsa verde en smule.
- Fordel muslingerne på to opvarmede tallerkener, og stænk dem med salsa verde. Skøn med blandet salat og pommes frites.

Den samlede tilberedningstid er ca. 20 minutter.	Ingredienser
	1 citron, skrubbet
	1 kg tilberedningsklare muslinger
Indeholder 805 kcal pr. portion:	2 fed finhakkert hvidløg
22 g protein	15 g bredbladet persille, finhakkert
20 g fedt, heraf 4 g mættet fedt	1 spsk. friske timianblade
13 g kulhydrat	1 skive tørt, hvidt franskbrød
1 g fiber	2 ansjovisfileter
	2 dessertskefulde olivenolie

Tip: Til 4 personer er det en god ide at dampe en ekstra portion muslinger, mens I sidder ved bordet.

Simpukoita salsa verde –kastikkeessa

Pääruoka - 2 annosta

Ruokalajia ei voi valitettavasti valmistaa 4 annosta edes Gentle Steam-toiminnolla.

- Raasta sitruunan kuoren keltainen osa ja purista sitruunan mehu. Huuhtelee simpukat kylmällä vedellä ja napauta niitä pöytää vasten. Erottele joukosta simpukat, jotka eivät aukea. Aseta hyvät simpukat koriin 2 (liitetty tarvittaessa koriin 3). Ripottele joukkoon puolet valkosipulista sekä 1 jälkiruokalusikallinen persiljaa, 1 jälkiruokalusikallinen timjania ja vähän sitruunan kuorta.
- Aseta ajastimeen 12 minuuttia. Paina käynnistyspainiketta ja höyrytä simpukoita, kunnes ne ovat kaikki auenneet. Höyrytä tarvittaessa ylimääräiset 1-2 minuuttia.
- Simpukoiden kypsentyessä valmista monitoimikoneella korppujauhoja leipäviipaleesta. Lisää anjovisfileet sekä 1 jälkiruokalusikallinen sitruunan kuorta, 2 jälkiruokalusikallista sitruunamehua ja loput yrtit ja öljy. Sekoita kaikki yhteen tasaiseksi kastikkeeksi. Lisää tarvittaessa pari tippaa vettä ohentamaan salsa verde -kastiketta.
- Jaa simpukat kahdelle lämmitetylle syvälle lautaselle ja levitä salsa verde -kastike niiden päälle. Sopii erinomaisesti salaatin ja ranskanperunoiden kanssa.

Kokonaisvalmistusaika: noin 20 minuuttia.	Ainekset
	1 hyvin pesty sitruuna
Annoksessa on 805 kilokaloria sekä	1 kg kypsennysvalmiita simpukoita
22 g proteiinia	2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
20 g rasvaa (4 g tyydyttyntä)	15 g sileälehtistä persiljaa hienonnettuna
13 g hiilihydraatteja	1 jälkiruokalusikallinen tuoreita timjaminlehtiä
1 g kuitua	1 viipale kuivahtanutta vaaleaa paahtoleipää
	2 anjovisfileetä
	2 jälkiruokalusikallista oliiviöljyä

Vihje: Vihje: höyrytä 4 ruokailijaa varten annos simpukoita, kun ruokailijat istuvat jo pöydässä.

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 clausse 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

Gult ris med fiskpaket och sugar snaps

Huvudrätt - 4 portioner

- Mortla saffran fint med lite salt och rör ner detta i buljongen. Häll riset i risångkokaren och häng den i korg 4. Häll i buljongen. Sätt på locket på korgen. Ställ in timern på 20 minuter; tryck på "start-stop"-knappen och ångkoka riset.
- Lägg sugar snaps, lökklifytor och körsbärstomater i korg 3 och ställ den under korg 4 efter 8 minuter. Ångkoka riset och grönsakerna till de är färdiga.
- Gnid in fiskfiléerna med peston och rulla in var och en av bitarna i en skinkskiva. Lägg fiskbitarna i korg 2 och ställ den under korg 3.
- Vrid ratten till inställningen för fisk, slå på Gentle Steam och ställ in timern på 12 minuter. Tryck på start och ångkoka fisken tills den precis är färdig. Servera riset i uppvärmda djupa tallrikar och lägg grönsaker och fisk ovanpå.

Total tillagningstid:
cirka 35 minuter

Innehåller 515
kilokalorier per portion:
32 g protein
11 g fett varav 2 g
mättat fett
71 g kolhydrater
5 g fiber

Ingredienser
1 tsk trådsaffran
4 dl kycklingbuljong
300 g ris
400 g sugar snaps
2 rödlökar skurna i tunna klyftor
250 g körsbärstomater, halverade
400 g tilapia- eller claressefiléer delade i 8 bitar
4 dessertskedar röd pesto
4 skivor rå skinka, halverade

Gul ris med fiskepakker og sukkererter

Hovedrett - 4 porsjoner

- Knus safranen til et fint pulver i en morter sammen med litt salt, og rør dette inn i buljongen. Hell risen i risbollen og legg den i dampbolle 4. Hell i buljongen. Dekk til kurven med lokket. Sett timeren på 20 minutter; trykk på start-stopp-knappen, og dampkok risene.
- Fordel sukkerertene sammen med løkbåtene og cherrytomatene i dampbolle 3, og etter 8 minutter plasserer du denne under dampbolle 4. Dampkok risene og grønnsakene til de er kokte.
- Gni pestoen inn i fiskefiletene, og pakk hver bit inn i en skinkeskive. Plasser fiskestykkene i dampbolle 2 og plasser den under dampbolle 3.
- Vri bryteren til innstillingen for fisk, skru på Gentle Steam, og sett timeren på 12 minutter. Trykk på startknappen, og dampkok fisken til den er akkurat ferdig. Server risen på varme dype tallerkener, og fordel grønnsaker og fisk på toppen.

Total tilberedelsestid
er cirka 35 minutter

Inneholder 515
kilokalorier
per porsjon:
32 g protein
11 g fett, hvorav 2 g
mettet fett
71 g karbohydrater
5 g fiber

Ingredienser
1 ts safrantråder
400 ml kyllingbuljong
300 g ris
400 g sukkererter
2 rødøl skåret i tynde båter
250 g cherrytomater, halve
400 g tilapia- eller claressefilet i 8 stykker
4 dessertskjeer rød pesto
4 skiver rå skinke, delt i to

Gule ris med fiskepakker og sukkerærter

Hovedret - til 4 personer

- Knus safran fint i morteren sammen med lidt salt, og hæld blandingen i bouillon. Hæld risene i risdampkogerens, som hænges inden i kurv 4. Tilsæt bouillon. Læg låget på kurven. Indstil timeren til 20 minutter; tryk på start/stop-knappen, og damp risene.
- Anret sukkerærter med løgbåde og cherrytomater i kurv 3, og efter 8 minutter placeres denne under kurv 4. Damp ris og grøntsager, indtil de er tilberedte.
- Gnid pesto ind i fiskefileterne, og vikl et stykke skinke om hver. Placer fiskestykkerne i kurv 2, og placer denne under kurv 3.
- Drej drejeknappen hen på fiskeindstillingen, aktiver Gentle Steam-funktionen, og indstil timeren til 12 minutter. Tryk på start, og damp fiskefileterne, indtil de netop er færdige. Server risen på opvarmede tallerkener, og fordel grøntsager og fisk ovenpå.

Den samlede
tilberedningstid er
ca. 35 minutter.

Indeholder
515 kcal pr. portion:
32 g protein
11 g fedt, heraf 2 g
mættet fedt
71 g kulhydrat
5 g fiber

Ingredienser
1 tsk. safrantråde
400 ml hønsebouillon
300 g ris
400 g sukkerærter
2 rødøl skåret i tynde både
250 g cherrytomater, skåret i halve
400 g tilapia- eller claressefilet i 8 stykker
4 dessertskefulde rød pesto
4 skiver skinke, halverede

Keltaista riisiä, kalanyyttejä ja herneitä

Pääruoka - 4 annosta

- Hienonna sahrami ja vähän suolaa morttelissa. Sekoita seos kanaliemeen. Kaada riisi riisikulhoon ja ripusta kulho korin 4 sisälle. Lisää kanaliemi ja peitä kori kannella. Aseta ajastimeen 20 minuuttia ja aloita riisin kypsennys painamalla käynnistuspainiketta.
- Asettele herneet yhdessä sipulisuikaleiden ja kirsikkatomaattien kanssa koriin.
- Aseta kori 8 minuutin kuluttua korin 4 alle. Höyrytä riisiä ja vihanneksia, kunnes ne ovat kypsiä.
- Hiero pesto kalafileisiin ja kiedo kinkkuviipale kalan ympärille. Laita Laita kalapalat koriin 2 ja aseta se korin 3 alle.
- Käännä valitsin kala-asentoon, käynnistä Gentle Steam -tila ja aseta ajastimeen 12 minuuttia. Paina käynnistuspainiketta ja höyrytä kalaa, kunnes se on kypsää. Tarjoile riisi lämmitetyiltä syviltä lautasilta ja asettele vihannekset ja kala riisin päälle.

Kokonaisvalmistusaika:
noin 35 minuuttia.

Annoksessa on 515
kilokaloria sekä
32 g proteiinia
11 g rasvaa (2 g
tydyttyntä)
71 g hiilihydraatteja
5 g kuitua

Ainekset
1 teelusikallinen sahramia (rihmoina)
4 dl kanalientä
300 g riisiä
400 g herneitä
2 punasipulia ohuina suikaleina
250 g puolitetuuta kirsikkatomaatteja
400 g tilapia- tai mannifileitä 8 osassa
4 jälkiruokalusikallista punaista pestoa
4 viipaletta kypsäntämätöntä kinkkua puolitetuina

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

Rödmulle med paprika, sparris och småpotatis

Huvudrätt - 4 portioner

1. Dela småpotatisen på längden i fyra delar och vänd runt dem med 2 dessertskedar persilja i korg 3. Ställ in timern på 12 minuter, tryck på "start-stop"-knappen och ångkoka småpotatisen.
2. Lägg sparris, fänkål och salladslök i korg 4. Ställ korg 4 ovanpå korg 3. Ställ in timern på 8 minuter och tryck på "start-stop"-knappen. Ångkoka småpotatis, sparris och fänkål tills de är mjuka men har lite tuggmotstånd kvar.
3. Blanda samman peppar, paprikapulver och apelsinskal och gnid in hälften av blandningen på fiskfileernas skinnfria sida. Blanda resten av örterna och persiljan med paprikastrimlorna. Täck botten av korg 2 med paprikan och lägg fiskfileerna ovanpå.
4. Häll sherry i smakförstärkaren och ställ korg 2 under korg 3 och 4. Vrid ratten till inställningen för fisk, slå på Gentle Steam och ställ in timern på 14 minuter. Tryck på start och ångkoka fiskfileerna tills de precis är färdiga.
5. Lägg upp småpotatis, sparris och fänkål på uppvärmda tallriker och lägg rödmullefileerna vid sidan av. Skeda paprikan över fisken.

Total tillagningstid: cirka 35 minuter	Ingredienser
	500 g småpotatis med skal
	4 dessertskedar bladpersilja, finhackad
	500 g grön sparris skuren i bitar på 3 cm
	1 fänkål skuren i tunna klyftor
	3 salladslökar skurna i bitar på 2 cm
Innehåller 280 kilokalorier per portion:	1 tsk grovmalen svart-peppar
25 g protein	2 tsk paprikapulver
5 g fett varav 0 g mättat fett	2 tsk apelsinskal
32 g kolhydrater	8 rödmullefileer eller 400 g uerfilet med skinn, delade i 8 bitar
9 g fiber	1 röd paprika, delad i tunna strimlor
	2 dessertskedar mellantorr sherry

Rödmulle med paprika, asparges og babypoteter

Hovedrett - 4 porsjoner

1. Del babypotetene i fire biter på langs, og ha dem oppi dampbolle 3 sammen med 2 dessertskjeer persille. Sett timeren på 12 minutter, trykk på start-stop-knappen, og dampkok babypotetene.
2. Fordel aspargesen, fennikelen og vårløken i dampbolle 4. Plasser dampbolle 4 oppå dampbolle 3. Sett timeren på 8 minutter, og trykk på start-stop-knappen. Dampkok babypotetene, aspargesen og fennikelen til de er møre, men likevel sprø.
3. Bland pepper, paprikapulver og appelsinskal sammen, og gni halvparten av blandingen på fiskefiletene på siden uten skinn. Bland de gjenværende urtene og persillen sammen med paprikastrimlene. Strø paprikaen over bunnen av dampbolle 2, og plasser fiskefiletene på toppen.
4. Hell sherryen inn i smaksboosteren, og plasser dampbolle 2 under dampbolle 3 og 4. Vri bryteren til innstillingen for fisk, skru på Gentle Steam, og sett timeren på 14 minutter. Trykk på startknappen, og dampkok fiskefiletene til de er akkurat ferdige.
5. Fordel babypotetene, aspargesen og fennikelen på oppvarmede tallerkener, og legg rödmullefiletene sammen med dem. Strø paprikaen over fisken

Total tilberedelsestid er cirka 35 minutter	Ingredienser
	500 g babypoteter med skallet på
	4 dessertskjeer bladpersille, finhacket
	500 g grønn asparges skåret i biter på 3 cm
	1 fennikkelknoll skåret i tynne båter
	3 vårløk skåret i biter på 2 cm
Inneholder 280 kilokalorier per porsjon:	1 ts grovmalt svart pepper
25 g protein	2 ts paprikapulver
5 g fett, hvorav 0 g mättet fett	2 ts appelsinskal
32 g karbohydrater	8 rödmullefileter eller 400 g uerfilet med skinn i 8 stykker
9 g fiber	1 röd paprika, skåret i syltynne strimlor
	2 dessertskjeer middels tørr sherry

Rød multe med paprika, asparges og babykartofler

Hovedret - til 4 personer

1. Skær babykartoflerne i kvarte på langs, og ryst dem sammen med 2 tsk. persille i kurv 3. Indstil timeren til 12 minutter, tryk på start/stop-knappen, og damp babykartoflerne.
2. Anret asparges, fennikel og springløg i kurv 4. Placer kurv 4 oven på kurv 3. Indstil timeren til 8 minutter, og tryk på start/stop-knappen. Damp babykartofler, asparges og fennikel, indtil de er møre, men stadig sprøde.
3. Bland peber, stødt paprika og appelsinskal sammen, og gnid halvdelen af denne blanding ind i fiskefileterne på siden uden skind. Bland resten af urterne og persille med peberfrugtsrimler. Bred peberfrugten ud over bunden af kurv 2, og læg fiskefileterne ovenpå.
4. Hæld sherry i Flavour Booster, og placer kurv 2 under kurv 3 og 4. Drej drejeknappen hen på fiskeindstillingen, aktiver Gentle Steam-funktionen, og indstil timeren til 14 minutter. Tryk på start, og damp fiskefileterne, indtil de netop er færdige.
5. Anret babykartofler, asparges og fennikel på forvarmede tallerkener, og placer de røde multefileter ved siden af. Læg peberfrugten over fisken.

Den samlede tilberedningstid er ca. 35 minutter.	Ingredienser
	500 g uskrællede babykartofler
	4 tsk. bredbladet persille, finthakket
	500 g grønne asparges, skåret i stykker à 3 cm
	1 fennikelhjerter skåret i tynde både
	3 forårsløg, skåret i stykker à 2 cm
Indeholder 280 kcal pr. portion:	1 tsk. grofthakket sort peber
25 g protein	2 tsk. stødt paprika
5 g fedt, heraf 0 g mättet fedt	2 tsk. appelsinskal
32 g kulhydrat	8 røde multefileter eller 400 g rødfiskefilet med skind i 8 stykker
9 g fiber	1 rød peberfrugt, skåret i papirtynde strimlor
	2 dessertskefulde mellemtør sherry

Punamulloa paprikan, parsan ja varhaisperunoiden kanssa

Pääruoka - 4 annosta

1. Leikkaa perunat neljään osaan ja laita ne koriin 3. Sekoita joukkoon 2 jälkiruokalusikallista persiljaa. Aseta ajastimeen 12 minuuttia ja aloita höyrytys painamalla käynnistyspainiketta.
2. Asettele parsaa, fenkoli ja kevätsipulit koriin 4. Aseta kori 4 koriin 3 päälle. Aseta ajastimeen 8 minuuttia ja paina käynnistyspainiketta. Höyrytä perunoita, parsaa, fenkolia ja kevätsipuleita, kunnes ne ovat kypsä, mutta rapeita.
3. Sekoita pippuri, paprikajauhe ja appelsiinikuori keskenään ja hiero noin puolet seoksesta kalafileeseen nahattomalle puolelle. Sekoita loput yrtit ja persilja paprikasuikaleiden sekaan. Levitä paprika koriin 2 pohjalle ja aseta kalafileet paprikan päälle.
4. Kaada sherry Flavour Boosteriin ja aseta kori 2 koriin 3 ja 4 alle. Käynnä valitsin kala-asentoon, käynnistä Gentle Steam -tila ja aseta ajastimeen 14 minuuttia. Paina käynnistyspainiketta ja höyrytä kalafileitä, kunnes ne ovat kypsä.
5. Asettele perunat, parsaa ja fenkoli lämmitetyille lautasille. Aseta punamullofileet vihannesten viereen ja lisää paprikat kalan päälle.

Kokonaisvalmistusaika: noin 35 minuuttia.	Ainekset
	500 g varhaisperunoita kuorineen
	4 jälkiruokalusikallista persiljaa hienonnettuna
	500 g vihreää parsaa leikattuna 3 cm:n paloiksi
	1 fenkoli leikattuna ohuiksi suikaleiksi
	3 kevätsipulia leikattuna 2 cm:n paloiksi
	1 teelusikallinen karkeaksi jauhattua mustapippuria
	2 teelusikallista paprikajauhetta
Annoksessa on 280 kilokaloria sekä:	2 teelusikallista appelsiinikuorta
25 g proteiinia	8 punamullofileettä tai 400 g puna-ahventa 8 osassa nahkoineen
5 g rasvaa (0 g tyydytynyttä)	1 punainen paprika leikattuna erittäin ohuiksi suikaleiksi
32 g hiilihydraatteja	2 jälkiruokalusikallista puolikuivaa sherryä
9 g kuitua	

Chicken roll with sun-dried tomatoes and mozzarella

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



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 leaves 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

Kycklingrullader med soltorkade tomater och mozzarella

Huvudrätt - 4 portioner

- Lägg basilikakvistarna (behåll bladen) i smakförstärkaren.
- Skär potatisen i halv or på längden, lägg dem i ångskål 2 strö över salt. Ställ in timern på 15 minuter och förkoka potatisen.
- Täck kycklingbrösten med plastfolie och banka dem platta. Sätt 2 basilikablåd, 1 soltorkad tomat och 1 skiva mozzarella i mitten av varje kycklingbit. Krydda med salt och peppar, rulla ihop hårt och fäst med en ruladnål.
- Lägg kycklingrulladerna i ångskål 1. Ställ in timern på 15 minuter och låt kycklingrulladerna och potatisen koka.
- Efter 10 minuter tillsätter du fänkål och vitlök i ångskål 3 och ångkokar med resten av maten de återstående 5 minuterna. Blanda potatis, fänkål och oliver i en skål och tillsätt basilika. Pensla kycklingrullader med olja, skär dem i tre delar och servera med potatis- och fänkålsblandningen.

Total tillagningstid
cirka 50 minuter

	Ingredienser	
	750 g små skalade färskpotatisar salt och peppar	
	4 kycklingbröst	
	3 kvistar basilika	
	4 soltorkade tomater och	
	1 msk tomatolja	
	½ mozzarella boll, skuren i 4 skivor	
	500 g sköldj och skivad fänkål	
	2 vitlöksklyftor, skalade och skivade	
	3 msk svarta oliver	
	plastfolie	cocktailpinnar

Innehåller
410 kilokalorier
per portion:
40 g protein
10 g fett varav 4 g
mättat fett
40 g kolhydrater

Kyllingrull med soltørkede tomater og mozzarella

Hovedrett - 4 porsjoner

- Legg basilikumkvastene (med blader) i smaksboosteren.
- Del potetene i to på langs, legg dem i dampbolle 2, og strø salt over. Sett timeren til 15 minutter og forhåndskok potetene.
- Dekk kyllingsbrystene med plastfolie, og slå dem flate. Legg 2 basilikum-blader, 1 soltørket tomat og 1 skive mozzarella midt på hver kyllingbit. Tilsatt salt og pepper, rull tett sammen, og fest med en cocktailpinne.
- Legg kyllingrullene i bolle 1. Sett timeren på 15 minutter, og la kyllingrullene og potetene koke.
- Etter 10 minutter tilsetter du fennikel og hvitløk i bolle 3, og damp-koker dem sammen med resten av maten de siste 5 minuttene. Bland poteter, fennikel og oliven i en bolle, og tilsatt basilikum. Dekk kyllingrullene med olje, skjær dem i tre deler, og server med potet- og fennikelblandingen.

Total
tilberedelsestid er
cirka 50 minutter

	Ingredienser	
	750 g små nypoteter, skrelt	
	salt og pepper	
	4 enkle kyllingbryst	
	3 basilikumstilker	
	4 soltørkede tomater og 1 ss tomatolje	
	½ ball mozzarella, delt i 4 skiver	
	500 g fennikel, vasket og skivet	
	2 hvitløksbåter, skrelt og skivet	
	3 ss svarte oliven	
	plastfolie	cocktailpinner

Inneholder 410
kilokalorier per
porasjon:
40 g protein
10 g fett, hvorav 4
g mettet fett
40 g karbohydrater

Kyllingerulle med soltørrede tomater og mozzarella

Hovedret - til 4 personer

- Læg basilikumkvistene (behold bladene) i Flavour Boosteren.
- Halver kartoflerne på langs, læg dem i dampskål 2 og drys med salt. Indstil timeren til 15 minutter for at fordampe kartoflerne.
- Tildæk kyllingekødet med film, og bank kødet fladt. Placer 2 blade basilikum, 1 soltørret tomat og 1 skive mozzarella i midten af hvert kyllingestykke. Smag til med salt og peber, rul kødet tæt sammen, og fastgør det med en tandstik.
- Placer kyllingerulleerne i dampskål 1. Indstil timeren til 15 min., og lad kyllingerulleerne og kartoflerne dampe.
- Efter 10 minutter skal fennikel og hvidløg tilsættes til dampskål 3 og dampes med resten af maden i de resterende 5 minutter. Bland kartofler, fennikel og oliven i en skål, og tilsæt basilikum. Pensl kyllingerulleerne med olie, skær dem i tre stykker, og server dem med kartoffel- og fennikelblandning.

Den samlede
tilberedningstid er
ca. 50 minutter.

	Ingredienser	
	750 g små, nye kartofler, pillede	
	salt og peber	
	4 enkelte stykker kyllingbryst	
	3 kviste basilikum	
	4 soltørrede tomater og 1 spsk. tomatolie	
	½ rund mozzarella, skåret i 4 skiver	
	500 g fennikel, rensat og skåret i skiver	
	2 fed hvidløg, skrælet og skåret i skiver	
	3 spsk. sorte oliven	
	husholdningsfilm	tandstikkere eller lign

Indeholder 410 kcal
pr. portion:
40 g protein
10 g fedt, heraf 4 g
mættet fedt
40 g kulhydrat
9 g fiber

Kanarullia aurinkokuivatun tomaatin ja mozzarellan kanssa

Pääruoka - 4 annosta

- Laita basilikanoksat lehtineen Flavour Boosteriin.
- Halkaise perunat pituussuunnassa, aseta ne höyrytysastiaan 2 ja mausta suolalla. Aseta ajastimeen 15 minuuttia perunoiden esikypsentämistä varten.
- Kääri kanafileet kelmuun ja taputtele litteiksi. Laita jokaisen kanafileen päälle kaksi basilikan lehteä, yksi aurinkokuivattu tomaatti ja yksi mozzarellaviipale. Mausta suolalla ja pippurilla, kiedo tiiviiksi rullaksi ja kiinnitä cocktailtikulla.
- Aseta kanarullat höyrytysastiaan 1. Aseta ajastimeen 15 minuuttia ja anna kanojen sekä perunoiden kypsyä.
- Lisää 10 minuutin jälkeen fenkoli ja valkosipuli höyrytysastiaan 3. Kypsennä vielä 5 minuuttia. Sekoita perunat, fenkoli ja oliivit kulhossa ja lisää basilika. Voitele kanarullat öljyllä ja tarjoile peruna-fenkoli-seoksen kanssa.

Kokonaisvalmistusaika
noin 50 minuuttia

	Ainekset	
	750 g pieniä, kuorittuja uusia perunoita	
	suolaa ja pippuria	
	4 kanan rintafileettä	
	3 basilikan oksaa	
	4 aurinkokuivatua tomaattia ja	
	1 ruokalusikallinen tomaattiöljyä	
	½ mozzarella pallo neljään osaan leikattuna	
	500 g pestyä ja siivutettua fenkolia	
	2 valkosipulinkynttä viipaloituna	
	3 ruokalusikallista mustia oliiveja	
	muovikelmua	cocktailtikkuja

Annoksessa on 410
kilokaloria sekä
40 g proteiinia
10 g rasvaa (4 g
tydyttyntä)
40 g hiilihydraatteja
9 g kuitua

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:

25 g protein

2 g fat of which 0.5 g saturated fat

11 g carbohydrates

7 g fibre

Kryddig fisk med gröna bönor och fänkål

Huvudrätt - 4 portioner

- Skär bort de gröna bladen på fänkålen och finhacka dem. Halvera fänkålen och skär halvorna i skivor. Blanda fänkålsskivorna med bönor, ärter och det finhackade gröna i korg 3. Ställ in timern på 10 minuter; tryck på "start-stop"-knappen och ångkoka grönsakerna tills de är mjuka men har lite tuggmotstånd kvar.
- Dela tomaterna i fyra delar och skrapa ur fröna. Dela tomatköttet i små kuber. Stöt pepparkorn i en mortel tillsammans med koriander- och spiskumminfrön till ett grovt pulver. Blanda tre fjärdedelar av den här blandningen med tomatkuberna.
- Gnid fiskfiléerna med salt, lägg dem i korg 2 och skeda över tomatkuberna. Lägg resten av kryddorna i smakförstärkaren och häll i vermouth. Ställ korg 2 under korg 3. Vrid ratten till inställningen för fisk, slå på Gentle Steam och ställ in timern på 14 minuter. Tryck på start och ångkoka fiskfiléerna tills de precis är färdiga. Ångkoka filéerna ytterligare 2-4 minuter om det behövs.
- Servera grönsakerna på uppvärmda tallrikar och lägg fiskfiléer och tomater ovanpå.

Total tillagningstid: cirka 30 minuter	Ingredienser
	1 fänkål
	200 g haricots verts eller spåda skärbönor, halverade
	200 g ärter, spritade (färska eller frysta)
Innehåller 165 kilokalorier per portion:	3 små kvisttomater
25 g protein	1 tsk svartpepparkorn
2 g fett varav 0,5 g mättat fett	2 tsk korianderfrön
11 g kolhydrater	2 tsk spiskumminfrön
7 g fiber	4 tjocka fiskfiléer, vardera cirka 100-125 g (gös, torsk, tilapia)
	3 dessertskedar torr vermouth

Krydret fisk med grønne bønner og fennikel

Hovedrett - 4 porsjoner

- Skjær av de grønne bladene fra fennikelknollen, og finhakk dem. Del knollen i to, og skjær halvdelene i skiver. Bland fennikelskivene sammen med bønnene, ertene og finhakkede blader i dampbolle 3. Sett timeren på 10 minutter; trykk på start-stopp-knappen, og dampkok grønnsakene til de er møre, men likevel sprø.
- Del tomatene i fire biter, og fjern saften med frøene. Skjær fruktkjøttet i små terninger. Knus pepperen i en morter sammen med koriander og spiskumminfrø til et grovt pulver. Bland tre fjerdedeler av denne blandingen sammen med tomattingene.
- Gni salt inn i fiskefiletene, plasser dem i dampbolle 2, og strø tomattingene over. Strø resten av krydderet inn i smaksboosteren, og hell i vermouth. Plasser dampbolle 2 under dampbolle 3. Vri bryteren til innstillingen for fisk, skru på Gentle Steam, og sett timeren på 14 minutter. Trykk på startknappen, og dampkok fiskefiletene til de er akkurat ferdige. Dampkok filetene i ytterligere 2-4 minutter om nødvendig.
- Server grønnsakene på oppvarmede tallerkener, og fordel fiskefiletene og tomatene på toppen.

Total tilberedelsestid er cirka 30 minutter	Ingredienser
	1 fennikelknoll
	200 g brekkbønner eller nye franske bønner, delt i to
	200 g ert, uten skall (ferske eller frosne)
Inneholder 165 kilokalorier per porsjon:	3 små tomater på stilk
25 g protein	1 ts svarte pepparkorn
2 g fett, hvorav 0,5 g mättet fett	2 ts korianderfrø
11 g karbohydrater	2 ts spiskumminfrø
7 g fiber	4 tykke fiskefileter, hver på rundt 100-125 g (gjørs, torsk, tilapia)
	3 dessertskjeer torr vermouth

Krydret fisk med grønne bønner og fennikel

Hovedret - til 4 personer

- Skær fennikelhjertets grønne blade af, og hak dem fint. Halver hjertet, og skær halvdelene i skiver. Bland fennikelskiver sammen med bønner, ærter og finhakkede grøntsager i kurv 3. Indstil timeren til 10 minutter; tryk på start/stop-knappen, og damp grøntsagerne, indtil de er møre, men stadig sprøde.
- Skær tomaterne i kvarte, og fjern saften med kernerne. Skær kødet i små tern. Kværn peberkornene i en morter sammen med koriander og spidskommenfrø til et groft pulver. Bland tre fjerdedele af denne blanding sammen med tomaternerne.
- Gnid salt i fiskefileterne, placer dem i kurv 2, og læg tomatern ovenpå. Hæld resten af krydderierne i Flavour Boosteren, og tilsæt vermouth. Placer kurv 2 under kurv 3. Drej drejeknappen hen på fiskeindstillingen, aktiver Gentle Steam-funktionen, og indstil timeren til 14 minutter. Tryk på start, og damp fiskefileterne, til de er netop færdige. Damp fileterne i yderligere 2-4 minutter, hvis det er nødvendigt.
- Server grøntsagerne på forvarmede tallerkener, og fordel fiskefileterne og tomaterne ovenpå.

Den samlede tilberedningstid er ca. 30 minutter.

Inneholder 165 kcal pr. portion:
25 g protein
2 g fedt, heraf 0,5 g mättet fedt
11 g kulhydrat
7 g fiber

Ingredienser
1 fennikelhjerte
200 g grønne bønner eller unge franske bønner, halverede
200 g ærter, afbælgede (friske eller frosne)
3 små tomater på en stængel
1 tsk sorte peberkorn
2 tsk. korianderfrø
2 tsk. spidskommenfrø
4 tykke fiskefileter, hver på ca.
100-125 g (gedde, aborre, torsk, tilapia)
3 dessertskfulde tør vermouth

Voimakkaasti maustettua kalaa vihreiden papujen ja fenkolin kanssa

Pääruoka - 4 annosta

- Leikkaa fenkolin vihreät lehdet irti ja pilko ne pieniksi paloiksi. Puolita fenkolin mukula ja viipalo puoliikkaat. Sekoita fenkoliviipaleet papujen, herneiden ja vihreiden lehtien kanssa ja laita koriin 3. Aseta ajastimeen 10 minuuttia, paina käynnistyspainiketta ja höyrytä vihanneksia, kunnes ne ovat kypsä, mutta rapeita.
- Leikkaa tomaatit neljään osaan ja poista siemenet. Leikkaa sitten pieniksi paloiksi. Jauha pippurit morttelissa yhdessä korianterin ja kuminan siementen kanssa karkeaksi jauheeksi. Sekoita kolmasosa tästä seoksesta tomaattikuutioiden joukkoon.
- Hiero suola kalafileisiin, laita ne koriin 2 ja aseta tomaattikuutiot kalan päälle. Laita loput mausteista Flavour Boosteriin ja kaada sinne myös vermutti. Aseta kori 2 korin 3 alle. Käännä valitsin kala-asentoon, käynnistä Gentle Steam -tila ja aseta ajastimeen 14 minuuttia. Paina käynnistyspainiketta ja höyrytä kalafileitä, kunnes ne ovat kypsä. Höyrytä fileitä tarvittaessa ylimääräiset 2-4 minuuttia.
- Tarjoile vihannekset lämmitetyiltä lautasilta ja asettele kalafileet sekä tomaatit vihannesten päälle.

Kokonaisvalmistusaika: noin 30 minuuttia.

Annoksessa on 165 kilokaloria sekä:
25 g proteiinia
2 g rasvaa (0,5 g tyydytynyttä)
11 g hiilihydraatteja
7 g kuitua

Ainekset
1 fenkoli
200 g vihreitä papuja tai tarhapapuja halkaistuina
200 g herneenpalkoja (tuoreita tai pakastettuja)
3 pientä terttutomaattia
1 teelusikallinen kokonaisia mustapippureita
2 teelusikallista korianterin siemeniä
2 teelusikallista kuminan siemeniä
4 paksua kalafileetä, noin
100-125 g/kpl (kuhaa, turskaa, tilapiaa)
3 jälkiruokalusikallista kuivaa vermuttia

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



Ångkokt couscous med tuttifruitti och kryddor

Tillbehör - 4 portioner

1. Lägg kanelstång och apelsinskal i smakförstärkaren.
2. Ställ ångskål 2 ovanpå ångskål 1.
3. Ställ risångningsenheten över eller i ångskål 2 och tillsätt couscous och 150 ml varmt vatten. Täck med lock.
4. Ställ in timern på 20 minuter och koka tuttifruttin och couscousen. Stäng av ångkokaren.
5. Finhacka tuttifruttin och tillsätt den till den ångkokta couscousen.
6. Utsökt med grillade lammkotletter toppade med grovhackade pistaschnötter och en uppriskande gurksallad.

Total tillagningstid
cirka 30 minuter

Innehåller 295 kilokalorier
per portion:
8 g protein
0 g fett varav 0 g mättat fett
66 g kolhydrater
9 g fiber

Ingredienser
200 g tuttifruitti
1 kanelstång
Skal från 1 apelsin
200 g couscous

Dampet couscous med tuttifruitti og krydder

Tilbehør - 4 porsjoner

1. Legg kanelstang og appelsinskall i smaksboosteren.
2. Plasser dampbolle 2 oppå dampbolle 1. 3. Heng risbollen over eller inni dampbolle 2, og tilsett couscous og 150 ml varmt vann. Sett på lokk.
4. Sett timeren på 20 minutter, og kok tutti-frutti og couscous ferdig. Slå av dampkokeren.
5. Hakk tutti-frutti fint og tilsett i den dampede couscousen.
6. Deilig sammen med grillede lammekoteletter med et dryss av grovhakkede pistasjenøtter og en frisk agurksalat

Total tilberedelsestid
er cirka 30 minutter

Inneholder 295 kilokalorier per porsjon:
8 g protein
0 g fett, hvorav 0 g mettet fett
66 g karbohydrater
9 g fiber

Ingredienser
200 g tutti-frutti
1 kanelstang
skallet av 1 appelsin
200 g couscous

Dampet couscous med tuttifruitti og krydderier

Tilbehør - til 4 personer

1. Læg kanelstang og appelsinskal i Flavour Boosteren.
2. Placer dampskål 2 oven på dampskål 1.
3. Hæng risdampskålen over eller inden i dampskål 2, og tilsæt couscous samt 150 ml varmt vand. Læg låget på.
4. Indstil timeren til 20 minutter, og tilbered tuttifruitti og couscous. Sluk for steameren.
5. Hak tuttifruitti fint, og tilsæt det til den dampede couscous.
6. Lækkert med grillede lammekoteletter pyntet med grofhakkede pistacienødder og en frisk agurkesalat.

Den samlede
tilberedningstid er
ca. 30 minutter.

Indeholder 295 kcal pr. portion:
8 g protein
0 g fedt, heraf 0 g mættet fedt
66 g kulhydrat
9 g fiber

Ingredienser
200 g tuttifruitti
1 kanelstang
skræl af 1 appelsin
200 g couscous

Höyrytetty kuskus, tutti frutti ja mausteita

Lisuke - 4 annosta

1. Laita kanelitanko ja appelsiinin kuori Flavour Boosteriin.
2. Aseta höyryastia 2 höyryastian 1 päälle.
3. Ripusta riisikulho höyryastia 2:n yläpuolelle tai sisälle. Lisää kuskus ja 150 ml lämmintä vettä. Peitä kannella.
4. Aseta ajastimeen 20 minuuttia ja höyrytä kuskus ja kuivatut hedelmät. Katkaise höyrykeittimestä virta.
5. Silppua kuivatut hedelmät pieniksi paloiksi ja lisää höyrytettyyn kuskukseen.
6. Sopii erinomaisesti pistaasipähkinöillä maustetun lampaan ja tuoreen kurkkusalaatin kera.

Kokonaisvalmistusaika noin
30 minuuttia

Annoksessa on 295 kilokaloria sekä
8 g proteiinia
0 g rasvaa (0 g tyydyttyynyttä)
66 g hiilihydraatteja
9 g kuitua

Ainekset
200 g kuivattuja hedelmiä
1 kanelitanko
1 appelsiinin kuori
200 g kuskusta



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

Sötpotatissallad

Tillbehör - 4 portioner

1. Halvera sötpotatisen och skiva i smala klyftor. Blanda med en matsked nötolja och krydda med salt och chilipulver. Lägg i klyftorna i ångskål 1. Ställ in timern på 15 minuter och koka tills de blir mjuka. Låt potatisen svalna.
2. Gör en dressing av vinäger, olivolja, 1 msk nötolja, salt och peppar.
3. Blanda potatisskivor, tomat, rucola, alfalfagroddar och dressing i en stor skål och strö över pinjenötter.

Total tillagningstid cirka 25 minuter	Ingredienser
	3 skalade sötpotatisar (500 g)
	2 msk nötolja
	salt och peppar
	chilipulver
Innehåller 300 kilokalorier per portion:	2 msk vitvinsvinäger
4 g protein	2 msk olivolja
15 g fett varav 2 g mättat fett	250 g halverade körsbärstomater
37 g kolhydrater	75 g rucola
3 g fiber	30 g alfalfagroddar
	3 msk pinjenötter

Salat med søtpotet

Tilbehør - 4 porsjoner

1. Del søtpotetene i to, og skjær dem i tynne båter. Bland dem med 1 ss nøtteolje, og smak til med salt og chilipulver. Tøm båtene i dampbolle 1. Sett timeren på 15 minutter, og kok båtene til de er møre. La potetene avkjøles.
2. Lag en dressing av eddike, olivenolje, 1 ss nøtteolje, salt og pepper.
3. Bland potetebåtene, tomat, rucola, alfalfa og dressing i en stor bolle og dryss over pinjekjerner.

Total tilberedelsestid er cirka 25 minutter	Ingredienser
	3 søtpoteter (500 g), skrelt
	2 ss nøtteolje
	salt og pepper
	chilipulver
Inneholder 300 kilokalorier per porsjon:	2 ss hvitvinseddik
4 g protein	2 ss olivenolje
15 g fett, hvorav 2 g mettet fett	250 g cherrytomater, halve
37 g karbohydrater	75 g rucola
3 g fiber	30 g alfalfa
	3 ss pinjekjerner

Salat med søde kartofler

Tilbehør - til 4 personer

1. Halver de søde kartofler, og skær dem i tynde både. Bland 1 tsk. nøddeolie i, og smag til med salt og chilipulver. Hæld bådene i dampskål 1. Sæt timeren til 15 minutter, og damp dem, indtil de er møre. Lad kartoflerne køle af.
2. Lav en dressing af eddike, olivenolie, 1 spsk. nøddeolie, salt og peber.
3. Bland kartoffelbådene med tomat, rucola, lucernespirer og dressing i en stor skål, og drys med pinjekerner.

Den samlede tilberedningstid er ca. 25 minutter.	Ingredienser
	3 søde kartofler (500 g), skrællede
	2 spsk. nøddeolie
	salt og peber
	chilipulver
Indeholder 300 kcal pr. portion:	2 spsk. hvidvinseddike
4 g protein	2 spsk olivenolie
15 g fedt, heraf 2 g mættet fedt	250 g cherrytomater, halverede
37 g kulhydrat	75 g rucola
3 g fiber	30 g lucernespirer
	3 spsk. pinjekerner

Bataattisalaatti

Lisuke - 4 annosta

1. Halkaise bataatit ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Sekoita bataattien joukkoon 1 ruokalusikallinen pähkinäöljyä ja mausta suolalla ja chilijauheella. Laita viipaleet höyrytysastiaan 1. Aseta ajastimeen 15 minuuttia ja keitä, kunnes bataatit ovat kypsiä. Anna bataattien jäähtyä.
2. Sekoita kastike etikasta ja oliiviöljystä. Mausta ruokalusikallisella pähkinäöljyä sekä suolalla ja pippurilla.
3. Sekoita bataatinsuikaleet, tomaatit, rucola, alfalfa ja kastike laakeassa kulhossa ja ripottele joukkoon pinjansiemeniä.

Kokonaisvalmistusaika noin 25 minuuttia	Ainekset
	3 kuorittua bataattia (500 g)
	2 ruokalusikallista pähkinäöljyä
	suolaa ja pippuria
	chilijauhetta
Annoksessa on 300 kilokaloria sekä	2 ruokalusikallista valkoviinietikkaa
4 g proteiinia	2 ruokalusikallista oliiviöljyä
15 g rasvaa (2 g tydyttyntä)	250 g halkaistuja kirsikkatomaatteja
37 g hiilihydraatteja	75 g rucolaa
3 g kuitua	30 g alfalfa
	3 ruokalusikallista pinjansiemeniä

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

Mandeldessert med hallon-honungssås

Efterrätt - 4 portioner

1. Vispa ägg och socker pösigt med stavmixern. Vispa mjölk och gräddor och tillsätt mandlar.
2. Smörj formarna med smör.
3. Fördela puddingblandningen i formarna och ställ dem i ångskål 1. Ställ timern på 20 minuter och koka puddingarna.
4. Använd stavmixern och mosa hallonen tillsammans med honungen. Passera eventuellt så att du får bort kärnorna. Tillsätt mynta i såsen.
5. Låt desserten svalna till rumtemperatur. Häll såsen på desserterna och servera omedelbart.

Total tillagningstid cirka 35 minuter	Ingredienser
	2 medelstora ägg
	50 g socker
	150 ml mellanmjölk
Innehåller	150 ml vispgräddor
315 kilokalorier	26 g rivna mandlar
per portion:	1 msk smör, rumtempererat
7 g protein	125 g hallon
22 g fett varav 10 g	1 msk honung
mättat fett	2 msk finhackad färsk mynta mixerstav (med visp)
22 g kolhydrater	4 värmetåliga formar på 1,5 dl
3 g fiber	

Mandelpudding med bringebær- og honningsaus

Dessert - 4 porsjoner

1. Pisk egg og sukker til eggedosis med stavmikseren. Visp sammen melken og den piskede kremen, og tilsett mandlene.
2. Smør formene med smør.
3. Fordel puddingrøren i formene, og sett dem i dampbølle 1. Sett timeren på 20 minutter, og kok puddingene.
4. Mos bringebærene med honning til en jevn saus ved hjelp av stavmikseren. Sil av frøene om nødvendig. Tilsett mynte i sausen.
5. La puddingen(e) avkjøles til romtemperatur. Hell sausen over puddingene og server umiddelbart.

Total tilberedelsestid er cirka 35 minutter	Ingredienser
	2 mellomstore egg
	50 g sukker
	150 ml lettmeik
	150 ml pisket krem
Inneholder 315	26 g mandler, revet
kilokalorier per porsjon:	1 ss smør, romtemperatur
7 g protein	125 g bringebær
22 g fett, hvorav 10 g	1 ss honning
mettet fett	2 ss finhacket fersk mynte
22 g karbohydrater	stavmikser (med visp)
3 g fiber	4 ildfaste former eller boller på 150 ml

Mandelbuddinger med hindbær-honningsauce

Dessert - til 4 personer

1. Pisk æg med sukker til skum med stavblenderen. Pisk mælk og flødeskum sammen, og tilsæt mandlerne.
2. Smør formene med smør.
3. Fordel kageblandningen i formene, og læg dem i dampskål 1. Indstil timeren til 20 minutter, og tilbered buddingerne.
4. Mos hindbær og honning sammen til en lind blanding med stavblenderen. Fjern evt. kernerne. Tilsæt mynte til saucen.
5. Lad buddingerne køle ned til stuetemperatur. Hæld saucen over buddingerne, og server straks.

Den samlede tilberedningstid er ca. 35 minutter.	Ingredienser
	2 mellemstore æg
	50 g sukker
	150 ml letmælk
	150 ml flødeskum
Inneholder 315 kcal	26 g mandler, revne
pr. portion:	1 spsk. smør, ved stuetemperatur
7 g protein	125 g hindbær
22 g fedt, heraf 10 g	1 spsk. honning
mættet fedt	2 spsk. finthakket frisk mynte
22 g kulhydrat	stavblender (med piskeris)
3 g fiber	4 ovnfaste fade eller skåle à 150 ml

Mantelivanukkaat hunaja-vadelmakuorrutteella

Jälkiruoka - 4 annosta

1. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi sauvasekoittimella. Vatkaa maito ja kermavaahto ja lisää mantelit.
2. Voitele astiat.
3. Jaa vanukasseos pieniin kulhoihin ja aseta kulhot höyrytysastiaan 1. Aseta ajastimeen 20 minuuttia ja höyrytä vanukkaat.
4. Sekoita vadelmat ja hunaja pehmeäksi tahnaksi sauvasekoittimella. Siivilöi siemenet tarvittaessa. Lisää minttu.
5. Anna vanukkaiden jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Kaada kastike vanukkaiden päälle ja tarjoile heti.

Kokonaisvalmistusaika noin 35 minuuttia	Ainekset
	2 kananmunaa
	50 g sokeria
	150 ml vähärasvaista maitoa
	150 ml kermavaahtoa
	26 g raastettuja manteleita
Annoksessa on 315	1 ruokalusikallinen huoneenlämpöistä voita
kilokaloria sekä	125 g vadelmia
7 g proteiinia	1 ruokalusikallinen hunajaa
22 g rasvaa (10 g	2 ruokalusikallista hienonnettua tuoretta minttua
tydytynyttä)	sauvasekoitin/vatkain
22 g hiilihydraatteja	4 lämmönkestävää 1,5 dl:n kulhoa
3 g kuitua	

Notes / Obs / Notater / Muistiinpanot



THE ALUMINIUM COLLECTION

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