

Miele Sp. z o. o.
ul. Gotarda 9
02-683 Warszawa

Miele Experience Center
ul. Gotarda 9
02-683 Warszawa
tel. 022 548 40/24/27/28
e-mail: agd@miele.com.pl

www.miele.pl
www.miele-club.pl
www.miele-shop.pl

Pieczenie oraz gotowanie na parze w DGC 6000

Kulinarna przygoda z Miele

Pieczenie oraz gotowanie na parze w DGC 6000





Wstęp

Witamy w świecie kulinarnych inspiracji

Stół jest centralnym miejscem w kuchni, przy którym spotykamy się z rodziną i przyjaciółmi. Możliwość spędzania wspólnych chwil z najbliższymi to świetna okazja do gotowania oraz rozkoszowania się smakiem specjałów pochodzących z różnych zakątków Ziemi.

To właśnie zainspirowało nas do stworzenia przewodnika po świecie kulinarnych inspiracji Miele. Nasze przepisy optymalnie dostosowane do przyrządzania w urządzeniach Miele są efektem współpracy doświadczonych szefów kuchni, tworzących naszą Kuchnię Eksperymentalną. Ich wieloletnia praktyka i nieustająca radość eksperymentowania przyniosły nam nie tylko wiedzę o gotowaniu, ale także niezliczone wskazówki dotyczące przygotowywania potraw w urządzeniach Miele.

Stworzyliśmy pewne, ale jednocześnie fantastyczne przepisy dla wszystkich miłośników gotowania. Mamy nadzieję, że nasz wybór stanie się dla Państwa natchnieniem do tworzenia własnych, jeszcze ciekawszych kompozycji smakowych.

Życzymy Państwu wielu smakowitych pomysłów a przede wszystkim nieustającej przyjemności z gotowania.

Miele sp. z o. o.



Spis treści

Wstęp	3
Spis treści	5
Przyjemność gotowania	11
Programy	12
Specjalne zastosowania	16
Komfort obsługi	21
Akcesoria dodatkowe	22
Przydatne informacje	24
Tabele	430
Indeks	456

Pieczenie

Tort z likierem jajecznym	40	Ciasto cytrynowe	78	Bułki ziołowe	110
Biskopt z różnymi kremami	42	Marmurek	79	Bagietki	112
Tort marchewkowy	44	Tarta owocowa	80	Chleb żytni mieszany	113
Malinowy tort tiramisu	46	Gâteau du Vully	82	Chleb dyniowy	114
Tort serowo-śmietanowy	47	Ciasto limetkowe	83	Bułki wieloziarniste	116
Tort truskawkowy	48	Orzechowe trójkąty	84	Chleb pszenno-żytni	117
Świńskie uszka	50	Ciasto migdałowe	86	Chleb żytni	118
Orzechowe rożki	51	Miodownik	87	Bułki pszenne	119
Ptysie z różnymi nadzieniami	52	Ciasto makowe z kruszonką	88	Chleb trzy ziarna	120
Chąłka drożdżowa	56	Rolada orzechowa	90	Chąłka ziołowa	122
Ciasto maślane	58	Ciasto dyniowe	91	Chleb biały	124
Tort sękaczowy	59	Pierniki norymberskie	92	Chleb pełnoziarnisty	125
Croissants	60	Placek owocowy	94	Lekki chleb owocowy	126
Ciasto drożdżowe z kruszonką	62	Czekoladowe brownie	96	Ciabatta	128
Chąłka szwajcarska	63	Szarlotka na cienkim cieście	97	Jasny i ciemny chleb kręcony	129
Strucla jabłkowa	64	Babka czekoladowa	98	Pita z serem i rozmarynem	130
Ciasto serowo-wiśniowe z blachy	66	Ciasto cukiniowe	100	Krąg bułek pełnoziarnistych	132
Bułki z rodzynkami	67	Toskański tort migdałowo-czekoladowy	101	Mini bułeczki	134
Babka piaskowa	68	Torciki bezowe z kremem śmietanowo-truskawkowym	102	Słodkie bułeczki z ciasta twarogowego	136
Cantuccini	70	Mufinki jagodowe	104	Bajgle	138
Keks	71	Chleb orkiszowy	106	Słodkie bułeczki z ciasta drożdżowego	140
Szarlotka	72	Chleb wiejski	108		
Ciasteczka kruche	74	Chleb pita	109		
Ciastka czarno-białe	76				

Spis treści

■ Przystawki i zupy

Karczochoy z dipem	144
Buraki w occie	
malinowym	146
Marynowane warzywa	147
Cielęcina w sosie	
tuńczykowym	148
Nadziewane bakłażany	150
Roladki z sera owczego	
i cukinii	151
Greckie pomidory	152
Nadziewane ziemniaki	154
Pasztety z metki	155
Pasztet z troci	156
Flan z marchwi i kalarepy	158
Salata z brokułem	
i romanesco	159
Koper włoski z orzechowym	
vinaigrette	160
Krewetki olbrzymie na	
sałatce ze szparagów	162
Pierś z kurczaka z szalotką	
i papryką pieprzową	163
Szparagi z wędzonym	
łosiosiem	164
Roladki z kapusty włoskiej	
z krewetkami i ryżem	166
Warzywna terrina	167
Kartoflanka ze	
świeżymi ziołami	168
Zupa-krem z marchwi	
z kwaśną śmietaną	170
Rosół z krajanką	
jajeczną	171

Szybka zupa warzywna	172
Zupa z selera naciowego	174
Zupa paprykowa	175
Zupa dyniowa z pomarańczą	
i tymiankiem	176
Francuska zupa	
cebulowa	178

■ Potrawy jednogarnkowe i zapiekanki

Lasagne z botwiniką	
i kalarepką	182
Soljanka	184
Pusztka	185
Ratatouille	186
Zapiekanka warzywna	188
Lasagne z szynką	189
Kociołek rybny	
z czerwonym okoniem	190
Zapiekanka z rybą	
i romanesco	192
Lasagne z mięsem	
mielonym	194
Kociołek z kapustą	
włoską	195
Zapiekanka z selerem	
naciowym	196
Zapiekanka ziemniaczana	198
Zapiekanka z koprem	
włoskim i marchewką	199
Kociołek z zieloną fasolą	
i jagnięciną	200

■ Potrawy wegetariańskie

Makaron pełnoziarnisty	
w sosie pomidorowym	204
Chińskie roladki	206
Żytnia zapiekanka	
z warzywami	
i owczym serem	207
Wegetariańska	
papryka faszerowana	208
Ziemniaki z dipem	210
Orientalny	
kociołek warzywny	212

■ Pikantne przekąski

Grzybowe sakiewki	216
Salatka z kurczakiem	218
Quiche	219
Tarta dyniowa	220
Metka w cieście francuskim	222
Pomidory z mozarellą na cieście francuskim	223
Pizza - wariacje	224
Pizza Margherita	226
Pizza z tuńczykiem	228
Pizza Mexico	229
Pizza wegetariańska	230
Kielbaski w cieście	232
Szynkowe rożki	233
Quiche z porem i łososiem	234
Serowe przekąski na cieście francuskim	236
Smażone kielbaski w kruchym cieście	237
Ciasto cebulowe	238
Tarta chlebowa	240
Kruche serowe placuszki	241
Tort spaghetti	242
Azjatyckie strucle	244
Tosty z pierśią z kurczaka	245
Tosty Helgoland	246
Włoskie tosty	248
Hawajskie tosty	249
Tosty tropicana	250
Tosty z manadrynkami i krewetkami	252
Tosty orientalne	253
Tosty pomidorowo-paprykowe	254

■ Mięso

Polędwica wołowa	260	Polędwica wieprzowa na kapuście włoskiej	286
Roladki wołowe	261	Filet z piersi kurczaka z grzybami	287
Wołowina duszona	262	Roladki z indyka z nadzieniem szpinakowym	288
Kotleciki wołowo-paprykowe z kremem z awokado	264	Sznycelki z kurczaka z papryką	290
Polędwica cielęca w sosie smardzowym	265	Kolorowe szaszłyki drobiowe z sosem balsamico	292
Biodrówka w sosie z jabłek i chrzanu	266	Kurczak	293
Rostbef ze smażonymi ziemniakami i remuladą	268	Piersi z pulardy na sosie peperoni	294
Gicz cielęca	269	Filet z indyka na warzywach	296
Polędwica wołowa z warzywami	270	Marokańska kura z warzywami	298
Duszona pieczeń cielęca	272	Kaczka	299
Karkówka cielęca	273	Pierś z indyka ze szparagowym ragout	300
Polędwica wieprzowa w cieście	274	Faszerowana rolada z indyka	302
Roladki z botwinki z azjatyckim farszem	275	Rolada z indyka z kapustą stożkową i pomarańczami	304
Polędwica wieprzowa	276	Udka z kurczaka na śródziemnomorskich warzywach	305
Kielbaski grillowe z sosem chutney z pomidorów i mango	278	Gęś	306
Grillowane kotleciki z sałatą z kuskusem	279	Kaczka nadziewana	308
Klopsy królewieckie	280	Struś ze słodkimi ziemniakami z patelni	310
Pieczeń wieprzowa z chrupiącą skórą	282		
Pieczony schab z musztardową skórą	283		
Schab z ziołowym pesto	284		

Spis treści

Udziec z dzika z sosem borowikowym	311
Comber sarni z sosem śliwkowym na porto	312
Udziec sarni z szalotkami balsamico i dynią	313
Comber z jelenia z burakami i roszponką	314
Udziec jeleni z gruszkami i soczewicą	315
Gicz jagnięca "Prowansja"	316
Karkówka jagnięca	318
Szwedzkie ragout jagnięce z sosem koperkowym	319
Rolada jagnięca w cieście francuskim	320

Ryby

Rybne curry z brzoskwiniami	324
Roladki z gładzicy w pikantnym sosie	326
Polędwice z dorsza z sosem estragonowym	327
Filet z soli w sosie krabowym	328
Okoń z masłem orzechowym	330
Muszle	331
Diabeł morski z sosem borowikowym	332
Filet rybny z masłem miodowo- krokantowym	334
Filet z czerniaka "Ogrodniczki"	335
Pstrąg na grzybowej poduszce	336
Pstrągi w bulionie na białym winie	338
Rybne curry po tajlandzku	339
Duszony łupacz na piance z musztardy	340
Łosoś z porem w sosie na białym winie	342
Faszerowana papryka z filetem z pstrąga	343

Makrela z ziemniakami i ogórkami z patelni	344
Pstrąg z masłem imbirowo- limonkowym	346
Filet rybny pod serową skorupką	347
Okoń czerwony faszerowany	348
Łosoś z koprem włoskim i jabłkami	350
Tort łososiowy	351
Grillowane makrele z pomidorowym leczy	352
Zapiekane ostrygi	354
Troć w cieście solnym	355
Łosoś w cieście francuskim	356
Faszerowany okoń wilczy	358

Dodatki		Desery		Wekowanie i nie tylko	
Pyzy ziemniaczane	362	Morele zapiekane pod marcepanem	390	Babka piaskowa	416
Ziemniaki z serem i śmietaną	364	Sezonowe owoce zapiekane z migdałami	392	Szarlotka na cienkim cieście	418
Knedle z bułki	365	Zapiekanka wiśniowo-serowa	393	Ciasto marchewkowe	420
Suflet ziemniaczany	366	Jabłkowe marzenie	394	Ciasto orzechowe	422
Kluski z warzywnym farszem	368	Pudding orzechowo-czekoladowy	396	Marmurek	423
Puree ziemniaczane	369	Jabłka nadziewane	397	Ciasto z rodzynkami	424
Krojona szynka na warzywach	370	Kisiel z owoców jagodowych	398	Ciasto cytrynowe	426
Szpinak pod kołderką	372	Zielony kisiel	400	Pasta z owocami jagodowymi	427
Marchewki z glazurowanymi szalotkami	373	Pampuchy	401	Egzotyczna pasta owocowa	428
Makaron śmietanowy	374	Suflet z kaszy manny	402		
Szparagi	376	Pomarańczowy flan	404		
Sosy do szparagów	377	Słodkie marzenie	405		
Suflet warzywny	378	Pomarańczowy ryż na mleku	406		
Łódeczki ziemniaczane z sezamem	380	Wiśniowy chłodnik	408		
Brokuły z pikantnym sosem serowym	381	Crème Brûlée	409		
Mus ziemniaczano-selerowy	382	Suflet serowy	410		
Koper włoski z warzywnym sosem	384	Nugatowe sakiewki	412		
Czerwona kapusta z jabłkami	385				
Duszone ogórki	386				



Przyjemność gotowania

O najbardziej zmysłowym hobby świata

Jedzenie to dziś o wiele więcej niż tylko podstawowa potrzeba. Liczy się nie tylko to co się gotuje i spożywa, lecz przede wszystkim to jak celebrytuje się przygotowanie i samo jedzenie posiłku.

Na pierwszym planie nie stoi zaspokojenie głodu, lecz radość towarzysząca delektowaniu się jedzeniem. Dzisiaj jeść oznacza raczej "delektowanie się jedzeniem". Określenie to wyraża nastawienie do życia, czystą radość, wydarzenie, które za każdym razem może przebiegać nieco inaczej.

A ponieważ w delektowaniu się jedzeniem droga staje się celem, przygotowanie posiłku zyskuje najwyższą rangę. Niektórzy wolą sami oddawać się radości gotowania i dopiero przy stole zaskakiwać swoich bliskich wspaniałymi kreacjami, inni wolą gotowanie z przyjaciółmi.

Delektowanie się jedzeniem wnosi także wkład w porozumienie między narodami: restauracje ze specjalnościami innych krajów, ale także podróże i przekazy medialne przybliżają nas do innych kultur kulinarnych i sprawiają, że zaczynamy je doceniać. Gotowanie na parze ma tysiącletnią tradycję. Jego korzenie sięgają Chin. Chińskie credo, zgodnie z którym każda udana potrawa powinna spełniać wysokie wymagania dotyczące zdrowia, koloru, aromatu, smaku i formy, jest dziś tak samo aktualne jak przed wielu laty. Każdy kucharz ceniący jakość przyrządzanych posiłków oraz wygodę ich przygotowania z pewnością doceni urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem Miele.

Zdrowo czy smacznie? - jedno i drugie!

Delektować się smakiem czy żyć zdrowo? Urządzenie Miele do gotowania na parze z piekarnikiem sprawia, że jest to możliwe! Ponieważ potrawy podczas gotowania na parze nie leżą w wodzie, zachowują niemal wszystkie istotne dla zdrowia witaminy i substancje mineralne. Gotowane na parze warzywa wykazują nawet dwa razy większą zawartość witaminy C niż ugotowane w klasyczny sposób.

Intensywne w smaku potrawy niemal nie wymagają solenia i przyprawiania. Gotowanie nie wymaga dodatku tłuszczu. Urządzenie Miele do gotowania na parze z piekarnikiem spełnia tym samym wszystkie wymagania stawiane przed nowoczesnym, zdrowym odżywianiem.

Programy

Wiele zastosowań

Wraz z zakresem temperatur od 30-225°C urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem Miele oferuje szeroki wachlarz możliwości.

Urządzenie przyrządzi wszystkie potrawy. Jaja na śniadania zostaną ugotowane w ciągu minuty. Czekoladę można rozpuścić w 65°C, unikając jej przypalenia lub powstawania grudek. Słoiki do przetworów lub dziecięce butelki można wyjałowić już w ciągu 15 minut przy 100°C. Stają się wolne od zarazków.

Desery, jak np. lekkie, puszyste suflety udają się bez najmniejszego wysiłku. W 40°C można ponadto przygotować jogurt, a przy 30°C pięknie wyrasta ciasto drożdżowe. A jeśli pewnego razu zapragną Państwo rozpieszcить swoich gości, podadzą Państwo do swego wykwintnego menu wilgotne ręczniki przygotowane w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem.

Więcej informacji dotyczących wszechstronności zastosowań znajdą Państwo w niniejszej książce oraz w instrukcji użytkowania. Życzymy Państwu wiele radości podczas próbowania!

Gotowanie na parze

Większość potraw jest przygotowywana w temperaturze 100°C. W ten sposób można gotować np. warzywa i ziemniaki, zupy i potrawy jednogarnkowe, zapiekanki i warzywa strączkowe, zachowując ich kolor, formę, strukturę i smak. DGC polecane jest szczególnie do gotowania ryżu i kasz, gdyż pozostają one sypkie i pełne wartości odżywczych. Urządzenie do gotowania na parze stanowi także istotne wsparcie podczas przygotowywania posiłków dla dzieci. Nie każdy potrafi dobrze przygotować rybę na zwykłej płycie grzejnej. Często ryba jest zbyt przesuszona lub rozpada się w momencie podawania. Ogranicza to nie tylko przyjemność z jedzenia. W tym wypadku urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem Miele oferuje idealne rozwiązanie. Ugotowane na parze w temperaturze pomiędzy 75-100°C ryba czy filtet są zawsze soczyste, podobnie jak smakowite owoce morza czy skorupiaki.

Drób, ryby i pasztety można również przygotowywać w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem Miele. Przy temperaturach od 85 do 100°C otrzymujemy wyjątkowo soczyste i kruche mięso. Także chudy drób, który wyjątkowo łatwo wysycha, pozostaje pięknie soczysty. Należy pamiętać, że ugotowane na parze mięso nie jest przyrumienione. Jeśli chcemy je zrumienić, należy zastosować program Para+Pieczenie.

Gotowanie zestawu obiadowego

W programie Gotowanie zestawu obiadowego ustawione zostały optymalne czasy gotowania produktów spożywczych. Urządzenie wskazuje, w jakiej kolejności i kiedy należy wkładać kolejne produkty. Według swoich upodobań i oczekiwań mogą Państwo zestawzić w kompletny posiłek trzy różne produkty.

Zazwyczaj wybiera się w tym celu temperaturę 100°C. Poszczególne składniki mogą być zróżnicowane - dzięki stałemu dopływowi świeżej pary wyeliminowane zostaje przenikanie się zapachów i smaków. Dzięki temu mogą Państwo bez problemu przygotować razem nawet słodkie i wytrawne potrawy. Para dba także o równomierne przygotowanie potraw na wszystkich poziomach oraz nawet przy pełnym wykorzystaniu komory gotowania pozwala oszczędzać czas i energię, zwłaszcza w porównaniu z gotowaniem na płycie grzewczej lub w piekarniku.

Urządzenie zapewnia perfekcyjne rezultaty gotowania, a wszystko jest gotowe jednocześnie! Więcej inspiracji znajdą Państwo w tabelach gotowania w załączniku do niniejszej książki oraz w instrukcji użytkowania.

Para + Pieczenie

Każdy produkt ma swoje indywidualne, oryginalne właściwości. Prawdziwą sztuką gotowania jest ich poznanie i pełne uwytłócenie.

W urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem Miele wszystko kręci się wokół przyjemności jedzenia. Wysokiej klasy elektronika oferuje najwyższą funkcjonalność, a przy tym jest niezwykle łatwa w obsłudze. Inteligentne prowadzenie użytkownika umożliwia szybkie i precyzyjne ustawienie pożądaných funkcji. Urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem Miele perfekcyjnie łączy gotowanie na parze z trybami pracy piekarnika jak Termonawiew Plus, Grzanie górne/dolne czy Grill.

Świeży, pachnący, lekki chleb z błyszczącą i chrupiącą skórką; kruche warzywa o naturalnym smaku; soczysta ryba, która roztopi się w ustach, kruche, soczyste mięso z pięknie przyrumienioną skórką, bogactwo dodatków, gotowe dokładnie w wybranym momencie, pyszne, słodkie desery wariacje.

Program Para + Pieczenie nie jest natomiast odpowiedni do tych rodzajów ciast, które zawierają dużo wilgoci, jak np. bezy czy ciasto ptyśowe. W tym wypadku podczas pieczenia musi mieć miejsce proces suszenia, co umożliwia zastosowanie trybu Para+Pieczenie/Termonawiew Plus lub Para+Pieczenie/Grzanie górne/dolne o wilgotności 0%.

Jeśli zostanie wybrany tryb Para+Pieczenie, należy ustawić na urządzeniu 3 parametry:

- temperatura (30°C–225°C)
- wilgotność (0%–100%)
- czas gotowania (1 minuta–12 godzin) lub temperatura wewnętrzna (30°C–99°C).

Programy

W programie Para+Pieczenie można łączyć nawet do 10 etapów gotowania w jednym cyklu.

Samodzielnie upieczony chleb udaje się tak perfekcyjnie, gdyż w pierwszych minutach do ciasta dostarczana jest para. Ciasto lepiej wyrasta, pod koniec jest przypiekane przy pomocy wysokiej temperatury i średniej wilgotności, a ostatecznie jest suszone pod wpływem wysokiej temperatury, bez dopływu wilgoci. Dzięki temu chleb zyskuje piękną, błyszczącą skórkę. Jeśli chleb pieczony jest bez pary lub z niewielką jej ilością, nie zachodzi właściwie proces kleikowania skrobi. Powierzchnia wysycha, skórka robi się krucha i nie pozostaje zbyt długo chrupiąca. Więcej informacji dotyczących pieczenia chleba znajdą Państwo w rozdziale "Porady dotyczące przygotowania chleba".

Placki z kruchego ciasta dzięki dodatkowi wilgoci na poziomie 95% stają się wyjątkowo kruche i rozplývają się w ustach.

Jeśli wilgotne ciasto upiecze się dodatkowo z parą, mogą niewystarczająco wyschnąć i opadać. Wypieki z wilgotnym nadzieniem, jak np. pizza czy ciasto śliwkowe nie upieką się w środku, jeśli zastosuje się dodatkową porcję pary. Tym samym spód pozostanie niedopieczony.

Mięso należy w pierwszym kroku przyrządzać w wysokiej temperaturze, aby przyrumienić wierzchnią warstwę. W drugim kroku temperatura zostaje obniżona a wilgotność zwiększona. Białko we włóknach mięśniowych ścina się a mięso staje się miękkie. Chude mięso przygotowane bez pary jest z wierzchu wyschnięte. W takim przypadku należy np. pieczeń wołową przygotowywać z użyciem pary. Mięso można piec w trybie Para+Pieczenie na ruszcie, z wsuniętą poniżej blachą uniwersalną. W blaszce zbiera się sok z pieczonego mięsa, który można następnie wykorzystać do przygotowania sosu.

Termonawiew Plus

Przy tym programie potrawy przygotowywane są w gorącym powietrzu. Niezależna grzałka w kształcie okręgu, która zapewnia wyśmienite rezultaty gotowania bez przenikania się smaków i zapachów, przewyższa konkurencję z dostępnym powszechnie na rynku "zwykłym" termoobiegiem. Dodatkowe wstępne podgrzanie komory gotowania nie jest z reguły konieczne. Program "Termonawiew Plus" nadaje się zwłaszcza do ciast i zapiekanek, gwarantując równomierny rezultat pieczenia i przyrumienienia dzięki równomiernemu rozprowadzaniu powietrza.

Grzanie górne/dolne

Doprowadzenie ciepła z góry i od dołu to klasyczny tryb działania piekarnika, który zaleca się np. do pieczenia delikatnych, tradycyjnych ciast i tortów.

Ciasta specjalne

Słone wypieki

Typowe elementy słonych wypieków to polysk i ziarna soli na powierzchni. Ustawienie trybu "Ciasta specjalne" gwarantuje, że osiągniemy taki właśnie efekt.

Ciasto mieszane

Wilgotność w trybie "Ciasta specjalne" jest regulowana w taki sposób, aby mieszane ciasto udało się znakomicie. Ciasto wyrasta równomiernie jest bardzo luźne.

Grillowanie

Podczas grillowania pod rusztem znajduje się blacha uniwersalna, do której skapuje sok. Nie ma przy tym znaczenia, na który poziom zostanie wsunięta blacha. Grillowana potrawa jest zazwyczaj obracana. Czas grillowania nie jest jednak równy, lecz podzielony dwie trzecia do jednej trzeciej. Proces grillowania odbywa się poprzez promieniowanie podczerwone. Jest najintensywniejszy podczas fazy podgrzewania. W związku z tym grill nie powinien być wstępnie podgrzewany, lecz należy potrawę do grillowania wsunąć pod zimny grill. Długość grillowania jest podana w odcinkach czasu, dzięki czemu można osiągnąć ulubiony stopień przyrumienienia. Zgrillowana potrawa nie może być jednak zbyt ciemna, ponieważ w połączeniu ze skrobcią może powstawać akrylamid, a w przypadku połączenia sera i soli do peklowania nitrozoaminy. Obydwa związki są szkodliwe dla zdrowia. Podczas grillowania należy zawsze uważać, aby został zachowany odstęp pomiędzy potrawą a grzałką. Podczas wkładania rusztu grillowego należy zwrócić uwagę, aby żywność znajdowała się pod grzałką grilla. Do grillowania nadaje się zarówno mięso, kielbasa, ryba, warzywa, owoce jak również chleb. Płaskie porcje do szybkiego przygotowania (steki, kotlety, ryba) czują się najlepiej pod grzałką grilla i stanowią smaczną alternatywę dla smażenia na patelni. Grill jest także właściwym wyborem dla opiekanego tosta. Stosując tryb Para+Pieczenie/Grill osiąga się najlepsze rezultaty przy ustawionej wilgotności na poziomie 30%.

Grill z nawiewem

Wentylator nawiewu gorącego powietrza szybko i równomiernie rozdziela ciepło wytwarzane przez grzałkę po całej potrawie. Rezultat to wyjątkowo soczyste i chrupiące grilowane potrawy, także przy dużych ilościach - bez znaczącego obciążenia zapachami czy zabrudzenia komory pieczenia.

Program intensywny

W programie intensywnym współdziała Termowentylator Plus oraz Grzanie dolne. Ten program eliminuje konieczność wstępnego podpiekania potraw, które wymagają intensywnego grzania od spodu (np. wilgotne ciasta z owocami, torty twarogowe, pizze, ciasta z polewą, quiche i tarty).

Programy automatyczne

Dla niektórych przepisów można znaleźć zarówno ścieżkę programu automatycznego jak również ręczne ustawienia. Program automatyczny umożliwia wygodne i szybkie przygotowanie wybranego przepisu. Aby wyjaśnić co kryje się za gwarantującymi powodzenie przepisy programami automatycznymi, podaliśmy także ustawienia manualne. Ilość programów automatycznych zależy od urządzenia.

Jeśli jakiś program automatyczny nie jest w Państwa urządzeniu dostępny, można wykonać ustawienia manualne poprzez funkcję "Programy własne", uruchomić program i zachować go do ponownego zastosowania.

Zastosowania specjalne

Blanszowanie

Blanszowanie zapewnia optymalne zachowanie jakości warzyw i owoców do mrożenia. Blanszowanie trwa 1 minutę i odbywa się w 100°C. Poprzez krótkotrwale podgrzanie znacznie redukowane są zawarte w warzywach i owocach enzymy, które podczas mrożenia rozkładają aromat i witaminy. Aby produkty żywnościowe nie gotowały się dalej, należy bezpośrednio po zblanszowaniu schłodzić je w bardzo zimnej wodzie.

Tak to się robi:

Warzywa lub owoce oczyścić, umyć, większe sztuki rozdrobnić (kalafior i brokuł w różyczki, por, marchewka i kalarepka w kawałki), włożyć do naczynia do gotowania na parze z otworami, wstawić do urządzenia do gotowania na parze i wybrać Zastosowanie specjalne/ blanszowanie. W temperaturze 100°C czas blanszowania wszystkich produktów wynosi ok. 1 minuty. Natychmiast po zblanszowaniu należy włożyć produkty do bardzo zimnej wody. Owoce jagodowe i zioła nie nadają się do blanszowania.

Powinno się natomiast blanszować:

jabłka, morele, gruszki, brzoskwinie, kalafiora, brokuły, groszek, jarmuż, kalarepę, marchew, pora, szparagi, szpinak

Nie należy blanszować:

Owoców jagodowych, ziół

Rozmrażanie

Rozmrażanie w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem trwa znacznie krócej niż rozmrażanie w temperaturze pokojowej. Ponadto produkty są rozmrażane bezpiecznie, bardziej równomiernie, bez podgotowanych lub zszarzałych brzegów. W temperaturze 50–60°C można bezpiecznie rozmrażać większość powszechnie znanych mrożonych produktów, jak warzywa, owoce, mięso, ryby, drób czy gotowe potrawy. Można ponadto szybko przygotować mrożone produkty mleczne czy pieczywo do spożycia.

Należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Najlepiej jest używać możliwie płaskich pojemników do mrożenia, co zdecydowanie skraca czas rozmrażania.
- Należy mrozić małe, odpowiednie do użycia porcje. Więcej małych porcji można rozmrozić łatwiej i szybciej niż jedną dużą porcję.
- Mrożone produkty podobnego rodzaju i wielkości (np. kilka skrzydełek z kurczaka) można rozmrażać razem, bez konieczności zmiany ustawień temperatury lub czasu w stosunku do jednego produktu, o ile zostały one pojedynczo zamrożone.
- Do rozmrażania należy wyjąć produkty z opakowania (z wyjątkiem chleba i wypieków) i ułożyć je na płaskim talerzu lub płaskim naczyniu do gotowania.
- Rozmrażane produkty można po upływie połowy czasu odwrócić lub rozdzielić od siebie pojedyncze sztuki. Dotyczy to zwłaszcza grzybów mrożonek (np. pieczeni).

- Produkty rozmrażane powinny po upływie czasu rozmrażania pozostać jeszcze przez jakiś czas w temperaturze pokojowej. Ten czas wyrównania (patrz tabela) jest konieczny, by produkt został rozmrożony dokładnie wewnątrz.

Podgrzewanie

Do podgrzewania można używać naczyń do gotowania z otworami lub bez, jak również naczyń do serwowania. Podgrzewanie w naczyniach do podawania ma pewną przewagę - naczynie również się podgrzewa i potrawa dłużej utrzymuje temperaturę. Czas podgrzewania może być różny, w zależności od rodzaju naczyń do serwowania.

Potrawy podgrzane w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem Miele wyglądają i smakują jak świeżo ugotowane. Dlatego profesjonalści mówią o "regeneracji". Do podgrzewania ugotowanych potraw - w razie potrzeby także kilku potraw jednocześnie - zalecamy stosowanie programu Podgrzewanie. Zawiera on ustawione wartości temperatur oraz wilgotności.

- Poporcjowane zestawy potraw (mięso, warzywa, ziemniaki) można podgrzać tak samo jak osobne produkty żywnościowe.
- Małe ilości można podgrzewać na talerzu, większe ilości w naczyniu do gotowania.
- Dla potrawy na talerzu należy ustawić czas 10-15 minut. Dla kilku talerzy potrzeba nieco więcej czasu. Jeśli ma po sobie następować kilka cykli podgrzewania, należy dla drugiego i kolejnych cykli zredukować czas o ok. 5 minut, ponieważ komora gotowania będzie już ciepła.

- Im bardziej wilgotny jest produkt, tym mniej wilgoci należy dostarczyć.

- Produkty nie muszą być podgrzewane pod przykryciem. Dużych sztuk, jak np. pieczenie, nie należy podgrzewać w całości lecz dzielić je na porcje. Zwarte sztuki, jak np. nadziewaną paprykę czy rolady należy dzielić na połówki. Potrawy w panierce, jak np. sznycle, po odgrzaniu nie będą chrupiące.

Wekowanie

Wekowanie w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem Miele jest wyjątkowo wygodne, ponieważ także tego procesu nie trzeba kontrolować. Wekowanie hamuje lub nawet eliminuje biochemiczne i mikrobiologiczne procesy prowadzące z czasem do psucia się żywności, co pozwala zachować smak i przy właściwym postępowaniu przedłużyć przydatność żywności do spożycia. Do wekowania nadają się ciasta, owoce, warzywa, mięso i kielbasa.

Aby z powodzeniem wekować żywność, należy przestrzegać poniższych wskazówek:

- Produkty żywnościowe należy przetwarzać możliwie szybko po zakupie lub zbiorach. Dłuższe przechowywanie obniża zawartość witamin i prowadzi do psucia się żywności.
- Należy używać jedynie świeżych produktów w idealnym stanie, bez pęknięć, zgnitych miejsc czy innych wad.

Zastosowania specjalne

Słoiki:

- Należy używać wyłącznie nieuszkodzonych, idealnie umytych i wypłukanych naczyń i akcesoriów do wekowania, dokładnie skontrolować słoiki, przykrywkę, klamry, sprężyny i gumki. Można używać zarówno słoików z zakrętkami typu twist-off, jak również słoików ze szklanymi pokrywkami i gumowymi uszczelkami.
- Należy zwrócić uwagę, aby słoiki miały taką samą wielkość, by równomiernie się wekowały.
- Po napełnieniu słoików należy wyczyścić ich brzegi czystą szmatką i gorącą wodą oraz zamknąć słoiki.

Owoce:

Owoce należy starannie przebrać, szybko ale dokładnie umyć i osuszyć. Owoce jagodowe trzeba myć bardzo ostrożnie, ponieważ są bardzo delikatne i łatwo je zgnieść. W razie potrzeby należy usunąć szypułki, gniazda nasienne, nasiona lub pestki. Duże owoce należy rozdrobnić, np. jabłka pokroić na pół i połówki w plastry. Jeśli większe owoce mają być wekowane z pestką (śliwki, morele), należy owoce kilka razy nakłuć widelcem lub wykałaczką, aby nie popękały. Należy zalać owoce roztworem wody i cukru lub przesypać warstwy owoców drobnym cukrem. Ilość cukru lub stężenie w roztworze zależy od rodzaju owoców, stopnia ich dojrzałości i porządkanej słodkości, nie ma jednak żadnego wpływu na trwałość przetworów. Wekowane owoce muszą być całkowicie przykryte.

Warzywa:

Umyć, oczyścić i rozdrobnić. Przed wekowaniem należy zblanszować warzywa, aby zachowały swoje kolory.

Przygotowane, rozdrobnione, surowe warzywa ułożyć warstwami w słoikach do wekowania, zalać wodą z solą lub octem, można przyprawić ziołami według upodobań. Warzywa do wekowania muszą być całkowicie przykryte zalewą. Czas wekowania dla miękkich warzyw, jak np. ogórki jest krótszy niż w przypadku twardszych warzyw, jak np. warzywa strączkowe.

Ilość:

Produkty przeznaczone do wekowania powinny luźno wypełniać słoik, maksymalnie do wysokości 3 cm poniżej brzegu słoika. Ściśnięcie owoców czy warzyw powoduje zniszczenie ścian komórkowych. Słoik należy postawić ostrożnie do góry dnem na ściereczce, aby zawartość lepiej się ułożyła.

Mięso i kielbasa:

Przed włożeniem do słoika należy mięso krótko upiec lub ugotować. Do napełnienia słoika należy wykorzystać sok z pieczenia lub wywar z gotowania, który można przedłużyć wodą. Należy uważać, aby brzeg słoika nie był tłusty. Słoiki z kielbasą powinny być napełnione tylko do połowy, ponieważ ilość wzrasta bardzo podczas wekowania.

Ciasto:

Należy postępować zgodnie ze wskazaniami zawartymi w przepisie.

Postępowanie:

Wsunąć ruszt na najniższy poziom. Ustawić na ruszcie duże słoiki. Słoiki nie mogą się dotykać.





Komfort obsługi

Automatyczne wyłączanie

Państwa urządzenie do gotowania z piekarnikiem posiada inteligentną elektronikę dla najwyższego komfortu obsługi. W pełni zautomatyzowany cykl gotowania nie musi być nadzorowany. Ustawiona temperatura będzie dokładnie utrzymywana, dodatkowa regulacja jest zbędna. Ponadto w trybie gotowania na parze nic nie może się przypalić czy rozgotować. Mogą się Państwo spokojnie odprężyć. Po upływie czasu gotowania urządzenie automatycznie się wyłączy.

Gotowanie niezależne od ilości

Czas przygotowania podczas gotowania na parze jest niezależny od wagi i ilości potrawy. Te same czasy przygotowania mają produkty świeże. Dopiero gdy osiągnięta zostanie ustawiona temperatura, rozpoczyna się czas gotowania. Jeśli np. świeżych warzyw nie wystarczy dla niespodziewanych gości, można uzupełnić je mrożonymi - czas gotowania pozostanie taki sam. Zmienia się jedynie czas potrzebny na podgrzanie, ale urządzenie dopasowuje go samoczynnie.

Wyłączenie w Miele - Programy własne

Aby przygotować w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem własne przepisy, należy posłużyć się tabelami gotowania z załącznika na końcu książki. Generalna zasada: przy 100°C potrawy przygotowywane w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem Miele, mają taki sam czas gotowania jak na płycie grzejnej. Wiedząc o tym, w łatwy sposób przygotowują Państwo swoje ulubione potrawy. Z urządzeniem do gotowania na parze z piekarnikiem Miele wszystko idealnie się udaje!

Warto wiedzieć

Przegląd rozdziałów znajdą Państwo na końcu książki. Alfabetyczny spis na końcu ułatwia wyszukanie określonych potraw.

Przepisy są obliczone dla czterech osób, o ile nie podano innych wskazań.

Każdy przepis opatrzone informacją na temat wartości odżywczych. Znajdą Państwo dane przedstawione w kilodżulach (kJ), kilokaloriach (kcal), białka, tłuszcze, węglowodany i wymienik węglowodanowy.

Ustawienia obowiązują dla podanych w przepisie ilości.

Dla ustawień temperatury podane są zakresy temperatur. Na ogół należy wybierać średnie ustawienie. W zależności od formy do pieczenia, ilości ciasta i pożądanego stopnia przyrumienienia można redukować lub nieco zwiększać ustawienia temperatury. To samo dotyczy proponowanych temperatur. Najczęściej są one dobrze dopasowane, można je jednak indywidualnie różnicować.

Delikatna obróbka produktów spożywczych służy zdrowiu. Ciasto, pizza, frytki itp. powinny być przyrumieniane tylko na złoty kolor. Podane czasy pieczenia i gotowania odnoszą się do niepodgrzanego wcześniej urządzenia. W przypadku pieczenia kolejnych blach drobnych wypieków należy pamiętać o skróceniu czasu.

Podane czasy stanowią wartości orientacyjne i zmieniają się w zależności od wyjściowej temperatury i właściwości potraw. W przepisach stosowane jest pojęcie czas przygotowania. Na czas przygotowania składa się przygotowanie produktów oraz czas samego gotowania.

Akcesoria dodatkowe

Aby potrawa udała się, poza urządzeniem i składnikami, konieczne są także właściwe akcesoria.

Dodatkowe akcesoria:

Miele oferuje szeroki wybór naczyń do gotowania z otworami lub bez, w różnych wielkościach i wysokościach, jak również pasujące przykrywki, ruszty i wiele innych. Wszystkie produkty są optymalnie dopasowane do urządzeń Miele. Te i wiele innych interesujących akcesoriów mogą Państwo zamówić w sklepie internetowym Miele: www.miele-shop.pl

Ogólne wskazówki dotyczące urządzeń do gotowania na parze od Miele

Kompatybilność z urządzeniami

- Oryginalne naczynia do gotowania na parze można stosować we wszystkich urządzeniach do gotowania na parze z piekarnikiem Miele. Do niektórych z naczyń dostępne są również przykrywki.
- Jednoczesne wykorzystanie wszystkich trzech poziomów gotowania staje się niemożliwe od określonej wysokości naczyń do gotowania.

Charakterystyka produktów

- Grubość ścian wszystkich naczyń do gotowania Miele wynosi 0,6 mm.
- Specjalna powierzchnia gwarantuje długi czas użytkowania.
- Wszystkie naczynia do gotowania Miele produkowane są w Europie.

Zastosowanie

- Naczynia do gotowania bez otworów o dużej pojemności użytkowej nadają się wyśmienicie do przygotowywania zup, potraw jednogarnkowych i zapiekanek.
- Również niektóre pojemniki ze stali szlachetnej bez otworów nadają się do przygotowywania potraw w sosach i wywarach, jak również produktów, które wymagają dodatku płynów lub generują je podczas gotowania.
- Naczynia do gotowania na parze z otworami nadają się wyśmienicie do blanszowania i gotowania warzyw, ryb, mięsa i ziemniaków, których nie gotuje się w sosie lub wywarze.

Środki do czyszczenia i pielęgnacji Miele:

Aby zapewnić optymalne funkcjonowanie i trwałość Państwa urządzeń, konieczna jest regularna pielęgnacja urządzeń. Miele oferuje Państwu oryginalne produkty pielęgnacyjne, które zostały idealnie dopasowane do urządzeń.

Tabletki do odkamieniania

Do odkamieniania pojemnika na wodę i przewodów.

Uniwersalna ściereczka z mikrofazy

Do usuwania odcisków palców i lekkich zabrudzeń.

Środek do czyszczenia powierzchni ceramicznych i stali

Do usuwania uporczywych, przypalonych brzegów i tłustych zabrudzeń

Produkty te są dostępne w sklepie internetowym Miele na stronie www.miele-shop.pl, w serwisie Miele lub Miele Experience Center.



www.miele-shop.pl

Przydatne informacje

Kilka wyjaśnień na temat ilości:

1 łyżeczka	= łyżeczka do herbaty = 3 g proszku do pieczenia lub = 5 g soli lub = 5 ml płynu
1 łyżka	= łyżka stołowa = 10 g mąki, bułki tartej lub = 15 g cukru lub = 15 ml płynu
g	= gram
kg	= kilogram
10 dag	= 100 g
ml	= mililitr
dl	= decylitr
mała szczypta	= szczypta na czubku noża
mrożonka	= produkt mrożony
szczypta	= ilość, która mieści się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.

Słownik profesjonalisty:

Bardowanie:

Owijanie mięsa, drobiu lub ryb cienkimi plastrami boczku, aby zapobiec wysychaniu podczas pieczenia.

Zaciąganie:

Zagęszczanie zup lub sosów przy pomocy śmietany, crème fraîche, mąki ziemniaczanej rozmieszanej z zimną wodą lub rozmieszanej mąki pszennej. Do rozmieszania należy używać zawsze zimnego płynu, ciepły płyn spowoduje kleikowanie skrobi i jeszcze przed dodaniem do potrawy.

Ślepe pieczenie:

Wstępne pieczenie ciasta posypanego suszonymi warzywami strączkowymi (groszek, fasola) dla eliminacji powstawania pęcherzy powietrza. Fasola czy groch pozostają na cieście podczas wstępnego podpiekania, następnie są usuwane.

Gaszenie:

Dolewanie płynu po intensywnym smażeniu mięsa lub warzyw.

Gresowanie:

Zbieranie tłuszczu z sosów, zup, wywarów lub soku z pieczenia.

Tresowanie:

Nadawanie mięsu lub drobiowi pożądanej formy przy pomocy klamer, wykałaczek lub sznurka kuchennego.

Gratynowanie:

Zapiekanie potraw pod rozgrzanym grillem lub rozgrzaną górną grzałką.

Zaciąganie żółtkiem:

Zagęszczanie zup lub sosów poprzez dodanie żółtka. Potrawy zaciągnięte żółtkiem nie mogą się dalej gotować, ponieważ żółtko natychmiast się zetnie.

Trybowanie:

Usuwanie z mięsa skóry, tłuszczu i ścięgien.

Redukowanie:

Gotowanie zup, sosów czy wywarów przy wysokiej temperaturze bez przykrycia w celu odparowania części płynu i skoncentrowaniu potrawy.

Domieszanie:

Dodanie ubitej na sztywno śmietany lub białka do kremowych potraw lub surowego ciasta i delikatne wymieszanie przy pomocy dużej trzepaczki. Energiczne mieszanie zniszczyłoby powietrzne właściwości ubitej śmietany lub białka.

Przecieranie:

Przeciskanie ugotowanych potraw przez sitko.

Pieczenie

Odrobina szczęścia w każdym kawałku

Samodzielne zrobienie chleba i bułek jest łatwiejsze i szybsze, niż mogłoby się wydawać. Takie wypieki nie tylko smakują lepiej, ale stwarzają również nieskończenie dużo możliwości do mieszania swoich ulubionych dodatków w zależności od humoru i nastroju. A cóż może być piękniejszego, niż zapach świeżych bułek w niedzielny poranek?





Porady

Pieczenie

Podczas pieczenia należy przestrzegać kilku podstawowych reguł. Materiał, z którego wykonana jest forma musi pasować do systemu grzania.

Formy z ceramiki, metalu, szkła i odpornych na wysokie temperatury tworzyw można używać we wszystkich trybach pracy piekarnika. Form z tworzywa sztucznego nie można stosować trybie Para+Pieczenie, ponieważ nie są one odporne na działanie pary.

Prostokątne lub podłużne formy należy ustawiać wzdłuż rusztu. Nie można ustawiać form na spodzie urządzenia, lecz zawsze na ruszcie.

Formy do pieczenia należy wysmarować tłuszczem. Przy delikatnych ciastach należy dodatkowo wysypać formę mąką, bułką tartą lub wyłożyć papierem do pieczenia.

Dostępnych wyłącznie w Miele blach uniwersalnych PerfectClean nie trzeba natłuszczać. Ciasta i pieczywo można łatwo wyjąć bez natłuszczania. Wyjątek stanowi pieczenie masy z miodem, z białek oraz biszkoptowej, jak również pieczywa ługowego; dla tych wypieków zalecamy wyłożyć blachy uniwersalnej papierem do pieczenia.

Przy zastosowaniu trybu z termonawiewem nie jest zasadniczo potrzebne wstępne rozgrzewanie urządzenia. Ciasta i pieczywo wkłada się do nienagrzanego urządzenia.

Jeśli wilgotne ciasta upieczone dodatkowo z parą, mogą niewystarczająco wyschnąć i opaść.

Produkty

Mąka instant bardziej pęcznieje i pobiera nieco więcej wody niż zwykła mąka. Używając mąki instant należy więc zwiększyć ilości płynów podane w przepisie dla zwykłej mąki.

Drożdże są naturalnym środkiem spulchniającym. Świeże i suche drożdże mają takie samo działanie. Grzyby drożdży potrzebują do wzrostu ciepła (maks. 50°C), czasu i pożywki (mąka, cukier, płyn).

Proszek do pieczenia jest najbardziej znanym środkiem spulchniającym. Neutralny w smaku, składający się głównie z węglanu sodu biały proszek, ma wszechstronne zastosowanie w wielu rodzajach ciast.

Sól z rogu jelenia lub potaż są typowymi środkami spulchniającymi stosowanymi w bożonarodzeniowych wypiekach, jak np. pierniki.

Soda to biały proszek o lekko alkalicznym, delikatnym smaku. Jest składnikiem proszku do pieczenia, ponadto przyspiesza gotowanie warzyw strączkowych.

Chleb

Chrupiące i miękkie - taki powinien być chleb i bułki. Zapewniają to stosowane jako środki spulchniające drożdże i zakwas. Lekkie ciasta z mąki pszennej udają się dzięki drożdżom, ciężkie ciasta z mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej lub śrutu potrzebują zakwasu.

Zakwas można łatwo przygotować, wystarczy wymieszać 250 g mąki żytniej z 250 ml letniej wody. Po 48 godzinach przetwarzać dalej zgodnie z przepisem.

Zakwas można przechowywać przez kilka dni w lodówce, w słoiku z zakręcaną pokrywką. Zamrożony wytrzymuje od 2 do 3 miesięcy.

Ciasto na chleb należy dobrze wyrobić. Skutkuje to właściwą strukturą chleba po upieczeniu, daje się on kroić i nie kruszy się.

Ciasto musi wystarczająco dobrze wyrosnąć, tzn. musi podwoić swoją objętość.

Smak, a co za tym idzie przyjemność z jedzenia chleba, zależy między innymi od wyboru i zestawienia składników.

Świeżo zmielona lub ześrutowana mąka z pełnego ziarna zachowuje błonnik oraz wszystkie substancje mineralne i witaminy.

Rodzaje mąki

Podczas produkcji mąki, w zależności od jej rodzaju, używane są całe ziarna lub tylko ich części.

Typ mąki wskazuje na zawartość substancji mineralnych w mg na 100g mąki. Im wyższe oznaczenie typu mąki, tym więcej zawiera ona substancji mineralnych, witamin i błonnika. W zależności od stopnia zmielenia rozróżna się następujące typy:

Typ 405

Drobna, biała mąka, nadająca się zarówno do gotowania jak i pieczenia. Składa się przede wszystkim ze skrobi i glutenu.

Typ 550

Ciemniejsza mąka do ciast o małych porach, odpowiednia do wszechstronnego stosowania.

Typ 1050

Mąka o średnim stopniu zmielenia, ciemniejsza, zajmuje pośrednie miejsce pomiędzy mąką pełnoziarnistą a białą. W przepisie można, bez obawy o rezultat, zamienić połowę tego rodzaju mąki na białą mąkę.

Typ 1700

Ciemna mąka do produkcji której wykorzystano niemal całe zewnętrzne warstwy ziaren. Nadaje się wyśmienicie do pieczenia chleba.

Mąka pełnoziarnista

Dla tego rodzaju mąki nie podaje się typów. Mielone są całe ziarna, ze wszystkimi ich składnikami. Może być drobno lub grubo mielona i nadaje się szczególnie do pieczenia chleba.

Porady

Chleby piecze się z reguły w niepodgrzanym urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem.

Mąka nie zawiera żadnych niepożądanych substancji dodatkowych czy konserwantów. Ciasto na chleb można przygotowywać i przyprawiać zgodnie z własnymi upodobaniami i smakiem. Zawartość soli także określa się samemu.

Jeśli chleb pieczony jest przy właściwych ustawieniach pary, nie zachodzi proces kleikowania skrobi. Rezultat: pięknie pachnący, lekki chleb z błyszczącą, chrupiącą skórką. Do sprawdzenia, czy chleb jest gotowy, nie nadaje się znana z pieczenia ciast próba przeprowadzana przy użyciu drewnianego patyczka. Świeżo upieczony chleb klei się, aż całkowicie wystygnie. Dlatego zalecamy postukanie w spód chleba. Jeśli odgłos jest pusty, chleb jest już upieczony i powinien zostać ułożony na ruszcie do wystygnięcia.

Ciasto drożdżowe na chleb

Ciasto drożdżowe lub zaczyn należy przygotować zgodnie z przepisem. Pozostawić do wyrośnięcia w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem na 20 minut, w temperaturze 30°C, przy wilgotności 100%.

Po wyrośnięciu ciasta należy postępować zgodnie ze wskazówkami z przepisu.

4 kroki postępowania:



1. Wyłożyć ciasto z miski na podsypany mąką blat roboczy.



2. Przez chwilę zagnieść ciasto. Należy uważać, aby zagniatć ciasto w kierunku od zewnątrz do wewnątrz, aby wszystkie brzegi znalazły się w środku.



3. Obrócić ciasto kilka razy i uformować z niego kulę. Również tu należy zwrócić uwagę, aby brzegi pozostały na spodniej stronie a górna powierzchnia była gładka.



4. Uformowane kule ciasta powinny przynajmniej przez 1 minutę odpocząć, zanim zostanie z nich uformowany chleb lub bułki.

Podczas formowania należy koniecznie zwrócić uwagę, aby brzegi pozostawały na spodniej stronie, dzięki czemu chleb zyska równą, gładką powierzchnię.

Chleb w formie bochenka to chleb pieczony bez formy. W przypadku takich chlebów należy zwrócić uwagę, aby bochenek miał ok. 25-30 cm długości i 8-9 cm szerokości.

Bochenki chleba najczęściej nacina się na wierzchu. Rodzaj nacięć może być bardzo różny. Podczas produkcji np. bagietek lub bułek formuje się najpierw krągłości a potem pożądaną ostateczny kształt pieczywa. W przypadku bagietek bochenek powinien być możliwie długi.



Porady

W przypadku bułek, najpierw dzieli się ciasto na pożądaną ilość bułek a następnie formuje dłońmi kule. Podobnie jak w przypadku chleba, należy uważać, aby brzegi ciasta pozostały na spodzie bułki.



Nacięcia na białym chlebie (6 ukośnych nacięć)



Nacięcia na bagietkach (6-8 nacięć w formie litery s)



Nacięcia na kajzerkach i bułkach z pojedynczym nacięciem

Jeśli dany przepis na chleb wymaga szczególniego postępowania w tym względzie, zawiera on odpowiednie wskazówki.

Wskazówki dotyczące pieczenia chleba i bułek

Ciasta na chleb i bułki spulchnia się przy pomocy drożdży lub zakwasu. Aby zawarte w drożdżach lub zakwasie mikroorganizmy zachowały podczas pieczenia swą optymalną skuteczność, konieczne są określone warunki. Urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem zapewnia w trybie Para+Pieczenie możliwość regulacji temperatury i wilgotności. Temperatura w fazach pieczenia powinna wynosić od 30°C do 40°C.

Co robić gdy...?

... ciasto jest zbyt zwarte lub suche.

- W tym przypadku konieczne jest dodanie większej ilości płynu lub stosowne dopasowanie warunków pieczenia. Mąka może się zmieniać, co może spowodować konieczność dodania większej ilości płynu, aby udało się uzyskać gładkie ciasto.

... ciasto jest zbyt wilgotne lub miękkie.

- Zaleca się przy tym stopniowe dodawanie mąki, aż do uzyskania pożądanego konsystencji ciasta. Również w takim wypadku należy dostosować warunki pieczenia. W związku ze zmianami jakości mąki, uzyskanie gładkiego ciasta może wymagać ograniczenia ilości płynu.

... chleb "rozpada się" (nie zachowuje formy/nie wystarczająco wyrasta).

- Rozwiązaniem jest skrócenie czasu gotowania na parze. Dla wyrastania, obok optymalnej wilgotności i temperatury, ważny jest także czas. Jeśli ta faza trwa zbyt długo, powstaje zbyt dużo gazów, których ciasto nie może utrzymać. Ciasto jest przerośnięte i traci swój kształt.
- Ciasto przed pieczeniem powinno zostać kilka razy obrócone kolistymi ruchami, a następnie w formie kuli pozostawione na 1 minutę, aby odpoczęło, zanim będzie ponownie wyrabiane. Koliste obracanie nadaje ciastu stabilność, dzięki czemu zachowuje ono swój kształt.
- Płynne składniki nie powinny być cieplejsze niż 37°C, w przeciwnym razie proces gotowania przebiegnie zbyt szybko, ciasto będzie zbyt miękkie i straci stabilność.

- Składniki na ciasto nie powinny być wygniatane dłużej niż 7 minut. Zagniatanie jest wprawdzie ważne dla miększości i tworzenia się porów, lecz zbyt długie zagniatanie ma negatywny wpływ na stabilność ciasta.

... chleb nie jest w środku upieczony/ ma wilgotne pasmo.

- W takim przypadku należy zmniejszyć ustawienie wilgotności w pierwszej fazie pieczenia. W tej fazie konieczne jest, aby z chleba mogła uciec wilgoć. Nie jest to możliwe, jeśli wokół jest zbyt dużo wilgoci.

...na chlebie pojawiają się niepożądane pęknięcia.

- Podczas fazy wyrastania musi być dostarczana odpowiednia ilość pary, czyli wilgoci. Wilgoć tworzy na powierzchni ciasta kondensat i powstaje elastyczna skórka. Dzięki temu na chlebie nie powstają żadne niepożądane pęknięcia.
- Chleb pieczony w postaci bochenka (bez formy) musi być na wierzchu wystarczająco gęsto nacięty. Dzięki właściwym nacięciom (prowadzeniu pęknięć) chleb może odpowiednio zwiększyć swoją objętość.
- Bochenek powinien być uformowany w taki sposób, aby powierzchnia ciasta była gładka, a załamania czy brzegi znajdowały się pod spodem.

... chleb jest z wierzchu matowy.

- W fazie gotowania na parze i 1 fazie pieczenia musi być dostarczona odpowiednia ilość wilgoci. Para powoduje, że skrobia na powierzchni ciasta kleikuje. Tworzą się substancje, które nadają chlebowi połysk.

Porady

... chleb ma zbyt grubą skórkę, niewielką ilość cienkich pęknięć* i powstaje róża*.

- Należy tutaj zmniejszyć temperaturę i/lub czas pieczenia, ponieważ zbyt wysokie temperatury i/lub zbyt długie czasy pieczenia wysuszają skórkę. Ponadto ważne jest, aby w pierwszych fazach procesu pieczenia dostarczyć wystarczająco dużo wilgoci, dzięki czemu skórka pozostanie elastyczna i nie będzie nadmiernie wysuszona.

... chleb jest zbyt jasny lub zbyt ciemny.

- W programie automatycznym należy wybrać niższy lub wyższy stopień wypieczenia.

- W skórce przebiega reakcja chemiczna nazywana reakcją Maillarda. W jej trakcie pod wpływem działania gorąca określone substancje podlegają przemianom, co powoduje brązowienie. Jeśli skórka jest zbyt jasna lub zbyt ciemna, należy zmniejszyć lub zwiększyć temperaturę o 5–10°C, aby wyregulować przebieg reakcji Maillarda.

Ciasto biszkoptowe

Biszkopt to luźne, delikatne ciasto. Właściwości te osiągane są poprzez ubijanie żółtek, całych jajek i dodawanie sztywno ubitych białek. Piana z białek powinna być możliwie sztywna i mieć jak największą objętość. Udaje się to lepiej, gdy jajka są schłodzone, niż w przypadku jajek o temperaturze pokojowej.

Są trzy różne metody przygotowania biszkoptu. Właściwości ciasta po upieczeniu są podobne:

1. Białka ubić na sztywno z wodą lub bez wody. Na końcu, gdy białka są już prawie sztywne, powoli dosypywać cukier. Żółtka rozmieszać, delikatnie dodać do białek. Przesiać do tego mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i także delikatnie połączyć, nie mieszając nadmiernie.
2. Żółtka utrzeć z cukrem i wodą lub bez wody na jasną, kremową masę. Dodać do tego ubite na sztywno białka. Przesiać do tego mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wszystko delikatnie połączyć, nie mieszać.
3. Całe jajka z wodą lub bez wody utrzeć mikserem na puszystą pianę. Wsypać cukier, utrzeć na jasną, puszystą masę. Przesiać do tego mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i także delikatnie połączyć, nie mieszając nadmiernie.

* Cienkie pęknięcia, grubości włosa, powstające na powierzchni skórki.

** Róża to określenie opisujące rozwarstwianie się skórki.

Dla wszystkich metod obowiązuje zasada: Ciasto powinno być lekkie i gładkie. Formę lub blachę uniwersalną natłuścić i wyłożyć pergaminem lub papierem do pieczenia. Po przygotowaniu natychmiast piec.

Jeśli biszkopt ma być przekładany, należy upiec ciasto na złoty kolor. Jeśli wyjdzie zbyt ciemny, powierzchnia będzie szorstka i pękana. Placki biszkoptowe będą wtedy nieelastyczne, będą łatwo się łamać i nie dadzą się zwinąć. Placki biszkoptowe należy od razu po upieczeniu wyjąć na zwilżoną wodą kuchenną ściereczkę. Posmarować papier wodą, zdjąć go, a blat ciasta zwinąć razem ze ściereczką. Lub posypać ściereczkę cukrem i zwinąć ciasto.

W przypadku okrągłej formy po upieczeniu zdjąć obręcz i razem ze spodem tortownicy przełożyć biszkopt na kuchenny ruszt. Usunąć spód tortownicy. Posmarować papier wodą. Dzięki temu można go łatwo zdjąć.

Jeśli biszkopt ma posłużyć do przygotowania tortu, należy upiec go poprzedniego dnia. Ułatwi to przekrojenie ciasta na równe, gładkie części. Przed przekrojeniem należy czubkiem noża zaznaczyć miejsca cięcia na brzegu ciasta. Następnie włożyć w nacięcia nić i przeciągnąć na krzyż przez ciasto.

Ciasto będzie jeszcze bardziej puszyste i delikatne, jeśli część mąki pszennej zostanie zastąpiona mąką ziemniaczaną.

Z reguły ciasto biszkoptowe nie zawiera tłuszczu. Jedynie w przypadku "wiedeńskiego biszkoptu" dodaje się do gotowego ciasta ok. 50 g stopionego, a następnie nieco schłodzonego masła.



Ciasto francuskie

Ciasto francuskie składa się z wielu warstw, które wyrastając podczas pieczenia tworzą delikatne płatki. Pozostających podczas wycinania foremkami resztek ciasta nie należy zagniatą, lecz nałożyć je na siebie i ponownie rozwałkować. Zagniatanie powoduje, że ciasto po upieczeniu nie ma odpowiedniej, listkowej struktury.

Ciasto francuskie jest neutralne w smaku, dzięki czemu można je przygotowywać ze słodkimi nadzieniami (śmietana, kremy, owoce) lub wytrawnymi farszami (sery, warzywa, mięso).

Ciasto francuskie przygotowuje się w trybie Para+Pieczenie.

Dostarczona para powoduje z jednej strony, że ciasto jest błyszczące, z drugiej zaś wspomaga tworzenie się listkowej struktury. Dlatego nie trzeba splukiwać blachy wodą.

Ciasto ptysiowe

Jest to wyjątkowy rodzaj ciasta. Podczas przygotowywania jest ono "opalone" w garnku i dopiero potem pieczone w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem.

Podczas pierwszych 10 minut pieczenia ciasto ptysiowe jest bardzo wrażliwe. Otwarcie drzwi-
czek urządzenia w tym czasie zakłóciłoby proces wyrastania.

Ciasto ptysiowe jest neutralne w smaku, dlatego nadzienie może być słodkie lub pikantne.

Ciasto pozostanie chrupiące, jeśli ptysie lub eklery zostaną napełnione nadzieniem na krótko przed podaniem.

Ciasto drożdżowe

Ciasto drożdżowe doskonale nadaje się jako pyszny spód pod soczyste owoce lub nadzienie miodowo-orzechowe, jako drobne wypieki czy ciasto do pizzy. Przygotowanie ciasta drożdżowego jest łatwiejsze niż się powszechnie sądzi. Grzyby drożdży potrzebują do wyrastania odpowiedniego podłoża w postaci mąki, cukru i płynu, czasu i odpowiedniej temperatury otoczenia od 37°C do maksymalnie 50°C.

Ciasto drożdżowe należy pozostawić do wyrastania w temperaturze 30°C przy wilgotności 100% na 20 minut. Przed dalszą obróbką należy je szybko zagnieść, następnie rozwałkować lub dodać inne składniki (rodzynki, kandyzowaną skórkę cytrynową, migdały) i zagnieść. Podczas przygotowania w robocie kuchennym należy ze wszystkich składników na raz wyrobić gładkie ciasto, które następnie przed i po uformowaniu musi wyrosnąć.

Świeżo upieczone ciasto drożdżowe nadaje się doskonale do mrożenia. Można je w ten sposób przechowywać przez ok. jeden miesiąc. Mrożone drożdżowe wypieki można rozmrażać w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem, a po rozmrożeniu podpiec stosując tryb Termowawiew Plus.

Zakwas

Zakwas jest środkiem spulchniającym i zakwaszającym ciasto używanym najczęściej do ciężkich ciast z pełnego ziarna, mąki żytniej lub śrutu. Zakwas można łatwo przygotować, np. wymieszać 250 g mąki żytniej typ 997 z 250 ml letniej wody. Po 48 godzinach odpoczynku można przygotowywać ciasto zgodnie z przepisem. Optymalna dla przygotowania zakwasu jest temperatura 30-40°C. Przy niższych temperaturach przygotowanie zakwasu trwa dłużej, a czasem w ogóle się nie udaje. Przy zbyt wysokich temperaturach powstaje mniej kwasu i smak może być mało wyrazisty. Zakwas jest gotowy do użycia, gdy spełnia trzy kryteria:

1. Ma wyraźny, kwaśny zapach.
2. Na jego powierzchni utworzyła się piana.
3. Kiedy obserwując zakwas na łyżce, można dostrzec niezliczone, drobnutkie bąbelki.

Zakwas można przechowywać przez kilka dni w lodówce, w słoiku z zakręcaną pokrywką. Zamrożony wytrzymuje od 2 do 3 miesięcy. Przed upieczeniem chleba ciasto musi pozostać przez ok. 4 godziny w urządzeniu przy ustawieniu Para+Pieczenie/Termonawiew Plus, w temperaturze 40°C, 100% wilgotności, aby dobrze wyrosło.

Ciasto zagniatane

Ciasto zagniatane lub kruche udaje się bardzo dobrze w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem, ponieważ dopływ pary sprawia, że jest wyjątkowo kruche.

Do zagniatania należy używać dobrze schłodzonego masła lub margaryny.

Przygotowanie przy pomocy robota kuchennego: Wszystkie składniki wyrabiać razem i tylko na koniec zagnieść ciasto przez chwilę ręcznie.

Przygotowanie ręczne: Mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia wsypać do miski lub na blat roboczy, w środku uformować zagłębienie. W zagłębienie wbić jajko, dookoła wysypać cukier i tłuszcz pokrojony w małe kawałeczki. Zaczynając od środka wymieszać lekko łyżką jajka z mąką, następnie domieszać tłuszcz, cukier i więcej mąki, i zagnieść szybko gładkie ciasto. Jeśli ciasto się klei, dodać jeszcze trochę mąki. Zawinięte w folię ciasto wstawić do lodówki, następnie dalej przetwarzać. Przed rozwałkowaniem ciasta należy powierzchnię roboczą oprószyć lekko mąką. W przypadku bardzo wrażliwych lub kleistych ciast oraz gdy ciasto ma być bardzo cienko rozwałkowane, pomocne jest włożenie ciasta między dwie warstwy papieru do pieczenia lub folii spożywczej i dopiero następnie rozwałkowanie.

Resztki ciasta pozostające podczas wycinania można ponownie zagnieść. Jeśli ciasto za bardzo się kruszy, można dodać trochę żółtka. Ciasto zagniatane jest dość łatwe w przygotowaniu. Dobrze zapakowane i wstawione do lodówki pozostaje świeże przez dwa do trzech dni.

Porady

Ciasto mieszane

Ciasto mieszane wyjątkowo dobrze wyrasta, gdy zostanie upieczone w programie "Ciasta specjalne".

Przygotowanie tego ciasta polega na mieszaniu składników tak długo, aż uzyska gładką, kremową konsystencję. Zbyt długie lub zbyt energiczne mieszanie powoduje jednak, że ciasto jest tak puszyste, że podczas pieczenia nie uzyskuje wystarczającej stabilności i opada.

Składniki do przygotowania ciasta mieszanego powinny mieć taką samą, najlepiej pokojową temperaturę (zwłaszcza jajka i masło lub margaryna). Zbyt duże różnice temperatur mają ujemny wpływ na jakość ciasta.

Ciasto mieszane nie powinno być ani za gęste ani zbyt rzadkie. W żargonie fachowym mówi się, że ciasto powinno trudno odrywać się od łyżki. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, należy dodawać po łyżeczce płynu, np. mleka.

Podczas przygotowania ciasta mieszanego najpierw uciera się tłuszcz na kremową masę, następnie na zmianę dodaje jajka i cukier, stale dokładnie mieszając. Na końcu przesiewa się do uzyskanej masy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i ponownie miesza. Podczas mieszania przy pomocy robota kuchennego należy postępować dokładnie tak samo lub włożyć wszystkie składniki na raz do miski i od razu wymieszać do uzyskania gładkiego ciasta. Płynne składniki dodaje się razem z mąką.

Suszone owoce (rodzynki, koryntki, morele) dodaje się, gdy ciasto jest już gotowe. Przedtem należy je ewentualnie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, oprószyć mąką, wymieszać i dodać do ciasta. Dzięki temu będą równomiernie rozmieszczone w cieście i nie opadną na spód. Jeśli się tak jednak zdarzy, oznacza to, że ciasto było zbyt miękkie na skutek zbyt długiego mieszania lub zbyt dużej ilości płynnych składników.

Przed końcem przewidzianego czasu pieczenia można wykonać próbę gotowości ciasta: w tym celu należy wbić w ciasto drewniany patyczek. Jeśli po wyciągnięciu patyczka nie ma na nim wilgotnych, kleistych fragmentów ciasta, oznacza to, że ciasto jest już upieczone.

Przed wyjęciem ciasta z formy należy postawić ciasto na ok. 10 minut. Następnie poluzować brzeg ciasta przy pomocy noża i wyłożyć ciasto na ruszt kuchenny. Przykryć wilgotną ściereczką i pozostawić tak na kilka minut, następnie zdjąć ściereczkę i formę. Dzięki powstającej parze ciasto na pewno odeszło od formy.

Ciasto twarogowe

Ciasto twarogowe jest szybką wersją ciasta drożdżowego i świeżo upieczone jest do niego bardzo podobne. Nadaje się na ciasto z owocami, maślane, sakiewki z jabłkami, zawijasy i podobne wypieki, także jako spód pod pizzę czy ciasto cebulowe.

Podczas przygotowania wytrawnego ciasta należy oczywiście wyeliminować cukier.

Ciasto na struclę

Ciasto na struclę wymaga nieco cierpliwości podczas zagniatania. Im dłużej się je zagniat, tym bardziej staje się elastyczne i tym łatwiej będzie je rozwałkować i rozciągać.

Koniecznością, w przypadku ciasta na struclę, jest jego bardzo cienkie rozwałkowanie. Ciasto do rozwałkowania należy położyć na gładką, oprószoną mąką ściereczkę kuchenną. Używając oprószonego mąką wałka rozwałkować ciasto formując prostokąt i rozciągając rękami uzyskać pożądaną kształt. Przy odrobinie praktyki nie jest to wcale takie trudne. Ciasto jest perfekcyjne rozwałkowane, jeśli jest przez nie widoczny wzór ściereczki.

Ciasto na struclę ma neutralny smak. Pasuje zarówno do słodkich jak i wytrawnych nadzień.



Tort z likierem jajecznym

12 kawałków

Składniki

Ciasto biszkoptowe:

100 g cukru
1 szczypta soli
100 g mąki ziemniaczanej
100 g mielonych orzechów
laskowych
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4 jajka, wielkość M

papier do pieczenia

Nadzienienie:

6 płatów białej żelatyny
¼ l likieru jajecznego
¼ l mleka
500 g śmietany kremówki
1 opakowanie cukru wanilinowego
125 ml likieru jajecznego
50 g wiórków czekoladowych

Czas przygotowania:

ok. 45-55 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

25-35 minut

Na kawałek:

1558 kJ / 371 kcal,
Białko 11 g, tłuszcz 23 g,
węglowodany 30 g, 2,5 ww

1 Cukier i sól wymieszać w misce. Mąkę ziemniaczaną, mielone orzechy laskowe i proszek do pieczenia wsypać do miski.

2 Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywną pianę, następnie mieszając ręcznie dodawać powoli żółtka. Stopniowo dosypywać mieszankę cukru i soli, mieszając nadal ręczną trzepaczką. Mieszanke z mąką ziemniaczaną wsypać na sito, przesiać do masy jajecznej i wymieszać dużą trzepaczką.

3 Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, wlać ciasto, wygładzić, ustawić formę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Pozostawić do wystygnięcia i przekroić na pół.

4 Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. W międzyczasie zmieszać likier jajeczny z mlekiem.

5 Żelatynę odcisnąć, stopić w garnku na kuchenke, dodać trochę masy likierowej, wymieszać, dodać wszystko z powrotem do kremu, wymieszać i odstawić w chłodne miejsce na tak długo, aż masa częściowo stężeje.

6 Śmietanę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym, dwie trzecie bitej śmietany dodać do masy likierowej i delikatnie wymieszać.

7 Dolną część ciasta ułożyć na paterze do tortów, posmarować ją kremem, na kremie położyć górną połowę ciasta.

8 Resztą śmietany posmarować wierzch ciasta formując rowki. W rowki wlać resztę likieru jajecznego i udekorować tort wiórkami czekolady.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160-170°C
Czas: 25-35 minut

Poziom: 2. od dołu



Biskopt z różnymi kremami

15 kawałków

Składniki

Jasne ciasto:

190 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
125 g mąki pszennej typ 405
70 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4 jajka, wielkość M
4 łyżki gorącej wody
cukier puder

Ciemne ciasto:

190 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
100 g mąki pszennej typ 405
70 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
25 g kakao
4 jajka, wielkość M
4 łyżki gorącej wody
cukier puder

masło do natłuszczenia
papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 55-75 minut

Czas pieczenia:

25 minut

Na kawałek:

patrz odpowiednie nadzienie

1 Cukier, cukier wanilinowy i sól wymieszać w misce.

Mąkę, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia (w przypadku ciemnego ciasta kakao) wymieszać w drugiej misce.

2 Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywno z gorącą wodą, stopniowo dodawać żółtka mieszając różgą. Stopniowo dosypywać mieszankę cukru i soli ciągle mieszając.

3 Mączną mieszankę przesiać przez sito do masy jajecznej i wymieszać.

4 Blachę uniwersalną wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć ciasto, wygładzić i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Zwilżyć ściereczkę kuchenną, wyłożyć na nią ciasto i zrolować je razem z papierem, odstawić do wystygnięcia.

6 Po wystygnięciu przełożyć dowolnym kremem (patrz następna strona), oprószyć cukrem pudrem i serwować.

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 150-180°C

Czas: 25 minut

Poziom: 2. od dołu

Biskopt z różnymi kremami

15 kawałków

Składniki

Krem z likierem jajecznym

3 płaty białej żelatyny
150 ml likieru jajecznego
500 g śmietany kremówki
cukier puder

Krem ze śmietany i borówek

500 g śmietany kremówki
2 op. cukru wanilinowego
½ słoika borówek
cukier puder

Krem śmietanowy z mango

2 dojrzałe mango
sok z 2 pomarańczy
sok z 1 limonki
120 g cukru
skórka otarta z pomarańczy
7 płatów białej żelatyny
500 g śmietany kremówki
cukier puder

Na kawałek:

krem z likierem jajecznym:
1029 kJ / 245 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 13 g, wę-
glowodany 28 g, 2 ww
krem ze śmietany i borówek
1109 kJ / 264 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 12 g, wę-
glowodany 35 g, 3 ww
krem śmietanowy z mango
1109 kJ / 264 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 12 g, wę-
glowodany 35 g, 3 ww

Krem z likierem jajecznym

1 Żelatynę namoczyć w zimnej zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, odcisnąć, rozpuścić w garnku na kuchence. Dodać likier, zamieszać i wstawić masę do lodówki, aby lekko zgęstniała.

2 Śmietanę ubić na sztywno, ostrożnie domieszać do masy i wstawić ją ponownie do lodówki.

3 Posmarować nią biskopt, zwinąć zaczynając od dłuższej strony i na chwilę przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Krem ze śmietany i borówek

1 Śmietanę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym.

2 Borówki rozłożyć na biskopie, na wierzch wyłożyć śmietanę i zwinąć zaczynając od dłuższej strony. Na chwilę przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Krem śmietanowy z mango

1 Mango obrać, usunąć pestki i zmiksować dodając sok, cukier i otartą skórkę z pomarańczy.

2 Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, odcisnąć, rozpuścić w garnku na płycie. Trochę masy dodać do żelatyny, wymieszać, dodać wszystko do masy owocowej i dobrze wymieszać. Wstawić do lodówki, aby masa tak stężała, by było widać ślady mieszania.

3 Śmietanę ubić na sztywno, ostrożnie domieszać do kremu i wstawić ją ponownie do lodówki, by dokładnie stężała. Na końcu rozprowadzić ją równomiernie po biskopie.

4 Zwinąć zaczynając od dłuższej strony i na chwilę przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Tort marchewkowy

12 kawałków

Składniki

Ciasto biszkoptowe:

200 g cukru

1 opakowanie cukru wanilinowego

1 szczypta soli

80 g mąki pszennej typ 405

250 g mielonych orzechów laskowych

1 łyżeczka proszku do pieczenia

5 jajek, wielkość M

skórka i sok z jednej pomarańczy

300 g drobno startej marchwi

masło do natłuszczenia

bułka tarta do wysypania

Polewa:

100 g cukru pudru

2 łyżki likieru pomarańczowego lub sok z jednej cytryny

pistacje

marchewki marcepanowe

Czas przygotowania:

ok. 105 minut /

tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

55–65 minut

Na kawałek:

1449 kJ / 345 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 17 g, węglowodany 41 g, 3 ww

1 Cukier, cukier wanilinowy i sól wymieszać w misce.

Mąkę, mielone orzechy laskowe i proszek do pieczenia także wsypać do miski.

2 Oddzielić białka od żółtek, białka z sokiem pomarańczowym ubić na sztywną pianę, następnie mieszając ręcznie dodawać powoli żółtka. Stopniowo dosypywać mieszankę cukru i soli, mieszając nadal ręczną trzepaczką. Mączną mieszankę wsypać na sito, przesiać do masy jajecznej i wymieszać dużą trzepaczką. Jako ostatnie dodać drobno starte marchewki i skórkę z pomarańczy.

3 Włożyć ciasto do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą tortownicy, ustawić na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Z cukru pudru i likieru pomarańczowego przygotować polewę i po ostygnięciu posmarować nią ciasto. Udekorować pistacjami i marchewkami marcepanowymi.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160-170°C

Czas: 55-65 minut

Poziom: 2. od dołu



Malinowy tort tiramisu

12 kawałków

Składniki

Ciasto biszkoptowe:

150 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
80 g mąki pszennej typ 405
50 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
20 g kakao
3 jajka, wielkość M
3 łyżki gorącej wody

Nadzienienie:

3 łyżki malinowej brandy
250 g chudego twarogu
250 g mascarpone
1 szczypta soli
50 g cukru pudru
3 łyżki soku z limonki
1 łyżka otartej skórki z limonki

500 g malin
kakao

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

20-25 minut

Na kawałek:

1016 kJ / 242 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 30 g, 2,5 ww

1 Cukier, cukier wanilinowy i sól wymieszać w misce.

Mąkę, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia i kakao wymieszać w misce.

2 Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywno z gorącą wodą, stopniowo dodawać żółtka mieszając ręczną trzepaczką. Stopniowo dosypywać mieszankę cukru i soli, mieszając nadal ręczną trzepaczką. Mączną mieszankę wysypać na sito, przesiać do masy jajecznej i wymieszać dużą trzepaczką.

3 Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, wlać ciasto, wygładzić, ustawić formę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Odstawić biszkopt do wystygnięcia.

4 Ułożyć biszkopt na talerzu do tortów i skropić malinową brandy.

5 Resztę składników na krem wymieszać razem i doprawić do smaku.

6 Posmarować biszkopt częścią kremu, rozłożyć na nim maliny i wyłożyć resztę kremu.

7 Odstawić do schłodzenia na ok. 2 godziny i przed podaniem oprószyć kakao.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160-170°C
Czas: 20-25 minut

Poziom: 2. od dołu

Tort serowo-śmietanowy

12 kawałków

Składniki

Ciasto biszkoptowe:

150 g cukru
1 opakowanie cukru waniliowego
1 szczypta soli
120 g mąki pszennej typ 405
80 g mąki ziemniaczanej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
100 g mielonych migdałów
6 jajek, wielkość M
4 łyżki gorącej wody

Nadzienie:

3 żółtka, wielkość M
150 g cukru
2-3 łyżki soku z cytryny
500 g chudego twarogu
6 łyżek mleka
6 płatów białej żelatyny
250 g śmietany kremówki
750 g wiśni
cukier puder

Czas przygotowania:

ok. 80-90 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

20-25 minut

Na kawałek:

857 kJ / 204 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 27 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Zamiast wiśni można użyć mandarynek, moreli lub agrestu.

1 Cukier, cukier wanilinowy i sól wymieszać w misce.

Mąkę pszenną i ziemniaczaną, mielone orzechy laskowe i proszek do pieczenia wsypać do miski.

2 Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywno z gorącą wodą, stopniowo dodawać żółtka mieszając ręczną trzepaczką. Stopniowo dosypywać mieszankę cukru i soli, mieszając nadal ręczną trzepaczką. Mączną mieszankę wsypać na sito, przesiać do masy jajecznej i wymieszać dużą trzepaczką.

3 Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, wlać ciasto, wygładzić, ustawić formę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Pozostawić do wystygnięcia i przekroić na pół.

4 Żółtko, cukier, sok z cytryny, twaróg i mleko utrzeć na puszystą masę.

5 Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, włożyć do garnka i podgrzać, aż będzie całkowicie płynna, dodać do masy, wymieszać, śmietanę ubić na sztywno, dodać do masy i delikatnie wymieszać.

6 Spodnią część biszkoptu ułożyć na talerzu do tortów i nałożyć na nią obręcz tortownicą odwrotną stroną.

7 Wiśnie osączyć, ułożyć na biszkopcie, na wierzch wyłożyć masę twarogową. Drugą połowę ciasta położyć na masie i lekko docisnąć.

8 Odstawić tort na ok. 1 godzinę do schłodzenia, aż krem stężeje. Na końcu posypać cukrem pudrem.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160-170°C
Czas: 20-25 minut

Poziom: 2. od dołu

Tort truskawkowy

12 kawałków

Składniki

Ciasto biszkoptowe:

150 g cukru
1 op. cukru wanilinowego
1 szczypta soli
80 g mąki pszennej typ 405
50 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3 jajka, wielkość M
3 łyżki gorącej wody

Nadzienie:

750 g truskawek
50 g cukru
8 łyżek likieru truskawkowego
10 płatów białej żelatyny
750 g śmietany kremówki
2 jajka, wielkość M
2 op. cukru wanilinowego
500 g ugotowanego mlecznego ryżu
1 opakowanie czerwonej polewy do tortów
2 łyżeczki cukru
1 opakowanie zagęstnika do śmietany

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

20-25 minut

Na kawałek:

1760 kJ / 419 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 45 g, 3,5 ww

1 Cukier, cukier wanilinowy i sól wymieszać w misce. Mąkę pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia wymieszać oddzielnie.

2 Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywno z gorącą wodą, stopniowo dodawać żółtka mieszając trzepaczką. Stopniowo dosypywać mieszanekę cukru, nadal mieszając. Mączną mieszankę wysypać na sito, przesiać do masy jajecznej i wymieszać dużą trzepaczką.

3 Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, wlać ciasto, wygładzić, ustawić formę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Odstawić biszkopt do wystygnięcia i ułożyć na talerzu do tortów.

4 Truskawki oczyścić i umyć. 200 g truskawek zmiksować z 50 g cukru i likierem truskawkowym. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, odcisnąć, włożyć do garnka i podgrzać, aż będzie całkowicie płynna, dodać do truskawkowego puree, wymieszać, wstawić do lodówki, aby masa zaczęła tężeć.

5 Śmietanę ubić na sztywno i dodać do stężałego puree. Obręcz tortownicy nałożyć na biszkopt i rozłożyć na nim puree.

6 Oddzielić białka od żółtek, żółtka utrzeć z jednym opakowaniem cukru wanilinowego na puszystą masę. Resztę żelatyny, przygotować tak jak w kroku 4, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i dodać do masy jajecznej. Wstawić do lodówki, by masa stężała. 300 g śmietany ubić na sztywno, domieszać do częściowo stężałego kremu jajecznego i wymieszać, ostrożnie dodając ugotowany ryż. Posmarować masą truskawkowe puree i odstawić do lodówki na ok. 4 godziny.

7 Resztę truskawek pokroić w plastry i udekorować nimi tort. Polewę do tortów wymieszać z cukrem i przygotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Zaczynając od środka polać truskawki i równomiernie rozprowadzić.

8 Resztę śmietany ubić na sztywno dodając zagęstnik i drugie opakowanie cukru wanilinowego. Posmarować kremem brzeg tortu, resztę przełożyć do szprycy i udekorować cały tort.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160-170°C
Czas: 20-25 minut

Poziom: 2. od dołu



Świńskie uszka

Składniki

450 g mrożonego ciasta francuskiego

1 białko, wielkość M

5 łyżek cukru wanilinowego

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas pieczenia:

20 minut

Na przepis:

2356 kJ / 561 kcal,

Białko 6 g, tłuszcze 37 g, wę-

glowodany 51 g, 4 ww

1 Ciasto francuskie rozmrozić, posmarować płaty białkiem, posypać cukrem wanilinowym i ułożyć jeden na drugim.

2 Rozwałkować na prostokąt o wymiarach 30 x 20 cm, obie krótsze strony zwinąć ciasto do środka.

3 Pokroić na cienkie plastry i obtoczyć w cukrze wanilinowym.

4 Ułożyć na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec.
(Ustawienia podano poniżej)

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy świńskich uszek, należy dla 4 kroku użyć następujących ustawień:

Tryb: Termonawiew Plus

Temperatura: 200°C

Czas: 25 minut

Poziom: 1. i 3. od dołu

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne

1. krok: Rozgrzewanie

Temperatura: 200°C

2. krok: Pieczenie

Temperatura: 200°C

Czas: 20 minut

Poziom: 3. od dołu

Orzechowe różki

12 sztuk

Składniki

450 g mrożonego ciasta francuskiego
100 g mielonych orzechów laskowych
50 g cukru
1 szczypta soli
1-2 łyżki wody
2-3 krople olejku migdałowego
1 jajko, wielkość M

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas pieczenia:

42 minuty

Na kawalek:

1000 kJ / 238 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 18 g, węglowodany 16 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Olejek migdałowy jest stosowany głównie jako przyprawa lub aromat, lecz także jako składnik przy produkcji likierów i perfum. Należy do grupy olejków eterycznych i w większości przypadków produkowany jest z gorzkich nasion moreli.

1 Ciasto francuskie rozmrozić, rozwałkować na płaty o wielkości 15 na 20 cm i każdy przekroić na dwa równej wielkości trójkąty.

2 Orzechy laskowe wymieszać z cukrem, solą, wodą i aromatem migdałowym, oddzielić białka od żółtek, żółtka dodać do masy orzechowej, białka odstawić.

3 Na każdą dłuższą stronę ciasta nałożyć 1 łyżkę masy orzechowej, posmarować brzegi białkiem i zwinąć różki w kierunku szpiczastego końca.

4 Ułożyć na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 95%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 90%

Czas: 20 minut

3. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 75%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 7 minut

Poziom: 3. od dołu

Ptysie z różnymi nadzieniami

12 sztuk

Składniki

¼ l wody
50 g masła
1 szczypta soli
170 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4-5 jajek, wielkość M

Nadzenie:

Krem roquefort

125 g masła
100 g sera roquefort
125 g śmietany
1 łyżeczka zagęstnika do śmietany
siekana pietruszka
kminek, mak
inne nadzienia na kolejnych stronach

Czas przygotowania:

patrz odpowiednie nadzienie
z kremem roquefort:
ok. 125 minut

Czas pieczenia:

50 minut

Na sztukę:

z kremem roquefort:
1504 kJ / 358 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 21 g, 1,5 ww
patrz odpowiednie nadzienie

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy ptysi/eklerów, należy po prostu podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

1 Wodę, masło i sól zagotować w garnku.

2 Zdjąć garnek z płyty grzewczej, całą mąkę wsypać od razu do gotującej się masy i energicznie mieszać, aż powstanie kluska. Stale mieszając "opalić" kluskę w gorącym garnku, aż na dnie garnka osadzi się biała warstwa.

3 Przełożyć masę do miski, domieszać 1 jako, następnie mieszając dodać pojedynczo tyle jajek, by z masy można było wyciągać błyszczące czubki. Na końcu dodać proszek do pieczenia i wymieszać.

4 Przełożyć ciasto do szprycy z końcówką w kształcie gwiazdki nr. 11, wycisnąć na blachę uniwersalną rozety (ptysie) lub paski ciasta (eklery) i upiec na złoty kolor. (Ustawienia podano poniżej) Po upieczeniu przeciąć i pozostawić do wystygnięcia. Jeśli wewnątrz będzie wciąż wilgotna warstwa ciasta, należy ją usunąć.

Krem roquefort

1 Masło utrzeć na puszystą masę, roquefort rozetrzeć widelcem i domieszać do masła.

2 Śmietanę ubijać przez minutę, dodać zagęstnik, ubić na sztywno i dodać do masy maślano-serowej.

3 Napełnić ptysie masą, zostawić trochę kremu i posmarować nimi górne części. Posypać pietruszką, kminkiem lub makiem i przykryć napełnione ptysie.

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Ciasta/Ciasteczka » Ptysie »
Pieczenie
Czas: 50 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 150-185°C
Wilgotność: 0%
Czas: 50 minut

Poziom: 3. od dołu



Ptysie z różnymi nadzieniami

Ciąg dalszy

Składniki

Nadzenie:

Mandarynkowa śmietana

250 g śmietany kremówki
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 opakowanie zagęstnika do śmietany
1 mała puszka mandarynek
cukier puder

Wiśniowa śmietana

500 g wiśni ze słoika
50 g cukru
20 g mąki ziemniaczanej
500 g śmietany kremówki
25 g cukru pudru
1 opakowanie cukru wanilinowego
2 opakowanie zagęstnika do śmietany
cukier puder
inne nadzienia na kolejnych stronach

Czas przygotowania:

z mandarynkową śmietaną:
ok. 120 minut
z wiśniową śmietaną:
ok. 135 minut
patrz odpowiednie nadzienie

Na sztukę:

z mandarynkową śmietaną:
1218 kJ / 290 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 18 g, węglowodany 23 g, 2 ww
z wiśniową śmietaną:
1684 kJ / 401 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 25 g, węglowodany 34 g, 3 ww

Mandarynkowa śmietana

1 Śmietanę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym i zagęstnikiem. Owoce osączyć i włożyć do ptysi. Przełożyć śmietanę do szprycy z otworem gwiazdkowym nr. 12 i wycisnąć ją na owoce.

2 Nałożyć górne części ptysi i podawać oprószone cukrem pudrem.

Wiśniowa śmietana

1 Wiśnie osączyć zachowując sok.

2 Odmierzyć ok. 125 ml soku z wiśni (ew. uzupełnić wodą), dodać cukier i zagotować.

3 Mąkę ziemniaczaną wymieszać z częścią zimnego soku lub wody i domieszać do gorącego płynu. Zagotować, dodać wiśnie i odstawić do schłodzenia.

4 Śmietanę ubijać przez minutę, cukier puder przesiać, wymieszać z cukrem wanilinowym i zagęstnikiem, dodać do śmietany i ubić na sztywno.

5 Napelnić ptysie schłodzonymi wiśniami, na owoce nałożyć bitą śmietanę, przykryć, podawać oprószone cukrem pudrem.

Ptysie z różnymi nadzieniami

Ciąg dalszy

Składniki

Nadzenie:

Kawowa śmietana

750 g śmietany kremówki
100 g cukru
2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
1 opakowanie zagęstnika do śmietany
cukier puder

Krem cappuccino

1 płaska łyżeczka mielonej białej żelatyny
1 łyżka zimnej wody
1 opakowanie budyniu czekoladowego w proszku
75 g cukru
500 ml zimnego mleka
2 czubate łyżeczki rozpuszczalnego cappuccino
250 g śmietany kremówki
50 g czekolady

Czas przygotowania:

z kawową śmietaną:

ok. 125 minut

z kremem cappuccino:

ok. 150 minut

Na sztukę:

z kawową śmietaną:

1861 kJ / 443 kcal,

Białko 10 g, tłuszcze 31 g,
węglowodany 31 g, 2,5 ww

z kremem cappuccino:

1516 kJ / 361 kcal,

Białko 10 g, tłuszcze 21 g,
węglowodany 33 g, 2,5 ww

Kawowa śmietana

1 Śmietanę ubić na sztywno dodając cukier, kawę w proszku i zagęstnik, następnie przełożyć do szprycy.

2 Kawową śmietanę wycisnąć do przekrojonych eklerów, przykryć i podawać oprószone cukrem pudrem.

Krem cappuccino

1 Żelatynę rozmieszać w wodzie i pozostawić na 10 minut, aby spęczniała.

2 Budyń przygotować z cukrem i zimnym mlekiem, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Następnie dodać żelatynę i cappuccino i mieszać tak długo, aż powstanie jednolita masa.

3 Przykryć masę budyniową folią spożywczą i odstawić do lodówki. Dzięki temu nie powstanie skórka.

4 W międzyczasie ubić śmietanę na sztywno i dodać do schłodzonej masy. Napęlnić kremem eklery/ptysie.

5 Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej, posmarować nią górne części i przykryć nimi napęlnione eklery/ptysie.

Chąłka drożdżowa

1 Chąłka

Składniki

375 g mąki pszennej typ 405
50 g cukru
60 g miękkiego masła
1 jajko, wielkość M
1 szczypta soli
otarta skórka z jednej cytryny
1 kostka świeżych drożdży
125 ml letniego mleka

Czas przygotowania:

ok. 80-85 minut

Czas pieczenia:

32 minuty

Na chąłkę:

8652 kJ / 2060 kcal,
Białko 49 g, tłuszcze 64 g, wę-
głowodany 322 g, 27 ww

>> Wskazówka:

Do ciasta można dodać także
rodzynki, migdały, masę orzecho-
wą, krem czekoladowy lub masę
makową.

1 Mąkę przesiać do miski, do-
dać cukier, masło, jajko, sól
i skórkę z cytryny. Drożdże roz-
puścić w letnim mleku i dodać
do mąki. Ze wszystkich składni-
ków wyrobić gładkie ciasto.

2 Wstawić ciasto w misce bez
przykrycia do urządzenia
na 20 minut przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%, aby
ciasto wyrosło.

3 Podzielić ciasto na 3 części
równej wielkości i z każdej
części uformować wałek
o długości ok. 40 cm. Uformo-
wać warkocz, ułożyć na blasze
uniwersalnej i upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Chąłka drożdżowa » Wypie-
kanie

Czas: 32 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

3. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 50%

Czas: 10 minut

4. krok

Temperatura: 160-200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 12 minut

Poziom: 3. od dołu



Ciasto maślane

1 blacha

Składniki

Ciasto:

375 g mąki pszennej typ 405

50 g cukru

1 opakowanie cukru wanili-
nowego

50 g miękkiego masła

1 jajko, wielkość M

1 szczypta soli

1 kostka świeżych drożdży

125 ml letniego mleka

50 g masła

50 g cukru

Nadzienie:

30 g stopionego masła

50 g cukru

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut

Czas pieczenia:

25 minut

Na blachę:

12869 kJ / 3064 kcal,

Białko 57 g, tłuszcze 124 g,

węglowodany 430 g,

35,5 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy ciasta maślanego, należy po prostu podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

1 Mąkę przesiać do miski, dodać cukier, cukier waniliowy, masło, jajko i sól. Drożdże rozpuścić w letnim mleku i dodać do mąki. Ze wszystkich składników wyrobić gładkie ciasto i zostawić w misce bez przykrycia w urządzeniu na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej i wstawić na 20 minut do urządzenia przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Używając końcówkę łyżki zrobić w cieście dużo małych zagłębień. Rozłożyć w nich równomiernie skrawki masła, posypać cukrem i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Posmarować gorące ciasto płynnym masłem i posypać cukrem.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Ciasto maślane » Pieczenie
Czas: 25 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 160°C

Wilgotność: 90%

Czas: 15 minut

2. krok

Temperatura: 120-165°C

Wilgotność: 0%

Czas: 10 minut

Poziom: 3. od dołu

Tort sękaczowy

12 kawałków

Składniki

375 g masła
375 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
4 żółtka, wielkość M
4 jajka, wielkość M
50 g mielonych migdałów
100 g mąki ziemniaczanej
275 g mąki pszennej typ 405
3 łyżeczki proszku do piecze-
nia
2 łyżki rumu
4 białka, wielkość M
200 g kuwerty

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 45 minut /
tortownica lub okrągła blacha
Ø 30 cm

Czas pieczenia:

2-3 minuty na warstwę

Na kawałek:

2701 kJ / 643 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 39 g, wę-
glowodany 64 g, 5,5 ww

>> Wskazówka:

Jeśli ciasto pieczone jest w mniej-
szej formie, pozostaje taki jego
nadmiar, że można upiec np. małe
ciasto urodzinowe dla dziecka.
Należy użyć formy do ciasta
z otworem, Ø 16 cm i piec ciasto
przy ustawieniu Ciasta Specjalne
w temperaturze 150-180°C przez
ok. 50 minut.

1 Masło, cukier, cukier wanili-
nowy, żółtka i jajka utrzeć na
kremową masę.

2 Dodać migdały, mąkę ziem-
niaczaną, mąkę pszenną,
proszek do pieczenia i rum, do-
kładnie wymieszać. Białka ubić
na sztywno i ostrożnie domie-
szać do masy.

3 Spód tortownicy lub okrągłej
formy wyłożyć papierem do
pieczenia, rozprrowadzić na dnie
3 łyżki ciasta, ustawić formę na
ruszcie i upiec na złoty kolor.
(Ustawienia podano poniżej)
Powtarzać czynność tak długo,
aż zostanie zużyte całe ciasto.
Wyjąć ciasto z formy i odstawić
do ostygnięcia.

4 W międzyczasie stopić ku-
werturę i oblać nią ciasto.

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 2-3 minuty na warstwę

Poziom: 4. od dołu

Croissants

8 sztuk

Składniki

500 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka soli
50 g cukru
50 g miękkiego masła
1 kostka świeżych drożdży
300 ml letniego mleka
150 g masła

Czas przygotowania:

ok. 200 minut

Czas pieczenia:

39 minut

Na sztukę:

1894 kJ / 451 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 53 g, 4 ww

1 Mąkę, cukier, sól i miękkie masło włożyć do miski. Drożdże rozpuścić w letnim mleku i dodać do mąki. Ze wszystkich składników wyrabiać przez 7 minut gładkie ciasto i zostawić w misce bez przykrycia w urządzeniu na 45 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Szybko zagnieść ciasto na oprószonym mąką blacie, uformować kulę i pozostawić na 1 minutę. Używając wałka oprószonego lekko mąką rozwałkować ciasto formując prostokąt (40 x 25 cm).

3 Masło pokroić na 8-10 cienkich plasterków i ułożyć je na połowie ciasta (20 x 25 cm), pozostawiając dookoła brzeg o szerokości 1 cm. Przykryć drugą połową ciasta i docisnąć brzegi.

4 Ponownie rozwałkować ciasto formując prostokąt (40 x 25 cm). Obie krótsze strony złożyć do środka w taki sposób, aby krawędzie nachodziły na siebie. Następnie ponownie zagiąć do środka krótsze strony w taki sposób, aby powstały cztery warstwy. Wstawić na desce na 15 minut do lodówki.

5 Ponownie rozwałkować ciasto formując prostokąt (40 x 25 cm) i złożyć zaczynając od krótszych stron, aby powstał trójwarstwowy pakiet. Odstawić ciasto na 10 minut do schłodzenia. Powtórzyć czynność jeszcze raz.

6 Rozwałkować ciasto formując romb (60 x 22 cm) i przy pomocy dużego noża wyciąć bocznie przesunięte 2 x 4 trójkąty (15 x 22 cm). Pozostawić ciasto na 5 minut.

7 Zwinąć trójkąty w kierunku szpiczastego końca, uformowane w rożki ułożyć na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 7
Programy automatyczne »
Bułki » Croissants » Wypiekanie
Czas: 39 minut

Ustawienia krok 7

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 90°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

2. krok

Temperatura: 160°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 160-190°C

Wilgotność: 0%

Czas: 27 minut

Poziom: 3. od dołu

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy rogalików, należy po prostu podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.



Ciasto drożdżowe z kruszonką

1 blacha

Składniki

Ciasto:

480 g mąki pszennej typ 405
60 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
50 g miękkiego masła
1 żółtko, wielkość M
1 szczypta soli
1 kostka świeżych drożdży
100 ml ciepłego mleka

Kruszonka:

220 g mąki pszennej typ 405
120 g cukru
1 mała szczypta mielonego
cynamonu
70 g tartych migdałów
1 szczypta soli
145 g stopionego masła

Czas przygotowania:

ok. 100 minut

Czas pieczenia:

65 minut

Na ciasto:

21454 kJ / 5108 kcal,
Białko 93 g, tłuszcze 220 g,
węglowodany 689 g

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwa ciasta z kruszonką, należy podwoić ilość składników.

W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

1 Mąkę przesiać do miski, dodać cukier, cukier wanilinowy, masło, żółtko i sól. Drożdże rozpuścić w letnim mleku i dodać do mąki. Ze wszystkich składników wyrobić gładkie ciasto i zostawić w misce bez przykrycia w urządzeniu na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej.

3 Suche składniki kruszonki zmieszać, stopniowo dodawać płynne masło i mieszać przy pomocy haka tak długo, aż powstanie kruszonka. Rozłożyć ją na cieście i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Ciasto z kruszonką » Wypiekanie
Czas: 65 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 100%

Czas: 30 minut

2. krok

Temperatura: 160°C

Wilgotność: 90%

Czas: 25 minut

3. krok

Temperatura: 130-180°C

Wilgotność: 0%

Czas: 10 minut

Poziom: 3. od dołu

Chąłka szwajcarska

1 Chąłka

Składniki

675 g mąki pszennej typ 405
75 g mąki orkiszowej typ 630
120 g miękkiego masła
2 łyżeczki soli
1 kostka świeżych drożdży
400 ml letniego mleka

Czas przygotowania:

ok. 120 minut

Czas pieczenia:

51 minut

Na chąłkę:

15464 kJ / 3682 kcal,
Białko 94 g, tłuszcze 122 g,
węglowodany 552 g,
45 ww

1 Mąkę przesiać do miski, dodać masło i sól. Drożdże rozpuścić w letnim mleku i dodać do mąki.

2 Wyrobić gładkie ciasto, przykryć wilgotną ściereczką i pozostawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.

3 Uformować z ciasta 3 równej wielkości wałki i zapleść z nich warkocz, położyć go na blachę uniwersalną i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Chąłka szwajcarska» Wypiekanie

Czas: 51 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 90°C

Wilgotność: 100%

Czas: 6 minut

2. krok

Temperatura: 170-210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu

Strucla jabłkowa

12 kawałków

Składniki

Ciasto:

30 g masła
250 g mąki pszennej typ 405
1 szczypta soli
1 jajko, wielkość M
90 ml wody
mąka do rozwałkowania
papier do pieczenia

Nadzenie:

100 g rodzynek
3 łyżki calvadosu
80 g masła
80 g bułki tartej
900 g jabłek
1 łyżeczka mielonego cynamonu
60 g cukru
cukier puder

Czas przygotowania:

ok. 140-150 minut

Czas pieczenia:

42-67 minut

Na sztukę:

1063 kJ / 253 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 9 g, węglowodany 39 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Do strucli jabłkowej pasuje wyciśnięcie waniliowy sos lub lody oraz bita śmietana.

1 Masło stopić na małym ogniu i odstawić do wystygnięcia. 25 g masła zagnieść z mąką, solą, jajkiem i wodą, aż powstanie błyszczące ciasto. Uformować z niego gładką kulę, posmarować ją resztą stopionego masła, zawinąć w papier do pieczenia, włożyć do miski i pozostawić bez przykrycia na 30 minut w urządzeniu przy ustawieniu Para+Pieczenie/Termonawiew Plus, 30°C, 20 % wilgotności.

2 W międzyczasie wymieszać 2 rodzyнки z calvadosem i odstawić.

3 Rozgrzać na patelni 60 g masła, dodać bułkę tartą, zrumienić i odstawić do wystygnięcia.

4 Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę i wymieszać z cynamonem i cukrem.

5 Ciasto jeszcze raz zagnieść i rozwałkować na posypanej mąką, dużej ściereczce kuchennej formując prostokąt. Dalej rozciągać ciasto, aż będzie tak cienkie, że będzie przez nie widać wzór ściereczki (ok. 60 x 40 cm). W tym celu włożyć dłonie pod ciasto i rozciągać je od środka na zewnątrz.

6 Zrumienioną bułkę tartą, kawałki jabłek i rodzyńki rozłożyć na rozwałkowanym cieście. Ciasto po dłuższej stronie lekko przyklepać, grube brzegi ciasta odciąć i używając ściereczki do naczyń zawinąć struclę zaczynając od krótszej strony.

7 Resztę masła stopić. Skleić miejsce złączenia strucli przy pomocy płynnego masła i ułożyć stroną z łączeniem do dołu na blasze uniwersalnej. Używając pędzla posmarować struclę cienką warstwą masła i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

8 Po upieczeniu posmarować struclę resztą masła i jeszcze ciepłą posypać cukrem pudrem i podawać.

Program automatyczny krok 7

Programy automatyczne » Ciasta/ciasteczka » Strucla jabłkowa » Wypiekanie
Czas: 42-67 minut

Ustawienia krok 7

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 90%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 0%

Czas: 35-60 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciasto serowo-wiśniowe z blachy

1 blacha

Składniki

Ciasto:

470 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia
220 g masła
125 g cukru
1 szczypta soli
2 jajka, wielkość M

Nadzenie:

1 kg chudego twarogu
1 opakowanie budyniu waniliowego w proszku
1 jajko, wielkość M
125 g cukru
1 szczypta soli
850 g wiśni

Kruszonka:

300 g mąki pszennej typ 405
200 g masła
200 g cukru
1 szczypta soli

Czas przygotowania:

ok. 55-65 minut

Czas pieczenia:

35-45 minut

Na blachę:

31769 kJ / 7564 kcal,
Białko 200 g, tłuszcze 312 g,
węglowodany 989 g, 83 ww

1 Z mąki, proszku do pieczenia, cukru, soli, masła i jajek zagnieść kruche ciasto i odstawić do schłodzenia. Rozwałkować na blasze uniwersalnej.

2 Twaróg wymieszać z budyniem w proszku, jajkiem, cukrem i solą, rozłożyć na spodzie z ciasta. Na wierzchu ułożyć wiśnie.

3 Z maki, masła, cukru i soli zagnieść kruszonkę, ułożyć równomiernie na cieście i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Intensywny

Temperatura: 170-190°C

Czas: 35-45 minut

Poziom: 2. od dołu

Bułki z rodzynkami

18 sztuk

Składniki

Ciasto:

500 g mąki pszennej typ 405
40 g cukru
1 jajko, wielkość M
40 g stopionego masła
1 szczypta soli
1 kostka świeżych drożdży
275 ml letniego mleka

Nadzienie:

150 g rodzynek
2 łyżki rumu
60 g miękkiego masła
50 g cukru
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 szczypta soli

Do posmarowania:

4-5 łyżek gorącej wody
200 g cukru pudru

Czas przygotowania:

ok. 120-130 minut

Czas pieczenia:

45 minut

Na sztukę:

727 kJ / 173 kcal,
Białko 4 g, tłuszcz 5 g, węglowodany 28 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Rodzyнки to wysuszone winogrona. W odróżnieniu od nich, sułtanki mają jasną barwę. Jeśli przed pieczeniem namoczyć się je w wodzie, rumie lub winiaku staną się bardziej soczyste i lepiej unoszą się w cieście podczas pieczenia.

1 Rodzyнки do nadzienia namoczyć w rumie.

2 Mąkę, cukier, jajko, masło i sól włożyć do miski. Drożdże rozpuścić w letnim mleku, dodać do pozostałych składników i zagniać przez ok. 7 minut.

3 Wstawić ciasto w misce do urządzenia na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyraśnianie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

4 Ciasto jeszcze raz szybko zagnieść i rozwałkować formując prostokąt (36 x 25 cm).

5 Wymieszać składniki na nadzienie dodając namoczone rodzyнки i rozłożyć je na rozwałkowanym cieście.

6 Pozostawić ciasto na 5 minut. Zwinąć ciasto ciasno zaczynając od dłuższej strony. Górne brzegi prostokąta dobrze docisnąć i pokroić powstałą roladę na plastry na 18 plastrów o grubości ok. 2 cm. Rozłożyć na dwóch blachach uniwersalnych i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

7 Po upieczeniu posmarować jeszcze gorące ciasto wodą z rozpuszczonym cukrem pudrem.

Aby przygotować jedną blachę zawijasów, należy podzielić ilości składników na pół.

Program automatyczny krok 6

Programy automatyczne » Ciasta/ciasteczka » Bułki z rodzynkami » Wypiekanie
Czas: 45 minut

Ustawienia krok 6

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 12 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 5 minut

3. krok

Temperatura: 160°C

Wilgotność: 90%

Czas: 8 minut

4. krok

Temperatura: 140-180°C

Wilgotność: 40%

Czas: 20 minut

Poziom:

1 blacha: 2. od dołu

2 blachy: 1. i 4. od dołu

Babka piaskowa

1 Ciasto

Składniki

200 g masła
200 g cukru
4 jajka, wielkość M
sok i skórka otarta z jednej cytryny
200 g mąki ziemniaczanej
50 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szczypta soli

masło do natłuszczenia
bułka tarta do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 70-80 minut /
prostokątna forma, dł. 30 cm

Czas pieczenia:

60 minut

Na ciasto:

14765 kJ / 3515 kcal,
Białko 35 g, tłuszcze 195 g,
węglowodany 140 g,
12 ww

1 Masło, cukier, sól i jajka wymieszać do uzyskania puszystej masy, dodać sok i skórkę z cytryny.

2 Połączyć mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia i solą, następnie dodać do masy i wymieszać.

3 Włożyć ciasto do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy, ustawić wzdłuż na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Babka piaskowa » Wypiekanie
Czas: 60 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 160-180°C
Czas: 60 minut

Poziom: 2. od dołu



Cantuccini

Składniki

375 g mąki pszennej typu 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia
250 g cukru
1 szczypta soli
2 jajka, wielkość M
2 żółtka, wielkość M
125 g całych migdałów
60 g mielonych migdałów
mleko do posmarowania

Czas przygotowania:

ok. 55-75 minut

Czas pieczenia:

70-80 minut

Na przepis:

15225 kJ / 3625 kcal,
Białko 93 g, tłuszcze 129 g,
węglowodany 523 g,
43 wwv

1 Z podanych składników zagnieść ciasto, uformować wałki i piec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Jeszcze ciepłe wałki pokroić w plastry o grubości 1 cm i wysuszyć. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Termonawiew Plus
Temperatura: 170-190°C
Czas: 25-30 minut
Poziom: 2. od dołu

Ustawienia krok 2

Tryb: Termonawiew Plus
Temperatura: 65°C
Czas: 45-50 minut

Poziom: 1. i 4. od dołu

Keks

15 kromek

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
1 opakowanie cukru wanilinowego
150 ml letniego mleka
175 g rodzynek
50 g siekanych migdałów
30 g kandyzowanej skórki cytrynowej
30 g kandyzowanej skórki pomarańczowej
2-3 łyżki rumu
275 g masła
500 g mąki pszennej typ 405
1 szczypta soli
100 g cukru
½ łyżeczki otartej skórki z cytryny
1 jajko, wielkość M
35 g cukru pudru

mąka do podsypywania

Czas przygotowania:

ok. 160 minut

Czas pieczenia:

60 minut

Na kromkę:

1537 kJ / 366 kcal,
Białko 6 g, tłuszcz 18 g, węglowodany 45 g, 3,5 ww

1 Drożdże i cukier wanilinowy rozpuścić w letnim mleku i odstawić pod przykryciem na 15 minut do wyrośnięcia. Rodzynki, migdały, kandyzowaną skórkę cytrynową i pomarańczową wymieszać z rumem i odstawić.

2 Mleko z drożdżami, 200 g miękkiego masła, mąkę, sól, 50 g cukru, skórkę cytrynową i jajko zagniatą, aż powstaną gładkie ciasto. Kandyzowaną skórkę cytrynową i pomarańczową, rodzynki i migdały dodać do ciasta i ponownie zagnieść. Wstawić ciasto bez przykrycia do urządzenia na 60 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Podsypując niewielką ilość mąki uformować z ciasta struclę o długości ok. 30 cm, ułożyć na blasze uniwersalnej i piec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Resztę masła rozpuścić, posmarować nim gorące ciasto i posypać resztą cukru.

5 Pozostawić do ostygnięcia i posypać grubo cukrem pudrem.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Ciasta/ciasteczka » Keks » Wypiekanie

Czas: 60 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 100%

Czas: 30 minut

2. krok

Temperatura: 130-160°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Szarlotka

12 kawałków

Składniki

Ciasto:

300 g mąki pszennej typu 405
½ łyżeczki proszku do pieczenia
200 g masła
100 g cukru
1 szczypta soli
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 jajko, wielkość M

masło do natłuszczenia

Nadzienie:

1250 g jabłek
50 g rodzynek
50 g cukru
10 ml calvadosu
sok z ½ cytryny
½ łyżeczki mielonego cynamonu

Do posmarowania:

100 g cukru pudru
woda

Czas przygotowania:

ok. 95-110 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

54 minuty

Na sztukę:

1541 kJ / 367 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 15 g, węglowodany 54 g, 4,5 ww

1 Z mąki, proszku do pieczenia, masła, cukru, soli, cukru wanilinowego i jajka zagnieść gładkie ciasto i wstawić do lodówki do schłodzenia. Natłuszczonej tortownicy wyłożyć jedną trzecią ciasta. Z kolejnej jednej trzeciej ciasta uformować długi wałek, ułożyć go wzdłuż brzegu tortownicy i uformować brzeg o wysokości ok. 3 cm. Spód ciasta nakłuć w kilku miejscach widelcem.

2 Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w podłużne części. Ułożyć jabłka razem z rodzynkami, cukrem, calvados, sokiem z cytryny i cynamonem na cieście.

3 Ostatnią część ciasta rozwałkować, położyć na jabłkach, skleić brzegi ciasta, po środku zrobić nożem nacięcie w kształcie dużego krzyża, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po upieczeniu wymieszać cukier puder z wodą i tak przygotowaną polewą posmarować ostygnięte ciasto.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Szarlotka z
pokryciem » Pieczenie
Czas: 54 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne
1. krok
Temperatura: 100°C
Wilgotność: 100%
Czas: 2 minuty
2. krok
Temperatura: 165-185°C
Wilgotność: 0%
Czas: 52 minuty

Poziom: 2. od dołu



Ciasteczka kruche

2 blachy

Składniki

200 g miękkiego masła
100 g cukru
1 szczypta soli
1 jajko, wielkość M
50 ml mleka
200 g mąki pszennej typ 405
100 g mąki ziemniaczanej

Czas przygotowania:

ok. 75 minut

Czas pieczenia:

29 minut

Na blachę:

3268 kJ / 778 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 46 g, wę-
głowodany 83 g, 13,5 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie 2 blachy wyciskanych ciasteczek, należy podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

1 Masło, cukier, sól i jajka wymieszać do uzyskania puszystej masy, dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną i odstawić na ok. 30 minut do schłodzenia.

2 Włożyć ciasto do sprzycy z otworem gwiazdkowym nr.10 i uformować na dwóch blachach podobnej wielkości ciastka, np. kółka, linie czy gwiazdki. Rozgrzać urządzenie zgodnie ze wskazówkami*. (Ustawienia podano poniżej)

Aby upiec jedną blachę, należy podzielić wszystkie składniki na pół.

* Podgrzewanie jest zintegrowane w programie automatycznym. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami na wyświetlaczu.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Ciasteczka
kruche » Wypiekanie
Czas: 29 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Ciasta specjalne
1. krok: Rozgrzewanie
Temperatura: 140-160°C
2. krok: Pieczenie
Temperatura: 140-160°C
Czas: 29 minut

Poziom: 3. od dołu



Ciastka czarno-białe

2 blachy

Składniki

250 g mąki pszennej typ 405
1 płaska łyżeczka proszku do
pieczenia
150 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
1 szczypta soli
1 jajko, wielkość M
125 g masła
20 g kakao
1 białko, wielkość M

Czas przygotowania:

ok. 50-65 minut

Czas pieczenia:

18-29 minut

Na przepis:

10895 kJ / 2594 kcal,
Białko 37 g, tłuszcze 118 g,
węglowodany 346 g,
29 ww

1 Z mąki, proszku do piecze-
nia, cukru, cukru wanilino-
wego, soli, jajka i masła zagnieść
kruche ciasto. Do połowy ciasta
dodać kakao, zagnieść i obydwie
części odstawić do schłodzenia.

2 Obydwa ciasta rozwałkować
formując prostokąty
o grubości ok. 0,5 cm. Jasne
ciasto posmarować białkiem
i ułożyć na nim ciemne ciasto.

3 Obydwie warstwy ciasta za-
winąć w roladę, pokroić ją
w plastry o grubości 5 mm,
ułożyć je na dwóch blachach
uniwersalnych i piec. (Ustawie-
nia podano poniżej)

Aby upiec jedną blachę ciastek,
należy podzielić ilość składników
na pół.

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 185°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

2. krok

Temperatura: 185°C

Wilgotność: 0%

Czas: 12-23 minut

Poziom:

1 blacha: 3. od dołu

2 blachy: 1. i 3. od dołu



Ciasto cytrynowe

10-12 kawałków

Składniki

Ciasto:

200 g miękkiego masła
200 g cukru
1 szczypta soli
otarta skórka i sok z 1 cytryny
4 jajka, wielkość M
100 g mąki ziemniaczanej
150 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia

masło do natłuszczenia
bułka tarta do wysypania

Do posmarowania:

150 g cukru pudru
sok z cytryny

Czas przygotowania:

ok. 90 minut /
prostokątna forma, dł. 25 cm

Czas pieczenia:

60 minut

Na sztukę:

1445 kJ / 344 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 16 g, wę-
glowodany 46 g, 4 ww

1 Masło, cukier, sól i otartą skórkę z cytryny ucierać tak długo, aż cukier całkiem się rozpuści. Dokładnie ucierając dodawać stopniowo po jednym jajku.

2 Mąkę ziemniaczaną zmieszać z mąką pszenną i proszkiem do pieczenia, dodać do ciasta i wymieszać.

3 Włożyć ciasto do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy, ustawić wzdłuż na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Wyjąć ciasto z urządzenia i pozostawić jeszcze na 10 minut na kratce kuchennej do wystygnięcia.

5 Cukier puder przesiać i wymieszać z ok. 4 łyżkami soku z cytryny do uzyskania dość rzadkiej polewy. Wyjąć ciasto z formy i używając pędzelka kilka razy posmarować polewą. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Ciasto cytrynowe » Wypiekanie
Czas: 60 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 140-170°C
Czas: 60 minut

Poziom: 2. od dołu

Marmurek

1 ciasto

Składniki

250 g masła
200 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
1 szczypta soli
4 jajka, wielkość M
375 g mąki pszennej typ 405
125 g mąki ziemniaczanej
1 opakowanie proszku do
pieczenia
125 ml mleka
30 g kakao
2-3 łyżki mleka
50 g cukru
1 łyżka rumu

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 65-85 minut /
forma na babkę Ø 22 cm

Czas pieczenia:

55 minut

Na ciasto:

21504 kJ / 5120 kcal,
Białko 88 g, tłuszcze 328 g,
węglowodany 616 g,
51 ww

1 Masło, cukier, cukier wanili-
nowy i sól utrzeć na puszystą
masę, następnie ucierać dalej
dodając stopniowo jajka.

2 Połączyć mąkę ziemniaczaną
z mąką pszenną i proszkiem
do pieczenia, następnie dodać ją
wraz z mlekiem do masy
i wymieszać. Należy przy tym
użyć tylko taką ilość mleka, aby
ciasto niezbyt łatwo odrywało
się od łyżki.

3 Formę na babkę natłuszczyć,
włożyć dwie trzecie ciasta,
resztę ciasta wymieszać z kakao,
mlekiem, cukrem i rumem.

4 Ciemne ciasto wyłożyć na
jasne i wykonując spiralne
ruchy przeciągnąć widelcem
przez obie warstwy ciasta, usta-
wić formę na ruszcie, wstawić do
urządzenia i piec. (Ustawienia
podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka» Marmurek »
Wypiekanie
Czas: 55 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 160-190°C
Czas: 55 minut

Poziom: 2. od dołu

Tarta owocowa

8 kawałków

Składniki

Ciasto:

150 g mąki pszennej typ 405
¼ łyżeczk soli
50-75 g masła
40 ml wody

Nadzienie:

mielone orzechy lub bułka tarta
500 g jabłek lub gruszek

Polewa:

200 g śmietany kremówki
2 jajka, wielkość M
50 g cukru

Czas przygotowania:

ok. 65-70 minut /
forma do tarty lub okrągła
blacha

Czas pieczenia:

35 minut

Na kawałek:

1235 kJ / 294 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 18 g, wę-
glowodany 28 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Tarta nie może stać długo z polewą śmietanową, w przeciwnym wypadku ciasto zmięknie. Jako nadzienie można użyć także: gruszek, śliwek, moreli, owoców jagodowych

1 Składniki ciasta zagniatą tak długo, aż powstanie elastyczne ciasto. Schłodzić w lodówce.

2 Ciasto cienko rozwałkować, włożyć do formy i ponakłuwać widelcem. Posypać ciasto bułką tartą lub mielonymi orzechami.

3 Owoce obrać, pokroić w podłużne kawałki i ułożyć na cieście.

4 Śmietanę wymieszać z jajkami i cukrem, połączyć owoce, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Tarta owocowa » Pieczenie
Czas: 35 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Intensywny
Temperatura: 190-225°C
Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu



Gâteau du Vully

12-16 kawałków

Składniki

Ciasto:

250 g mąki pszennej typ 405
1 łyżka stołowa cukru
½ łyżeczki soli
10 g świeżych drożdży
1 łyżeczka letniej wody
25 g masła
150 ml ciepłego mleka
1 jajko, wielkość M

Słodkie nadzienie:

150 g śmietany kremówki
1 żółtko, wielkość M
20 g zimnego masła
60 g cukru w kostkach
1 szczypta mielonego cynamonu

Nadzienie jabłkowe:

150 g śmietany kremówki
1 żółtko, wielkość M
1 opakowanie cukru waniliowego
3 jabłka (ok. 500 g)
2 łyżki stołowe cukru
1 mała szczypta mielonego cynamonu

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut /
okrągła blacha Ø 27 cm

Czas pieczenia:

30-35 minut

Na kawałek:

832 kJ / 198 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 23 g, 2 ww

1 Ciasto:

Mąkę wymieszać z cukrem i solą. Drożdże rozpuścić w letniej wodzie i domieszać do mąki.

2

Masło rozpuścić w ciepłym mleku. Dodać rozmieszane jajko. Dodać masę do mąki i zagnieść.

3

Włożyć ciasto do okrągłej blachy i palcami oprószonymi mąką uformować spód oraz brzeg, następnie wstawić na 15 minut do urządzenia przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+Pieczenie/Termonawiew plus, 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

4

W razie potrzeby jeszcze raz uformować ciasto i wyłożyć na nie oba nadzienia.

5

Słodkie nadzienie: Śmietanę wymieszać z żółtkiem, posmarować ciasto i wetknąć w nie małe kawałki zimnego masła. Cukier w kostkach grubo posiekać, wymieszać z cynamonem, rozłożyć na cieście, ustawić blachę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

6

Nadzienie jabłkowe: Śmietanę wymieszać z żółtkiem i cukrem wanilinowym, rozłożyć na cieście. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cienkie plastry i ułożyć na cieście. Cukier zmieszać z cynamonem, posypać jabłka, ustawić blachę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5 lub 6

Tryb: Termonawiew Plus
Temperatura: 185°C
Czas: 30-35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto limetkowe

12 kawałków

Składniki

100 g rodzynek
2-3 łyżki grappy
1 kg chudego twarogu
6 jajek, wielkość M
200 g miękkiego masła
250 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
1 szczypta soli
sok i otarta skórka z 1 limonki
100 g kaszy manny
1 łyżka mąki pszennej typu
405
1 opakowanie proszku do
pieczenia

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 80 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

60 minut

Na sztukę:

1504 kJ / 358 kcal,
Białko 16 g, tłuszcze 18 g,
węglowodany 33 g, 3 ww

1 Rodzynki namoczyć w grapple i odstawić.

2 Twaróg włożyć do czystej ściereczki kuchennej i dokładnie odcisnąć, aż będzie suchy.

3 Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywno i odstawić w chłodne miejsce.

4 Masło, cukier, cukier waniliny i sól utrzeć na kremową masę. Dodać żółtka, twaróg, sok i skórkę z limonki i wymieszać. Kaszę mannę wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia, dodać do masy i delikatnie wymieszać. Na końcu dodać rodzynek wraz z zalewą.

5 Domieszać delikatnie pianę z białek, przełożyć ciasto do natłuszczonej tortownicy, ustawić ją na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

6 Po upieczeniu odstawić do schłodzenia, po ostygnięciu wyjąć z formy.

Program automatyczny krok 5
Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka» Ciasto limet-
kowe » Pieczenie
Czas: 60 minut

Ustawienia krok 5
Tryb: Termonawiew Plus
Temperatura: 150-165°C
Czas: 60 minut

Poziom: 2. od dołu

Orzechowe trójkąty

36 sztuk

Składniki

Ciasto:

500 g mąki pszennej typu

1050

2 łyżeczki proszku do pieczenia

140 g brązowego cukru

1 szczypta soli

250 g masła

2 jajka, wielkość M

Masa orzechowa:

250 g masła

200 g brązowego cukru

1 szczypta soli

6 łyżki wody

600 g siekanych orzechów laskowych

½ słoika konfitury morelowej

200 g kuwerty

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut

Czas pieczenia:

45 minut

Na sztukę:

1462 kJ / 348 kcal,

Białko 6 g, tłuszcze 24 g, węglowodany 27 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Orzechy laskowe zawierają ok. 60% tłuszczu. 100 g orzechów ma wartość energetyczną ok. 2700 kJ czyli 650 kcal. Orzechy oraz olej używane są w większości do pieczenia, słodczy czy lodów i zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę B i E oraz magnez, wapń i żelazo.

1 Z mąki, proszku do pieczenia, cukru, soli, masła i jajek zagnieść kruche ciasto i odstawić na 1 godzinę do schłodzenia.

2 Masło zagotować z cukrem, solą i wodą, dodać orzechy i odstawić by masła wystygła.

3 Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej, posmarować konfiturą morelową, wyłożyć na nią masę orzechową i piec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jeszcze gorące ciasto pokroić na trójkąty i zostawić do wystygnięcia.

5 Kuwerturę włożyć do filizanki lub naczynia do gotowania bez otworów, przykryć folią aluminiową* i rozpuścić. (Ustawienia podano poniżej)

6 Zanurzyć jeden róg każdego trójkąta w kuwercie i ułożyć na ruszcie kuchennym do wyschnięcia.

Ustawienia krok 3

Tryb: Intensywny

Temperatura: 145-180°C

Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu

Program automatyczny krok 5

Programy automatyczne »

Programy specjalne » Topienie czekolady

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 65°C

Czas: 25 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Ciasto migdałowe

20 kawałków

Składniki

Ciasto:

250 g śmietany
270 g mąki pszennej typ 405
225 g cukru
3 jajka, wielkość M
1 opakowanie proszku do
pieczenia
masło do natłuszczenia

Nadzenie:

200 g masła
200 g siekanych migdałów
225 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
3 łyżki mleka

Czas przygotowania:

ok. 30 minut

Czas pieczenia:

25-30 minut

Na sztukę:

1373 kJ / 327 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 19 g, wę-
glowodany 34 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Drzewa migdałowe są uprawiane od 4000 lat. Są one obecnie sadzone głównie w USA (Kalifornia) oraz w obszarze Morza Śródziemnego, ale także w Pakistanie i Iranie. Drzewa migdałowe można znaleźć także w Niemczech, w rejonach, w których uprawia się winorośl.

1 Wszystkie składniki włożyć do miski, wymieszać na gładkie ciasto, wyłożyć na blachę uniwersalną, wygładzić i podpiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie włożyć składniki na nadzienie do garnka i podgrzewać przy minimalnym ustawieniu płyty grzewczej, aż masło się rozpuści i wszystko się połączy.

3 Gotową masę rozprowadzić równomiernie na podpieczonym spodzie i upiec na złotobrązowy kolor. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 175°C
Czas: 10 minut
Poziom: 3. od dołu

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 175°C
Czas: 15-20 minut
Poziom: 3. od dołu

Miodownik

30 kawałków

Składniki

Ciasto:

600 g miodu
200 g masła
400 g cukru
250 ml wody
1 kg mąki pszennej typ 405
2 łyżki kakao
2 łyżeczki miel. cynamonu
2 łyżeczki kardamonu
½ łyżeczki miel. goździków
½ łyżeczki miel. ziela anieliskiego
½ łyżeczki imbiru
½ łyżeczki gałki muszkatołowej
1 mała szczypta soli
1 łyżeczki soli z rogów jelenia
1 łyżeczka potażu
4 żółtka, wielkość M

Dekoracja:

200 g cukru pudru
sok z 1 cytryny
30-40 g obranych migdałów
ca. 40 g kandyzowanych owoców (np. skórki cytryny)

Czas przygotowania:

ok. 100 minut

Czas pieczenia:

40 minut

Na kawałek:

1394 kJ / 332 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 60 g, 5 ww

>> Wskazówka:

Ciasto bez polewy doskonale nadaje się do mrożenia.

1 Miód, masło, cukier i wodę powoli zagotować od czasu do czasu mieszając i odstawić do ostygnięcia.

2 Mąkę i kakao przesiać do miski i dodać przyprawy. Sól z rogów jelenia i potaż rozpuścić w 3-4 łyżkach wody, wlać do miski z mąką, dodać żółtko i masę miodową, zagnieść ciasto. Pozostawić ciasto na 30 minut w temperaturze pokojowej.

3 Wyłożyć ciasto na blachę uniwersalną, wygładzić i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Wyjąć ciasto z urządzenia, pozostawić na blasze i wyjąć z niej dopiero, gdy ciasto ostygnie.

4 Cukier puder przesiać, dodać sok z cytryny i wymieszać do uzyskania niezbyt rzadkiej polewy, posmarować nią ciasto. Ozdobić połówkami migdałów i kandyzowanymi owocami, odczekać aż polewa wyschnie i pokroić w kawałki.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Miodownik »
Pieczenie
Czas: 40 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 155-180°C
Czas: 40 minut

Poziom: 3. od dołu

Ciasto makowe z kruszonką

1 blacha

Składniki

Na ciasto:

150 g chudego twarogu
5 łyżek mleka
6 łyżek oleju
1 jajko, wielkość M
80 g cukru
1 szczypta soli
1 opakowanie cukru wanilinowego
300 g mąki pszennej typ 405
3 łyżeczki proszku do pieczenia

Na kruszonkę:

350 g mąki pszennej typ 405
200 g cukru
1 szczypta soli
1 mała szczypta mielonego cynamonu
200 g masła

Na nadzienie makowe:

2 opakowania gotowej masy makowej po 250 g
3 jajka, wielkość M

Czas przygotowania:

ok. 70-80 minut

Czas pieczenia:

45-55 minut

Na blachę:

21764 kJ / 5182 kcal,
Białko 86 g, tłuszcze 226 g,
węglowodany 701 g,
58,5 ww

>> Wskazówka:

Masę makową można zastąpić marcepanem lub masą z orzechów laskowych.

1 Twaróg przecisnąć przez sito, wymieszać z mlekiem, olejem, jajkiem, cukrem, solą i cukrem wanilinowym. Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do masy i zagnieść.

2 Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej.

3 Zmieszać mąkę z cukrem, solą i cynamonem. Masło stopić, dodać do sypkich składników kruszonki. Zagnieść kruszonkę.

4 Masę makową wymieszać z jajkami i rozłożyć na spodzie z ciasta.

5 Na wierzchu pokruszyć równomiernie kruszonkę.
(Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160-180°C

Czas: 45-55 minut

Poziom: 3. od dołu



Rolada orzechowa

12 kawałków

Składniki

Nadzienie:

200 g mielonych orzechów
laskowych
100 g cukru
4-5 kropli aromatu migdałowego
1 jajko, wielkość M
2 łyżki wody

Ciasto:

150 g twarogu (40 % tłuszczu)
6 łyżek mleka
6 łyżek oleju
75 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
300 g mąki pszennej typ 405
1 opakowanie proszku do
pieczenia

mąka do rozwałkowania
1-2 łyżki mleka do posmarowania

Czas przygotowania:

ok. 55 minut

Czas pieczenia:

30 minut

Na sztukę:

1424 kJ / 339 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 19 g, wę-
glowodany 36 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Obrane orzechy laskowe można przechowywać w hermetycznym opakowaniu w lodówce przez okres ok. czterech tygodni. Orzechy, na których pojawiają się przebarwienia trzeba wyrzucić.

1 Orzechy, cukier, olejek migdałowy, jajko i ok. 2 łyżki wody wymieszać na gładką masę.

2 Wymieszać twaróg z mlekiem, olejem, cukrem, cukrem wanilinowym i solą.

3 Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, przesiać, połowę dodać do masy twarogowej i wymieszać. Resztę dodać do ciasta, zagnieść i podsypując niewielką ilość mąki rozwałkować formując prostokąt (ok. 35 x 45 cm). Posmarować ciasto nadzieniem pozostawiając dookoła bardzo wąski brzeg.

4 Zawinąć ciasto w roladę zaczynając od dłuższego boku i ułożyć na blasze uniwersalnej.

5 Posmarować roladę mlekiem i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 170-190°C
Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto dyniowe

12 kawałków

Składniki

150 g miękkiego masła
150 g cukru pudru
2 łyżeczka mielonego cynamonu
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
3 jajka, wielkość M
250 g mąki pszennej typ 405
2 łyżeczka proszku do pieczenia
350 g dyni hokkaido
100 g suszonych moreli
150 g siekanych migdałów
150 g konfitury morelowej
masło do natłuszczenia
mąka do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 65-75 minut /
tortownica Ø 24 cm

Czas pieczenia:

45-55 minut

Na sztukę:

1474 kJ / 351 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 19 g, węglowodany 38 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Dynia hokkaido to dynia jadalna pochodząca z japońskiej wyspy hokkaido. Jest małą odmianą dyni olbrzymiej*. Ma pomarańczowo czerwony lub ciemnozielony kolor i waży ok 1-2 kg. W odróżnieniu od innych gatunków dyni, jej skórka mięknie podczas gotowania i dlatego nadaje się do jedzenia. Jej miąższ ma orzechowy aromat i zwartą konsystencję, pomimo że niemal nie ma widocznych włókien.

1 Masło wymieszać z cukrem pudrem, cynamonem, cukrem wanilinowym i solą, następnie mieszając dodawać stopniowo jajka. Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do ciasta i wymieszać.

2 Miąższ dyni zetrzeć na tarce o grubych oczkach, morele pokroić w drobną kostkę, wymieszać z migdałami i dodać do ciasta.

3 Włożyć ciasto do natłuszczonej i wysypanej mąką tortownicy, ustawić na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Konfiturę morelową podgrzać i posmarować nią upieczone ciasto.

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne

Temperatura: 160-180°C

Czas: 45-55 minut

Poziom: 2. od dołu

Pierniki norymberskie

12 sztuk

Składniki

90 g siekanych migdałów
2 jajka, wielkość M
125 g cukru
25 g zmieszanej kandyzowanej skórki z cytryny i pomarańczy
otarta skórka z ¼ cytryny
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 łyżeczka kardamonu
½ łyżeczk mielonych goździków
125 g mąki pszennej typ 405
12 opłatków (7 cm Ø)

Glazura:

90 g cukru pudru
2 łyżki soku z cytryny
50 g kuwerty z gorzkiej czekolady
½ łyżeczki masła

w zależności od upodobań
blanszowane migdały do ozdoby

Czas przygotowania:

ok. 50 minut (plus czas na odpoczynek i ostygnięcie)

Czas pieczenia:

12-14 minut

Na sztukę:

819 kJ / 195 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 7 g, węglowodany 29 g, 2,5 ww

1 Migdały uprażyć na suchej patelni na złotobrazowy kolor i zostawić do ostygnięcia. Jajka ubić z cukrem na sztywną masę. Skórkę z cytryny i pomarańczy drobno posiekać i wraz ze skórką cytrynową i przyprawami dodać do masy cukrowo-jajecznej. Dodać migdały i mąkę, ubić na gęstą, kremową masę. Pozostawić ciasto pod przykryciem na noc w lodówce.

2 Następnego dnia używając łyżeczki posmarować ciastem opłatki na grubość ok. 1 cm, pozostawiając dookoła wąski brzeg. Ustawić na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Pozostawić pierniki do ostygnięcia. Przesiać cukier puder i cynamon, dodając sok z cytryny wymieszać do uzyskania dosyć gęstej polewy. Posmarować połowę pierników i pozostawić do wyschnięcia.

4 Kuwerturę z gorzkiej czekolady posiekać, stopić wraz z masłem w kąpeli z gorącej wody, posmarować resztę pierników, udekorować migdałami i pozostawić do wyschnięcia.

Ustawienia krok 2

Tryb: Termonawiew Plus

Temperatura: 180°C

Czas: 12-14 minut

Poziom: 3. od dołu



Placek owocowy

12 kawałków

Składniki

Ciasto:

2 jajka, wielkość M
75 g masła
110 g cukru
130 g mąki pszennej typ 405
1 opakowanie proszku do pieczenia
50 g mielonych migdałów
120 g kwaśnej śmietany
1 opakowanie cukru waniliowego
1 szczypta soli
otarta skórka z jednej cytryny
500 g moreli

Kruszonka:

50 g mąki pszennej typu 405
50 g cukru
50 g mielonych migdałów
50 g zimnego masła
masło do natłuszczenia
papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 75 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

50 minut

Na kawałek:

1231 kJ / 293 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 17 g, węglowodany 30 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwa ciasta owocowe z kruszonką, należy podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

1 Z podanych składników utrzeć rzadkie ciasto i wlać je do natłuszczonej i wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy.

2 Morele umyć, usunąć pestki, pokroić na połówki i ułożyć na cieście.

3 Mąkę przesiać, dodać cukier i migdały, masło pokroić w małą kostkę, dodać do mąki i zagnieść kruszonkę. Ułożyć kruszonkę na owocach, lekko docisnąć, ustawić na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Placek owocowy » Pieczenie
Czas: 50 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne
Temperatura: 165-190°C
Wilgotność: 0%
Czas: 50 minut

Poziom: 2. od dołu



Czekoladowe brownie

60 sztuk

Składniki

250 g masła
300 g gorzkiej czekolady (85% kakao)
500 g posiekanych orzechów włoskich
4 jajka, wielkość M
500 g brązowego cukru
miazga z połowy laski wanilli
1 szczypta soli
250 g mąki pszennej typ 1050
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 60 minut

Czas pieczenia:

10-25 minut

Na sztukę:

651 kJ / 155 kcal,
Białko 2 g, tłuszcze 11 g, węglowodany 12 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Ciasta nie należy zbyt długo piec, w przeciwnym razie będzie bardzo wysuszone i straci typową konsystencję brownie.

1 Masło i czekoladę włożyć do garnka, rozpuszczać przy średniej mocy płyty grzewczej tak długo, aż powstanie jednolita masa. Lekko ostudzić.

2 Orzechy uprażyć na suchej patelni i także odstawić do ostygnięcia.

3 W międzyczasie jajka, cukier, miazgę waniliową i sól wymieszać na kremową masę.

4 Dodać ostudzoną masę czekoladową i wymieszać.

5 Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do ciasta i wymieszać.

6 Domieszać posiekane orzechy, wyłożyć ciasto na blachę uniwersalną, wygładzić i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

7 Zaraz po upieczeniu pokroić w kwadraty o wielkości ok. 5x5 cm i pozostawić na ruszce do wystygnięcia.

Ustawienia krok 6

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 180°C

Czas: 10-25 minut

Poziom: 3. od dołu

Szarlotka na cienkim cieście

12 kawałków

Składniki

150 g miękkiego masła
150 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
1 szczypta soli
½ opakowania tartej skórki
cytrynowej
3 jajka, wielkość M
150 g mąk pszennej typ 405
½ łyżeczk proszku do piecze-
nia

masło do natłuszczenia
bułka tarta do wysypania

Nadzienie:
500 g jabłek
cukier puder

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut /
tortownica Ø 26 cm

Czas pieczenia:

50 minut

Na kawałek:

1046 kJ / 249 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 13 g, wę-
glowodany 29 g, 2,5 ww

1 Masło, cukier, cukier wanili-
nowy, sól, skórkę cytrynową
i jajka wymieszać do uzyskania
puszystej masy.

2 Mąkę zmieszać z proszkiem
do pieczenia, dodać do masy
i wymieszać.

3 Włożyć ciasto do natłuszczo-
nej i wysypanej bułką tartą
tortownicy.

4 Jabłka obrać, pokroić
w ćwiartki, usunąć gniazda
nasienne i zewnętrzną stronę
ponacinać. Ułożyć na cieście
wypukłą stroną do góry. Ustawić
formę na ruszcie i upiec. (Usta-
wienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu pozostawić do
ostygnięcia, przed podaniem
oproszyć cukrem pudrem.

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » szarlotka na
cienkim cieście » Wypiekanie
Czas: 50 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 150-170°C
Czas: 50 minut

Poziom: 2. od dołu

Babka czekoladowa

1 ciasto

Składniki

5 jajek, wielkość M
250 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
125 ml gorącej wody
1 łyżka rumu
250 g mąk pszennej typu 405
½ opakowania proszku do pieczenia
125 ml oleju
100 g gorzkiej czekolady, wiórki

masło do natłuszczenia
bułka tarta do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 60-70 minut /
forma na babkę Ø 20 cm

Czas pieczenia:

50-60 minut

Na ciasto:

16493 kJ / 3927 kcal,
Białko 67 g, tłuszcze 191 g,
węglowodany 485 g,
40 ww

1 Jajka wymieszać z cukrem, cukrem wanilinowym, solą, wodą i rumem.

2 Dodać mąkę, proszek do pieczenia i olej, zagnieść gładkie ciasto.

3 Dodać gorzką czekoladę i ponownie zagnieść.

4 Włożyć ciasto do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy na babkę, ustawić na ruszcie i upiec.
(Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Ciasta specjalne

Temperatura: 160-180°C

Czas: 50-60 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciasto cukiniowe

1 ciasto

Składniki

180 ml oleju
3 jajka, wielkość M
300 g brązowego cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
150 g mielonych orzechów laskowych
1 łyżeczka mielonego cynamonu
300 g startej cukinii
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
330 g mąki pszennej typ 405
200 g kuwerty

masło do natłuszczenia formy

Czas przygotowania:

ok. 95-105 minut /
prostokątna forma, dł. 30 cm

Czas pieczenia:

70 minut

Na ciasto:

23205 kJ / 5525 kcal,
Białko 93 g, tłuszcze 281 g,
węglowodany 656 g,
54,5 ww

>> Wskazówka:

Zamiast kuwerty można użyć cukru pudru lub polewy cukrowej.

1 Olej, jajka, cukier, cukier wanilinowy i sól utrzeć na puszystą masę. Dodać orzechy laskowe, cynamon i cukinię.

2 Mąkę wymieszać z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia, dodać do masy i wymieszać. Włożyć ciasto do natłuszczonej formy, ustawić wzdłuż na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po upieczeniu rozpuścić kuwerturę i posmarować nią ciasto.

Ustawienia krok 2

Tryb: Ciasta specjalne

Temperatura: 170-190°C

Czas: 70 minut

Poziom: 2. od dołu

Toskański tort migdałowo-czekoladowy

12 kawałków

Składniki

100 g ciemnej, startej
czekolady
250 g nieobranych, startych
migdałów
5 jajek, wielkość M
250 g miękkiego masła
250 g cukru

papier do pieczenia
masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 115 minut /
tortownica Ø 24 cm

Czas pieczenia:

90 minut

Na kawałek:

1840 kJ / 448 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 34 g, wę-
glowodany 25 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Tort smakuje jeszcze lepiej, jeśli
zostanie upieczony poprzedniego
dnia.

1 Czekoladę wymieszać z
migdałami, białka oddzielić
od żółtek.

2 Żółtka, masło i 200 g cukru
utrzeć na kremową masę.
Dodać czekoladowo-migdałową
mieszankę.

3 Białko ubić na sztywno, do-
dając pozostałe 50 g cukru.
Jedną trzecią piany z białek do-
dać do ciasta, resztę delikatnie
domieszać łyżką.

4 Spód tortownicy wyłożyć
papierem do pieczenia,
brzeży tortownicy natłuszczyć.
Wlać ciasto, wygładzić, ustawić
na ruszcie i upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 150-160°C
Czas: 90 minut

Poziom: 2. od dołu

Torciki bezowe z kremem śmietanowo-truskawkowym

9 kawalców

Składniki

Masa bezowa:

5 białek, wielkość M
1 łyżeczka soku z cytryny
250 g cukru pudru

Krem śmietanowo-truskawkowy:

500 g dojrzałych truskawek
30 g cukru pudru
20-30 ml likieru truskawkowego
350 g śmietany kremówki
1 opakowanie cukru wanilinowego
odrobina soku z cytryny

Czas przygotowania:

ok. 240 minut

Czas pieczenia:

180-210 minut

Na sztukę:

1739 kJ / 414 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 26 g, węglowodany 38 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Zamiast kremu śmietanowo-truskawkowego można podać torciki także z innymi kremami, np. kremem truskawkowym z mascarpone. W tym celu należy zredukować ilość śmietany do 100 g i dodać dodatkowo 250 g mascarpone. Likier truskawkowy i sok z cytryny należy zastąpić sokiem i otartą skórką z limonki.

1 Białka ubić na sztywno, dodać sok z cytryny, na końcu dodać przesiany cukier puder i dalej ubijać, aż masa będzie sztywna i błyszcząca.

2 Pianę z białek włożyć w szprycę z końcówką w kształcie gwiazdki i zachowując odstępy formować na blasze uniwersalnej torciki (po ok. 9-10 cm średnicy). Dookoła brzegów zrobić małe krople z bezy i upiec na jasno i chrupiąco. (Ustawienia podano poniżej)

3 Postawić blachę na wilgotnej ściereczce, poczekać aż torciki wystygną i wyjąć je z blachy. Na chwilę przed podaniem napęlnić truskawkową śmietaną.

4 Truskawki oczyścić, w zależności od wielkości przekroić na połówki lub ćwiartki, oprószyć cukrem pudrem i wymieszać z likierem truskawkowym. Śmietanę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym i sokiem z cytryny, dodać truskawki i lekko wymieszać.

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 70-90°C

Czas: 180-210 minut

Poziom: 3. od dołu



Mufinki jagodowe

12 sztuk

Składniki

3 jajka, wielkość M
125 g miękkiego masła
150 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
200 g mielonych migdałów
100 g mąki pszennej typ 405
3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
150 g jagód
12 papierowych foremek do muffinów

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas pieczenia:

30 minut

Na sztukę:

1226 kJ / 292 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 22 g, 2 ww

>> Wskazówka:

W przypadku użycia mrożonych jagód, należy je wcześniej całkowicie rozmrozić. Jagody można także zastąpić osączoneymi, grubo posiekаныmi wiśniami gatunku lutowka a migdały orzechami laskowymi.

1 Miękkie masło, jajka, cukier, cukier wanilinowy i sól utrzeć na kremową masę.

2 Migdały, mąkę i proszek do pieczenia wymieszać i dodać do masy, krótko wymieszać. Dodać osączone jagody.

3 Papierowe foremki do muffinów włożyć do zagłębień w blasze do muffinów. Napełnić foremki ciastem, ustawić blachę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Mufinki jagodowe » Wypiekanie
Czas: 30 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne
Temperatura: 150-180°C
Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu



Chleb orkiszowy

1 chleb

Składniki

500 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej
100 g startej na tarce marchwi
3 łyżeczki soli
1 kostka świeżych drożdży
ok. 250 ml letniej wody
100 g całych migdałów

Czas przygotowania:

ok. 60-80 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na chleb:

9177 kJ / 2185 kcal,
Białko 70 g, tłuszcze 57 g, węglowodany 348 g, 29 ww

1 Mąkę, marchewkę i sól włożyć do miski, drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości wody i także wlać do miski. Podczas zagniatania dodać tyle z pozostałej ilości wody, aby powstało gładkie, zwarte ciasto.

2 Dodać migdały, zagniatą przez kolejny 3-4 minuty. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, uformować bochenek, ułożyć wzdłuż na blasze uniwersalnej, zrobić kilka ukośnych nacięć i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Chleb orkiszowy » Wypiekanie
Czas: 48 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 4 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 180-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu



Chleb wiejski

1 chleb

Składniki

350 g mąki pszennej typ 405
150 g mąki żytniej typ 997
1 łyżeczka soli
25 g świeżych drożdży
300 ml letniego mleka

Czas przygotowania:

ok. 160 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na chleb:

7778 kJ / 1852 kcal,
Białko 58 g, tłuszcze 16 g, wę-
głowodany 369 g, 31 ww

1 Mąkę wraz z solą wsypać do miski, drożdże pokruszyć i wraz z mlekiem dodać do mąki. Zagniać przez 10 minut, aż powstanie gładkie ciasto.

2 Przykryć wilgotną ściereczką i pozostawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.

3 Uformować z ciasta bochenek, oprószyć lekko mąką. Naciąć powierzchnię bochenka wzdłuż i w szerz na głębokość ok. 1 cm i pozostawić na kolejne 30 minut do wyrośnięcia.

4 Położyć chleb na blachę uniwersalną i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4
Programy automatyczne » Chleb
» Chleb wiejski » Wypiekanie
Czas: 48 minut

Ustawienia krok 4
Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 185-215°C
Wilgotność: 40%
Czas: 48 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb pita

1 chleb

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
150 ml letniej wody
300 g mąki pszennej typ 405
1 szczypta cukru
1 łyżeczka soli
3 łyżki oliwy z oliwek

Nadzienie:

2-3 łyżki oliwy z oliwek
czarnego sezamu

masło do natłuszczenia
mąka do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 85 minut /
okrągła blacha Ø 28 cm

Czas pieczenia:

43 minuty

Na chleb:

5216 kJ / 1242 kcal,
Białko 29 g, tłuszcze 30 g, wę-
glowodany 214 g, 18 ww

1 Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać mąkę, cukier, sól i olej, zagniać przez ok. 7 minut, aż powstanie gładkie ciasto. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Uformować chleb pita, włożyć do okrągłej, natłuszczonej i wysypanej mąką formy, np. okrągłej blachy do pieczenia lub tortownicy.

3 Posmarować olejem, posypać sezamem i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne » Chleb

» Chleb pita » Wypiekanie

Czas: 43 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 155-190°C

Wilgotność: 0%

Czas: 25 minut

Poziom: 3. od dołu

Bułki ziołowe

8-10 sztuk

Składniki

½ papryki chili
375 g mąki pszennej typ 405
75 g śrutu pszennego
1 kostka świeżych drożdży
20 g cukru
75 ml letniego mleka
40 ml oleju
100 ml wywaru warzywnego
2 łyżki siekanej pietruszki
2 łyżki pokrojonego szczypiorku
1 łyżeczka siekanej natki kolendry
3 łyżeczki soli

Czas przygotowania:

ok. 55-65 minut

Czas pieczenia:

24-34 minuty

Na bułkę:

1067 kJ / 254 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 43 g, 3,5 ww

1 Paprykę chili drobno posiekać. Mąkę i śrut pszenny wymieszać w misce. Drożdże i cukier rozpuścić w mleku, wraz z pozostałymi składnikami dodać do mąki i zagniać wszystko przez 3-4 minuty. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyra stanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, poporcjować, uformować bułki, ułożyć na blasze uniwersalnej, naciąć i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 155°C

Wilgotność: 90%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatur:a 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 15-25 minut

Poziom:

1 blacha: 2. od dołu

2 blachy: 1. i 3. od dołu



Bagietki

2 bagietki

Składniki

20 g świeżych drożdży
3 g cukru
260 ml letniej wody
10 g soli
10 g miękkiego masła
500 g mąki pszennej typ 405

Czas przygotowania:

ok. 85 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na bagietkę:

3709 kJ / 883 kcal,

Białko 26 g, tłuszcze 7 g, wę-
głowodany 179 g, 15 ww

1 Drożdże i cukier rozpuścić w wodzie, razem z solą i masłem dodać do mąki.

2 Zagniatą ciasto przez ok. 7 minut. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Na oprószonej mąką powierzchnii uformować z ciasta 2 bagietki i ułożyć je w poprzek na blasze uniwersalnej. Zrobić kilka nacięć w formie litery s i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Bagietki » Wypiekanie
Czas: 48 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 4 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 180-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb żytni mieszany

1 chleb

Składniki

250 g mąki żytniej typ 1150
150 g mąki pszennej typ 405
75 g gotowego do użytku
zakwasu
½ kostki świeżych drożdży
ok. 350 ml letniej wody
2 łyżeczki soli

masło do natłuszczenia
mąka do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 75 minut /
ciemna prostokątna forma, dł.
25 cm

Czas pieczenia:

55 minut

Na chleb:

5981 kJ / 1424 kcal,
Białko 36 g, tłuszcze 20 g, wę-
glowodany 275 g, 23 ww

1 Wymieszać ze sobą oba ro-
dzaje mąki, uformować
w mące zagłębienie i włożyć do
niego zakwas.

2 Drożdże rozpuścić w 100 ml
cieplej wody, wlać także do
zagłębienia i rozmieszać
z niewielką ilością mąki i zakwa-
sem, aby powstała rzadka, lepka
masa. Pozostawić do wyrośnię-
cia na tak długo, aż zaczną się
tworzyć bąble.

3 Dodać sól i resztę wody,
zagniać przez ok. 3-4
minuty, aż powstanie gładkie
ciasto. Wstawić ciasto w misce
bez przykrycia do urządzenia
na 20 minut, przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%, aby
ciasto wyrosło.

4 Jeszcze raz przegnieść ciasto,
włożyć je do natłuszczonej
i wysypanej mąką formy, ustawić
wzdłuż na ruszcie i upiec. (Usta-
wienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne » Chleb
» Chleb żytni mieszany » Wypie-
kanie

Czas: 55 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 5 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 50 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb dyniowy

1 chleb

Składniki

500 g mąki orkiszowej typ 630
3 łyżeczki soli
½ kostki świeżych drożdży
250 ml letniej wody
100 g pestek dyni
100 g startej na tarce dyni

masło do natłuszczenia
mąka do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 100 minut /
prostokątna forma, dł. 25 cm

Czas pieczenia:

74 minuty

Na chleb:

9521 kJ / 2267 kcal,
Białko 78 g, tłuszcze 51 g, wę-
glowodany 374 g, 30 ww

>> Wskazówka:

Dynię i jej pestki można zastąpić taką samą ilością cukinii, orzechów laskowych bądź włoskich-powsta-
nie wtedy chleb orzechowy.

1 Mąkę i sól wsypać do miski, drożdże rozpuścić w wodzie, dodać do mąki i zagnieść gładkie ciasto.

2 Dodać pestki dyni i starty na tarce miąższ, zagniatą przez kolejne 2 minuty. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Włożyć ciasto do natłuszczonej prostokątnej formy, zrobić kilka ukośnych nacięć, ustawić wzdłuż na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

2. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 70%

Czas: 6 minut

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 150-170°C

Wilgotność: 0%

Czas: 60 minut

Poziom: 2. od dołu



Bułki wieloziarniste

8 bułek

Składniki

250 g mąki orkiszowej typ 630
250 g mąki pszennej pełno-
ziarnistej
2 łyżeczki soli
100 g nasion słonecznika
1 kostka świeżych drożdży
300 ml letniej wody

Dodatki:

mak
sezam
nasiona słonecznika lub proso

Czas przygotowania:

ok. 70 minut

Czas pieczenia:

29-39 minut

Na bułkę:

899 kJ / 214 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 6 g, wę-
glowodany 32 g, 2,5 ww

1 Mąkę wymieszać z solą i słonecznikiem, drożdże rozpuścić w letniej wodzie i dodać do mąki. Zagniatą ciasto przez ok. 3-4 minuty. Zostawić w urządzeniu na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Uformować bułki, obtoczyć je w wybranych ziarnach, ułożyć na blasze uniwersalnej i upiec.
(Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 2
Programy automatyczne » Bułki
» Bułki wieloziarniste » Wypie-
kanie

Czas: 29-39 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 155°C

Wilgotność: 90%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 20-30 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb pszenny mieszany

1 chleb

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
½ łyżeczki cukru
280 ml letniej wody
375 g mąki pszennej typ 405
125 g mąki żytniej typ 997
2-3 łyżeczki soli
1 łyżka oleju

Czas przygotowania:

ok. 90 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na chleb:

4547 kJ / 1797 kcal,
Białko 52 g, tłuszcze 17 g, wę-
głowodany 359 g, 30 ww

1 Drożdże rozpuścić z cukrem w wodzie, dodać mąkę, sól i olej, zagniać przez ok. 7 minut.

2 Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, uformować bochenek, ułożyć wzdłuż na blasze uniwersalnej, zrobić kilka ukośnych nacięć i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Chleb pszenny mieszany »
Wypiekanie
Czas: 48 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 4 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 180-220°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb żytni

1 chleb

Składniki

640 g mąki żytniej typ 997
320 g zakwasu żytniego
20 g soli
400 ml wody (temp. ok. 25°C)

mąka do podsypiania

Pomoce:

1 koszyczek o długości 35 cm
(np. z rattanu)

Czas przygotowania:

ok. 330 minut

Czas pieczenia:

72 minuty

Na chleb:

9832 kJ / 2341 kcal,
Białko 57 g, tłuszcze 9 g, wę-
glowodany 508 g,
42,5 ww

>> Wskazówka:

Wskazówki dotyczące przygo-
towania zakwasu znajdują się
w rozdziale "Chleb "w pierwszej
części książki.

1 Mąkę wsypać do miski,
dodać resztę składników,
zagniatą przez ok. 10 minut na
niskim biegu robota kuchenne-
go, aż powstanie gładkie ciasto.

2 Wyłożyć ciasto na podsypaną
mąką powierzchnię i szybko
uformować walek. Włożyć ciasto
do wysypanego mąką koszyczka
i zostawić bez przykrycia
w urządzeniu na 4 godziny, przy
ustawieniu Para+pieczenie/Ter-
monawiew plus 40°C, wilgotność
100%, aby ciasto wyrosło.

3 Gdy ciasto wyrośnie, wyłożyć
je na blachę uniwersalną,
układając wzdłuż i od razu
upiec. (Ustawienia podano
poniżej)

Programy automatyczne krok 3
Programy automatyczne » Chleb
» Chleb żytni » Wypiekanie
Czas: 72 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 60%

Czas: 6 minut

2. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 6 minut

3. krok

Temperatura: 155-170°C

Wilgotność: 0%

Czas: 60 minut

Poziom: 2. od dołu

Bułki pszenne

8 bułek

Składniki

20 g świeżych drożdży
260 ml letniej wody
500 g mąki pszennej typ 405
10 g soli
3 g cukru
10 g masła

Czas przygotowania:

ok. 65-75 minut

Czas pieczenia:

29-39 minut

Na bułkę:

932 kJ / 222 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 2 g, wę-
głowodany 45 g, 3,5 ww

1 Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać mąkę, cukier, sól i masło, zagniać przez ok. 7 minut, aż powstanie gładkie ciasto.

2 Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, uformować 8 bułek, ułożyć na blasze uniwersalnej, naciąć i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »

Bułki » Bułki pszenne » Wypiekanie

Czas: 29-39 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 155°C

Wilgotność: 90%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 20-30 minut

Poziom: 2. od dołu

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy bułek (16 sztuk), należy po prostu podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

Chleb trzy ziarna

1 chleb

Składniki

175 g śrutu żytniego
500 g mąki pszennej pełno-
ziarnistej
15 g suchych drożdży
2 łyżeczki soli
90 g sezamu
90 g nasion siemienia lnia-
nego
60 g nasion słonecznika
75 g syropu z buraka cukro-
wego
50 ml letniej wody
500 ml letniej maślanki

mąka do podsypywania
masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 200 minut /
prostokątna forma, dł. 30 cm

Czas pieczenia:

160 minut

Na chleb:

10890 kJ / 2593 kcal,
Białko 151 g, tłuszcze 0,1 g,
węglowodany 497 g,
41,5 ww

1 Włożyć składniki do mi-
ski i zagniać przez ok. 4
minuty, aż powstanie gładkie
ciasto. Wstawić ciasto w misce
bez przykrycia do urządzenia
na 60 minut, przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%, aby
ciasto wyrosło.

2 Wyłożyć ciasto na oprószonej
mąką powierzchnię, szybko
zagnieść, uformować podłużny
bochenek, włożyć do natłusz-
czonej formy, ułożyć podłużnie
na ruszcie i upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

3 Po upieczeniu wyjąć z formy,
odstawić na ruszt kuchen-
ny do schłodzenia, następnie
hermetycznie zapakować. Chleb
smakuje najlepiej, gdy zostanie
pokrojony następnego dnia.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Chleb
» Chleb trzy ziarna » Wypiekanie
Czas: 125 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 100%

Czas: 15 minut

2. krok

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 50%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 0%

Czas: 100 minut

Poziom: 2. od dołu



Chąłka ziołowa

1 chąłka

Składniki

2 kostki świeżych drożdży
ok. 400 ml ciepłego mleka
1 łyżeczka miodu
750 g mąki pszennej typ 405
2-3 łyżeczki soli
trochę pieprzu
50 g masła
200 g cebuli
olej słonecznikowy
25 g mrożonego koperku
25 g mrożonego szczypiorku
25 g mrożonej pietruszki

mąka do podsypywania

Czas przygotowania:

ok. 80 minut

Czas pieczenia:

47 minut

Na chąlkę:

14095 kJ / 3356 kcal,
Białko 110 g, tłuszcze 68 g,
węglowodany 576 g,
46,5 ww

>> Wskazówka:

Twardnienie (kandyzowanie) miodu nie ma wpływu na jego jakość. Im większa zawartość glukozy, tym szybciej miód twardnieje. Można go ponownie rozpuścić w programie automatycznym "Programy specjalne".

1 Drożdże rozpuścić w mleku i dodać łyżeczkę miodu.

2 Mąkę, sól i pieprz wsypać do miski. Masło stopić i wraz z mlekiem dodać do mąki.

3 Zagniatą na najwyższym biegu robota kuchennego. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastawianiu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

4 W międzyczasie pokroić na drobno cebulę i poddusić na niewielkiej ilości oleju słonecznikowego.

5 Cebulę i zioła dodać do ciasta i jeszcze raz zagnieść na najwyższym biegu robota.

6 Wyłożyć ciasto na podsypaną mąką powierzchnię i podzielić na trzy równe części. Uformować z ciasta trzy wałki. Z wałków uformować warkocz (ok. 45 cm długości), położyć na blachę uniwersalną i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 6

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 90°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

2. krok

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 90%

Czas: 15 minut

3. krok

Temperatura: 155-195°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 3. od dołu



Chleb biały

1 chleb

Składniki

20 g świeżych drożdży
260 ml letniej wody
500 g mąki pszennej typ 405
10 g soli
3 g cukru
10 g masła

Czas przygotowania:

ok. 90 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na chleb:

7417 kJ / 1766 kcal,
Białko 52 g, tłuszcze 14 g, wę-
glowodany 358 g, 30 ww

>> Wskazówka:

Biały chleb z formy:
prostokątna forma (dł. 25 cm)
Program automatyczny:
Program automatyczny >> Chleb
>> Chleb biały >> Wypiekanie
Czas: 43-68 minut
lub następujące ustawienia:
Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus
1. krok
Temperatura: 40°C
Wilgotność: 100%
Czas: 8 minut
2.krok
Temperatura: 50°C
Wilgotność: 100%
Czas: 4 minuty
3. krok
Temperatura: 210°C
Wilgotność: 50%
Czas: 6 minut
4. krok
Temperatura: 220°C
Wilgotność: 0%
Czas: 25-50 minut

1 Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać mąkę, cukier, sól i ma-
sło, zagniać przez ok. 7 minut,
aż powstanie gładkie ciasto.

2 Wstawić ciasto w misce bez
przykrycia do urządzenia
na 20 minut, przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%, aby
ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść
ciasto, uformować bochenek,
ułożyć wzdłuż na blasze uniwer-
salnej, zrobić kilka ukośnych na-
cięć i upiec. (Ustawienia podano
poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Chleb
» Chleb biały » Wypiekanie
Czas: 48 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 4 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 170-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Chleb pełnoziarnisty

1 chleb

Składniki

500 g mąki pszennej pełnoziarnistej
2-3 łyżeczki soli
2 łyżki oleju
30 g nasion siemienia lnianego
30 g nasion słonecznika
1 kostka świeżych drożdży
½ łyżeczki cukru
ok. 280 ml letniej wody

Czas przygotowania:

ok. 85-90 minut

Czas pieczenia:

48 minut

Na chleb:

8402 kJ / 2010 kcal,
Białko 56 g, tłuszcze 21 g, węglowodany 394 g, 25 ww

1 Mąkę, sól, olej, siemę lniane i słonecznik wsypać do miski.

Drożdże rozpuścić z cukrem w wodzie i dodać do sypkich składników. Podczas zagniatania dodać tyle z pozostałej ilości wody, aby powstało gładkie, zwarte ciasto. Zagniatać ciasto przez kolejne 3 minuty.

2 Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, uformować bochenek, ułożyć wzdłuż na blasze uniwersalnej, zrobić kilka ukośnych nacięć i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Programy automatyczne krok 3

Programy automatyczne » Chleb » Chleb pełnoziarnisty » Wypiekanie

Czas: 48 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 4 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 50%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 190-215°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu

Lekki chleb owocowy

1 chleb

Składniki

300 g suszonych owoców
(np. moreli, śliwek, jabłek,
gruszek)
200 ml wody
200 ml mleka
30 g świeżych drożdży
200 g mąki pszennej typ 405
150 g mąki żytniej typ 997
150 g mąki orkiszowej typ 630
1 ½ łyżeczki soli

masło do natłuszczenia
papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 165 minut /
prostokątna forma, dł. 30 cm

Czas pieczenia:

50 minut

Na chleb:

7808 kJ / 1859 kcal,
Białko 63 g, tłuszcze 15 g,
węglowodany 368 g,
30,5 ww

1 Suszone owoce grubo pokroić. 100 ml wody i mleka zagotować i zdjąć z kuchni. Dodać suszone owoce i zostawić, aby namiękły. Kiedy woda z namaczania stanie się letnia, wyjąć owoce, lekko odcisnąć i odstawić.

2 Mleko z wodą z namaczania owoców oraz resztę składników zagnieść na gładkie ciasto, w razie potrzeby dodać jeszcze 50-100 ml letniej wody. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 60 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Dodać do ciasta owoce i szybko zagnieść.

4 Prostokątną formę natłuścić, wyłożyć papierem do pieczenia, jeszcze raz posmarować masłem, włożyć ciasto do formy, ustawić wzdłuż na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej) W razie potrzeby należy pod koniec pieczenia przykryć chleb folią aluminiową, by skórka nie była zbyt ciemna.

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 120°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 175°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciabatta

2 chleby

Składniki

400 g mąki pszennej typ 550
½ kostki świeżych drożdży
2 łyżki wody
1 łyżka oliwy z oliwek
2 płaskie łyżeczki soli
250 ml wody

mąka do podsypywania

Czas przygotowania:

ok. 16-19 godzin włącznie
z wyrastaniem

Czas pieczenia:

25-30 minut

Na chleb:

3041 kJ / 724 kcal,
Białko 21 g, tłuszcze 8 g, wę-
glowodany 142 g, 12 ww

>> Wskazówka:

Chleby są upieczone, jeśli przy stukaniu w spód wydają pusty odgłos. W zależności od upodobań, można w 2 kroku dodać siekane zioła, orzechy, przyprawy lub namoczone suszone pomidory, aby zmodyfikować smak ciabatty.

1 Wieczorem, w dzień poprzedzający pieczenie, wymieszać 1 łyżkę mąki, pokruszone drożdże, 2 łyżki wody i pozostawić na 15 minut pod przykryciem do wyrośnięcia.

2 Miskę do mieszania wysmarować oliwą z oliwek. Resztę wody, sól, zaczyn drożdżowy i 250 ml zimnej wody zagniatą w wysmarowanej misce przez 4-5 minut, aż powstanie gładkie ciasto, następnie przykryć i wstawić do lodówki na 12-14 godzin do wyrośnięcia.

3 Używając płaskiej łopatkii do ciasta ostrożnie wyjąć ciasto z miski na lekko oprószonej mąką blachę uniwersalną. Oprószyć ciasto mąką, przy pomocy łopatkii rozdzielić wzdłuż na 2 chleby, nie należy przy tym zagniatć ciasta i możliwie mało je obracać. Przykryć ściereczką i postawić w temperaturze pokojowej na kolejne 3-4 godziny do wyrośnięcia.

4 Podgrzać urządzenie z Grzaniem górnym i dolnym na 220°C.

5 Jeszcze raz oprószyć chleby lekko mąką, używając łopatkii ścisnąć je lekko, by zrobiły się trochę wyższe i upiec. (Ustawienia podano poniżej) Po upieczeniu pozostawić do wystygnięcia.

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 220°C

Wilgotność: 0%

Czas: 15 minut

2. krok

Temperatura: 220°C

Wilgotność: 50%

Czas: 3 minuty

3. krok

Temperatura: 220°C

Wilgotność: 0%

Czas: 10 minut

Poziom: 3. od dołu

Jasny i ciemny chleb kręcony

2 chleby

Składniki

Zaczyn:

10 g świeżych drożdży
160 ml letniej wody
160 g mąki pszennej typ 405

2 jasne chleby kręcone:

665 g mąki orkiszowej typ 630
300 ml wody
20 g świeżych drożdży
2 łyżeczki soli

2 ciemne chleby kręcone:

665 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej
350 ml wody
20 g świeżych drożdży
2 łyżeczki soli

mąka do podsypywania

Czas przygotowania:

ok. 225 minut
(plus 24 godziny wyrastania zaczynu)

Czas pieczenia:

50-55 minut

Na chleb:

5888 kJ / 1402 kcal,
Białko 58 g, tłuszcz 10 g,
węglowodany 270 g,
22,5 ww

1 Zaczyn:
Drożdże rozpuścić w 100 ml wody, wymieszać ze 100 g mąki, przykryć i pozostawić na 24 godziny w temperaturze pokojowej do wyrośnięcia.

2 Dodać resztę mąki i wody z listy składników zaczynu i wymieszać do uzyskania elastycznego ciasta. Pozostawić ciasto pod przykryciem na 60 minut w temperaturze pokojowej do wyrośnięcia

3 Jasne chleby kręcone:
Zagnieść składniki wraz z zaczynem i wstawić ciasto bez przykrycia do urządzenia na 90 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

4 Ciemne chleby kręcone:
Zagnieść składniki wraz z zaczynem i wstawić ciasto bez przykrycia do urządzenia na 90 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

5 Wyłożyć ciasto ostrożnie na podsypaną mąką powierzchnię i uformować dwa wałki, możliwe jak najmniej obracając ciasto. Każdy wałek skrócić na kształt śruby, ułożyć obok siebie na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 100%

Czas: 20 minut

2. krok

Temperatura: 125°C

Wilgotność: 100%

Czas: 5 minut

3. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 25-30 minut

Poziom: 2. od dołu

Pita z serem i rozmarynem

30 kostek

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
350-400 ml letniej wody
650 g mąki orkiszowej typ 630
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
2 gałązki rozmarynu
300 g startego sera gruyère
1 łyżka oliwy z oliwek

mąka do podsypiania

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut

Czas pieczenia:

33-38 minut

Na kostkę:

596 kJ / 142 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 6 g, wę-
głowodany 15 g, 1 ww

1 Drożdże rozpuścić w 50 ml letniej wody.

2 Mąkę, sól, cukier i rozpuszczone w wodzie drożdże wymieszać w misce. Zagniatając dodać tyle z pozostałej części wody, by powstało elastyczne ciasto. Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 30 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Igły rozmarynu oberwać z gałązek i posiekać. Rozwałkować ciasto na dobrze podsypanej mąką powierzchni, formując prostokąt o wymiarach ok. 60 x 40 cm, połowę ciasta posypać dwoma trzecimi sera i rozmarynu. Złożyć ciasto ze sobą w połowie, znów posypać połowę resztą sera i rozmarynu.

4 Ponownie złożyć ciasto na pół, ułożyć na blasze uniwersalnej i przy takich samych ustawieniach pozostawić na 20 minut do wyrośnięcia.

5 Używając ostrego noża zrobić na cieście nacięcia w kształcie krzyża, skropić oliwą z oliwek i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

6 Po upieczeniu natychmiast zdjąć chleb z blachy, położyć do ostygnięcia na ruszcie kuchennym i na koniec pokroić w kostkę.

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

2. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 6 minut

3. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 25-30 minut

Poziom: 2. od dołu



Krąg bułek pełnoziarnistych

16-20 bułek

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
500 ml letniej wody
250 g mieszanki płatków
4 ziarna
2 łyżki posiekanych pestek
dyni
1 łyżka brązowego cukru
200 g mąki orkiszowej pełno-
ziarnistej
150 g mąki orkiszowej typ 630
150 g mąki pszennej typ 405
50 g masła
30 g cukru
2 łyżeczki soli

mąka do podsypywania

Do obtoczenia:
pestki dyni
orzechy pinii
nasiona słonecznika
siemię lniane
sezam
mak

Czas przygotowania:

ok. 110 minut / okrągła blacha

Czas pieczenia:

34 minuty

Na bułkę:

743 kJ / 177 kcal,
Białko 6 g, tłuszcz 5 g, wę-
glowodany 27 g, 2 ww

1 Drożdże rozpuścić w wodzie, wymieszać z płatkami, pestkami dyni i brązowym cukrem i moczyć przez 60 minut.

2 Dodać resztę składników i zagnieść elastyczne ciasto.

3 Podsypując niewielką ilością mąki, podzielić ciasto na 16-20 porcji, uformować duże kule i w zależności od upodobań obtoczyć w ziarnach.

4 Ułożyć kule wokół brzo-
gu okrągłej blachy w taki
sposób, aby lekko się stykały.
Wstawić ciasto bez przykrycia
do urządzenia na 20 minut, przy
specjalnym zastosowaniu "Wyra-
stanie ciasta drożdżowego" lub
ustawieniu Para+pieczenie/Ter-
monawiew plus 30°C, wilgotność
100%, aby ciasto wyrosło.

5 Następnie upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

1. krok

Temperatura: 155°C

Wilgotność: 90%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 25 minut

Poziom: 2. od dołu



Mini bułeczki

35 sztuk

Składniki

300 g mąki pszennej typ 405
75 g mąki orkiszowej typ 630
½ kostki świeżych drożdży
200 ml letniego mleka
½ łyżeczki cukru
1 ½ łyżeczki soli
60 g miękkiego masła
50 g sezamu
50 g maku
50 g nasion słonecznika
50 g siemienia lnianego

Czas przygotowania:

ok. 90 minut

Czas pieczenia:

49 minut

Na sztukę:

319 kJ / 76 kcal,
Białko 2 g, tłuszcze 4 g, wę-
glowodany 8 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Sesam należy do najstarszych roślin uprawnych świata. Od tysięcy lat jest uprawiany w Mezopotamii, między Tygrysem i Eufratem, w Indiach i Afryce, dziś także w Azji i Ameryce Południowej. U nas sesam jest znany głównie jako dodatek do chleba i bułek. Z kuchni azjatyckiej i orientalnej znane są także mięsa, ryby i drób w panierce sesamowej lub smażone na oleju sezamowym.

1 Mąkę wsypać do miski, drożdże rozpuścić w mleku, dodać sól i masło, wyrobić gładkie ciasto i zagniać przez kolejne 3-4 minuty.

2 Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Szybko zagnieść ciasto, zagarniając brzegi ciasta do spodu. Uformować z ciasta wałek i pozostawić na ok. 1 minutę. Uformować z ciasta 35 bułeczek i obtoczyć je zgodnie z upodobaniami w sezamie, maku, słoneczniku lub siemieniu lnianym. Ułożyć na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

3. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 80%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 6 minut

5. krok

Temperatura: 145-180°C

Wilgotność: 0%

Czas: 25 minut

Poziom: 2. od dołu



Słodkie bułeczki z ciasta twarogowego

12 bułek

Składniki

250 g chudego twarogu
90 ml mleka
90 ml oleju słonecznikowego
1 jajko, wielkość M
500 g mąki pszennej typ 405
1 opakowanie proszku do pieczenia
100 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
½ łyżeczki soli

Czas przygotowania:

ok. 60 minut

Czas pieczenia:

24-36 minut

Na bułkę:

1147 kJ / 273 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 9 g, węglowodany 40 g, 3,5 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec bułki czekoladowe, można dodać 75 g odpornych na pieczenie kropelek czekoladowych, do bułek rodzynekowych 75 g rodzynek, a do bułek cynamonowych 2 łyżeczki cynamonu.

1 Twaróg, mleko, olej i jajko wymieszać przy pomocy trzepaczki.

2 Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, cukrem, cukrem wanilinowym i solą, połączyć z masą twarogową i zagniatą przez 3 minuty.

3 Pozostawić ciasto na 5-10 minut.

4 Podzielić ciasto na 12 kawałków równej wielkości.

5 Oprószyć dłonie mąką, z każdego kawałka uformować 1 bułkę, ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 5

Programy automatyczne »

Bułki » Słodkie bułki »

Ciasto twarogowe » Wypiekanie

Czas: 24-36 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 5 minut

2. krok

Temperatura: 165°C

Wilgotność: 50%

Czas: 5 minut

3. krok

Temperatura: 165°C

Wilgotność: 0%

Czas: 14-26 minut

Poziom: 3. od dołu



Bajgle

6 sztuk

Składniki

1 jajko, wielkość M
350 g mąki orkiszowej typ 630
15 g świeżych drożdży
1 łyżeczka brązowego cukru
175 ml letniej wody
25 g miękkiego masła
1-2 łyżeczki soli

mąka do podsypywania

Czas przygotowania:

ok. 60 minut

Czas pieczenia:

30-38 minut

Na sztukę:

1050 kJ / 250 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 6 g, wę-
glowodany 39 g, 3 ww

>> Wskazówka:

W zależności od upodobań można w powierzchnię wcisnąć mak, sezam, listki tymianku lub czosnek i następnie upiec.

1 Rozmieszać jajka.

2 Ze wszystkich składników wyrobić elastyczne ciasto i zostawić w misce bez przykrycia w urządzeniu na 40 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto na podsypanej mące powierzchni, uformować z niego 6 równej wielkości kul i pozostawić na 5 minut.

4 Lekko spłaszczyć kule, używając małej, okrągłej foremki wyciąć w środku otwory, ułożyć bajgle na blasze uniwersalnej i upiec.
(Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 20-28 minut

Poziom: 3. od dołu



Słodkie bułeczki z ciasta drożdżowego

12 bułek

Składniki

500 g mąki pszennej typ 405
60 g cukru
45 g masła
1 płaska łyżeczka soli
1 kostka świeżych drożdży
250 ml letniego mleka

Czas przygotowania:

ok. 65 minut

Czas pieczenia:

28-33 minut

Na bułkę:

840 kJ / 200 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 4 g, wę-
głowodany 36 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec bułki czekoladowe, należy po wyrośnięciu ciasta dodać do niego 75 g odpornych na pieczenie czekoladowych kropelek. Aby upiec bułki rodzynekowe, należy przed wyrastaniem dodać 75 g rodzynek. Aby upiec bułki cynamonowe, należy przed wyrastaniem dodać 2 łyżeczki cynamonu.

1 Mąkę, cukier, masło i sól włożyć do miski. Drożdże rozpuścić w letnim mleku, dodać do pozostałych składników i zagniać przez ok. 7 minut.

2 Wstawić ciasto w misce bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

3 Jeszcze raz szybko zagnieść ciasto, uformować 12 bułek, ułożyć na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »

Bułki » Słodkie bułeczki »

Ciasto drożdżowe » Wypiekanie

Czas: 28-33 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 40°C

Wilgotność: 100%

Czas: 8 minut

2. krok

Temperatura: 50°C

Wilgotność: 100%

Czas: 2 minuty

3. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 50%

Minuty: 10 minut

4. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 8-13 minut

Poziom: 3. od dołu



Przystawki i zupy

Małe dania w wielkiej formie

Fantazyjna i smaczna przekąska stanowi rozgrzewającą uwerturę każdego menu. Zupy jako lubiane a przy tym lekkie przekąski mają wzmacniające i poprawiające nastrój działanie: nie od dziś wiadomo, że zupy rozweselają i rozgrzewają podczas zimowych chłódów.





Karczochy z dipem

4 porcje

Składniki

4 karczochy
sok z jednej cytryny

Na dip:
300 g crème fraîche
2 łyżki majonezu
1 łyżka keczupu pomidoro-
wego
sól
pieprz
cukier
po 1 łyżce pietruszki, szczy-
piorku, koperku i rzeżuchy

Czas przygotowania:

ok. 50-60 minut

Czas gotowania:

30-40 minut

Na porcję:

1365 kJ / 325 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 32 g, wę-
glowodany 5 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Domowy majonez:
1 żółtko i 1 łyżeczkę ostrej
musztardy utrzeć trzepaczką.
Aby powstała stabilna masa
należy dodawać po kropliczce oleju
słonecznikowego lub tłoczonej na
zimno oliwy z oliwek (w sumie
ok. 0,25 l). Resztę oleju należy
domieszać dolewając go cienkim
strumieniem. Gdy tylko majonez
zgęstnieje, należy przyprawić go
kilkoma kroplami octu winnego
oraz soli i pieprzu. Majonez należy
przygotowywać zawsze na krótko
przed spożyciem.

1 Z karczochów wyciąć spody
i szypułki, przy pomocy noży-
czek skrócić zewnętrzne liście
o ok. jedną trzecią. Czubek
odciąć ostrym nożem, liście
odgiąć od siebie i skropić sokiem
z cytryny.

2 Włożyć do naczynia do goto-
wania z otworami i wsunąć
do urządzenia. (Ustawienia
podano poniżej)

3 Używając łyżeczki zdjąć "sia-
no". Podawać karczochy na
pojedynczych talerzach.

4 Wymieszać crème fraîche,
majonez i keczup, przypra-
wić do smaku solą i pieprzem.
Dodać siekane zioła.

5 Do karczochów podawać dip
i tosty.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 30-40 minut



Buraki w occie malinowym

8 porcji

Składniki:

1 kg czerwonych buraków

Marynata:

1 łyżka octu balsamicznego

3 łyżki octu malinowego

6 łyżek oleju

4-6 łyżek wywaru warzywnego

2 łyżeczki miodu

sól

pieprz

2 łyżki siekanych ziół

Czas przygotowania:

ok. 65-75 minut

Czas gotowania:

53-57 minut

Na porcję:

563 kJ / 134 kcal,

Białko 1 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 10 g, 0,5 ww

1 Buraki umyć, włożyć do naczynia do gotowania z otworami i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ocet balsamiczny, ocet malinowy, olej, wywar warzywny, miód oraz sól i pieprz wymieszać z posiekаныmi ziołami.

3 Buraki obrać i pokroić w cienkie plastry. Połączyć marynatą i odstawić, aby buraki dobrze nią nasiąkły.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 53-57 minut

Marynowane warzywa

8 porcji

Składniki

2 żółte papryki
2 czerwone papryki
1 bakłażan
2 cukinie
500 g pieczarek
6 łyżek oliwy z oliwek
4 łyżki octu winnego
4 łyżki białego wina
1 posiekany ząbek czosnku
sól
pieprz
1 szczypta cukru
2 łyżki drobno posiekanych
zioł

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

3-4 minuty

Na porcję:

454 kJ / 108 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 8 g, wę-
glowodany 5 g, 0 ww

1 Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w paski. Bakłażana, cukinię i pieczarki oczyścić i pokroić w plastry.

2 Włożyć warzywa do naczynia do gotowania z otworami i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Z oliwy z oliwek, octu winnego, białego wina, czosnku, soli, pieprzu, cukru i ziół przygotować marynatę.

4 Warzywa ułożyć na tacy, polać marynatą i pozostawić na kilka godzin, aby dobrze nią nasiąkły.

5 Jako dodatek można podać bagietkę lub chleb ciabatta.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 3-4 minuty

Cielęcina w sosie tuńczykowym

6 porcji

Składniki

600 g udźca cielęcego
750 ml wody
150 ml białego wina
2 liście laurowe
10 ziaren czarnego pieprzu
½ łyżeczki soli
2 marchewki
1 cebula

Na sos:

1 puszka tuńczyka
1 łyżka oleju
2 żółtka, wielkość M
2 łyżki kaparów
1 łyżka soku z cytryny
100 ml oleju
sól
pieprz
kapary
plastry cytryny

Czas przygotowania:

ok. 145-165 minut

Czas gotowania:

120-160 minut

Na porcję:

1394 kJ / 332 kcal,
Białko 24 g, tłuszcze 24 g,
węglowodany 5 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Kapary to pąki kwiatów krzewu kaparowego. Ojczyzną krzewu kaparowego jest basen Morza Śródziemnego. Pąki są suszone a następnie wkładane do słonej zalewy. Im mniejsze kapary, tym delikatniejszy smak.

1 Udziec cielęcy włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, zalać wodą, dodać białe wino, liście laurowe, ziarna pieprzu i sól.

2 Marchewki obrać i pokroić w kawałki. Cebulę obrać, przekroić na pół, wraz z marchewką dodać do mięsa i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Tuńczyka odsączyć i zmiksować dodając olej, żółtko i kapary. Dodać sok z cytryny a następnie wymieszać dodając po odrobinie oleju, aż sos uzyska konsystencję majonezu. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

4 Ugotowane mięso pokroić w poprzek włókien w cienkie plastry i ułożyć na tacy. Na mięso wyłożyć sos i całość udekorować kaparami oraz plasterkami cytryny.

5 Jako dodatek najlepiej pasuje biały chleb.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 120-160 minut



Nadzewane bakłażany

4 porcje

Składniki

4 bakłażany
1 cebula
1 zielona papryka
1 papryczka chili
1 ząbek czosnku
200 g sera feta
200 g mielonej wołowiny
sól
pieprz
pieprz kajeński
oliwa z oliwek

Czas przygotowania:

ok. 55-65 minut /

Forma do zapiekane

Czas gotowania:

25-35 minut

Na porcję:

1147 kJ / 273 kcal,

Białko 22 g, tłuszcze 17 g,

węglowodany 8 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Czerwona papryka: słodka, gruby i soczysty miąższ, można ją łatwo obrać ze skórki.

Żółta papryka: delikatny miąższ, soczysty i słodki.

Zielona papryka: bardziej cierpka w smaku, twardszy miąższ, twardsza i trudniejsza do zdjęcia skórka.

1 Bakłażany przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć i 100 g miąższu pokroić w drobną kostkę.

2 Cebulę obrać i tak jak paprykę pokroić w drobną kostkę, papryczkę chili oraz czosnek oczyścić i drobno posiekać.

3 Ser feta pokroić w kostkę i wymieszać z mielonym mięsem i warzywami.

4 Przyprawić dobrze solą, pieprzem oraz pieprzem kajeńskim.

5 Napęlnić bakłażany masą, włożyć do formy do zapiekane, posmarować oliwą z oliwek, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 170-180°C

Wilgotność: 85%

Czas: 25-35 minut

Poziom: 2. od dołu

Roladki z sera owczego i cukinii

4 porcje

Składniki

1 cukinia
200 g sera owczego
sól
pieprz
oliwa z oliwek

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

4 minuty

Na porcję:

596 kJ / 142 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 10 g,
węglowodany 3 g, 0 ww

1 Cukinię pokroić wzdłuż na cienkie plastry i włożyć do naczynia do gotowania z otworami (ustawienia podano poniżej).

2 Ser owczy pokroić w paski o szerokości 2 cm, przyprawić solą i pieprzem.

3 Przyprawiony ser zawinąć w plastry cukinii i oprószyć solą i pieprzem. Na końcu skropić oliwą z oliwek i włożyć do urządzenia do gotowania na parze w naczyniu z otworami. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po ugotowaniu każdą roladkę z cukini i sera ułożyć np. na plastrach pomidora z bazylią i podawać z białym chlebem.

>> Wskazówka:

Cukinie pochodzą z rodziny dyniowatych. Obok dobrze znanej zielonej cukinii występuje także żółta i ciemnozielona odmiana. Małe cukinie mają delikatniejszy smak i są bardziej aromatyczne niż większe. Cukinie dłuższe niż 20 cm nie powinny być używane do gotowania. Cukinię można przygotowywać na wiele sposobów: można ją gotować na parze, smażyć, grilować lub frytować.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 1 minuta

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 3 minuty

Greckie pomidory

4 porcje

Składniki

4 pomidory
1-2 ząbki czosnku
sól
pieprz
4 łyżki bazylii
100 g sera owczego

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

3-4 minuty

Na porcję:

323 kJ / 77 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 5 g, wę-
głowodany 3 g, 0 ww

1 Pomidory umyć, osuszyć, przeciąć w poprzek na połówki i ułożyć płaską powierzchnią do góry w naczyniu do gotowania z otworami.

2 Czosnek obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę i posmarować nim płaską część pomidorów. Przyprawić solą i pieprzem.

3 Bazylię opłukać pod bieżącą wodą, oderwać listki, drobno posiekać i rozłożyć na połówkach pomidorów.

4 Ser owczy pokroić na kawałki, ułożyć na pomidorach i wsunąć naczynie do urządzenia do gotowania na parze. (Ustawienia podano poniżej)

>> Wskazówka:

Pomidory są ulubionymi warzywami Europejczyków. Są zdrowe (zawierają karoten i witaminę C, niemal żadnego białka i tłuszczu oraz mają tylko 17 kalorii na 100 g), są wskazane przy przemęczeniu, pomagają zwalczyć stres oraz dbają od wewnątrz o skórę i włosy.

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 3-4 minuty



Nadziewane ziemniaki

8 porcji

Składniki

4 średniej wielkości, mączyste ziemniaki
100 g szynki pokrojonej w kostkę
100 g startego edamera
100 g kwaśnej, gęstej śmietany
1 łyżka ostrej musztardy
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

23-28 minut

Na porcję:

521 kJ / 124 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 8 g,
węglowodany 6 g, 0,5 ww

1 Ziemniaki umyć, przekroić wzdłuż na połówki, ułożyć płaską stroną do góry w naczyniu do gotowania z otworami i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Szynkę pokrojoną w kostkę, ser, śmietanę i musztardę wymieszać i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3 Ułożyć nadzienie na ziemniakach i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Do ziemniaków można podać mieszankę sałat.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 20-25 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 3 minuty

>> Wskazówka:

Ziemniaki lekko wydrążyć przed włożeniem nadzienia.

Pasztesy z metki

6 porcji

Składniki

1 mała cebula
50 g szynki gotowanej
1 łyżeczka pietruszki
500 g metki
2 jajka, wielkość M
30 g startego sera gouda

masło do natłuszczenia

Sos:

200 g crème fraîche
150 g jogurtu
2 łyżki majonezu
sól
pieprz
1 łyżka pietruszki
1 łyżka szczypiorku
1 łyżka czerwonej i żółtej papryki pokrojonej w kostkę

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut / foremki

Czas gotowania:

16-20 minut

Na porcję:

1856 kJ / 442 kcal,
Białko 22 g, tłuszcze 38 g,
węglowodany 3 g, 0 ww

1 Cebulę obrać i podobnie jak gotowaną szynkę pokroić w drobną kostkę. Pietruszkę drobno posiekać. Wymieszać razem wszystkie składniki.

2 6 foremek natłuścić i napęlnić masą. (Ustawienia podaną poniżej) Po ugotowaniu pozostawić pasztety na kilka minut w foremkach. Następnie wyłożyć z foremek na talerz.

3 W międzyczasie wymieszać crème fraîche, jogurt i majonez, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Pietruszkę i szczypiorek drobno posiekać, dodać pokrojoną w kostkę paprykę.

4 Do pasztetów podawać sos.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 16-20 minut

Pasztet z troci

6 porcji

Składniki

1 mała cebula
2 łyżki masła
750 g filetu z troci
90 g białego chleba
1 jajko, wielkość M
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
350 g śmietany
1 łyżka siekanego koperku

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 175-185 minut /

podłużna forma

Czas gotowania:

64-74 minuty

Na porcję:

1655 kJ / 394 kcal,
Białko 30 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 10 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Pasztet można podawać na ciepło lub zimno. Jako dodatek poleca się ciabattę lub świeżą salate.

1 Cebulę pokroić w drobną kostkę i dodając masło włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. Przykryć folią aluminiową* i poddusić. (Ustawienia podano poniżej)

2 Troć opłukać, osuszyć i zdjąć skórkę. Jeden filet odstawić w chłodne miejsce, resztę pokroić w kostkę i dodać do cebuli.

3 Biały chleb okroić ze skórki, pokroić w kostkę i razem z jajkiem, solą, pieprzem i gałką muszkatołową włożyć do miski.

4 Dodać śmietanę, pokrojony w kostkę filet z troci i cebulę, wszystko razem wymieszać.

5 Odstawić pod przykryciem na 1 godzinę do lodówki. Następnie zmiksować. Masa nie może się ogrzać. Dodać koperek i wymieszać.

6 Połowę masy włożyć do podłużnej formy, wygładzić i położyć na niej odłożony filet z troci. Wyłożyć na wierzch resztę masy, wygładzić i przykryć. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 6

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 60-70 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Flan z marchwi i kalarepy

6 porcji

Składniki

300 g marchwi
400 g kalarepy
1 cebula
1 ząbek czosnku
20 g świeżej pietruszki
125 ml mleka
125 g crème fraîche
250 g twarogu
3 łyżki nasion sezamu
2 łyżki sosu sojowego
½ łyżeczki soli ziołowej
świeżo zmielony pieprz

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 55-65 minut / foremki do
sufletów

Czas gotowania:

29-36 minut

Na porcję:

773 kJ / 184 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 12 g,
węglowodany 9 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Marchewki są dobre dla wzroku. Należy jednak zwrócić uwagę, że to działanie występuje tylko wtedy, gdy marchewkom towarzyszy tłuszcz (olej do potraw z surowej marchwi, masło do gotowanej). Rozpuszczalność karotenu w tłuszczach można wykorzystać także do czyszczenia plastikowych pojemników. Wystarczy przetrzeć zafarbowany pojemnik kilkoma kroplami oleju.

1 Marchewki i kalarepki oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Włożyć do naczynia do gotowania z otworami i wsunąć do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebulę, czosnek obrać i podobnie jak pietruszkę drobno posiekać. Wymieszać z ugotowanymi warzywami i resztą składników, przyprawić do smaku pieprzem.

3 6 foremek do sufletów natłuścić masłem. Masę twarogową rozłożyć do foremek, ustawić na płaskim naczyniu do gotowania i wsunąć do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4-6 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 25-30 minut

Sałatka z brokułem i romanescos

4 porcje

Składniki

250 g romanescos
250 g brokuła
3 łyżki octu
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki musztardy
200 g kwaśnej, gęstej śmietany
sól
pieprz
1 szczypta cukru
50 g mieszanych mrożonych ziół

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

4 minuty

Na porcję:

848 kJ / 202 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 18 g, węglowodany 6 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Romanesco to zielony wariant kalafiora. Zawiera dużo witaminy C, minerałów i białka roślinnego.

1 Romanesco i brokuła podzielić na małe różyczki, włożyć do 2 naczyń do gotowania z otworami i w pierwszej kolejności zacząć gotować romanescos. (Ustawienia podano poniżej)

2 Wstawić brokuły do urządzenia i gotować dalej z romanescos. (Ustawienia podano poniżej)

3 W międzyczasie przygotować z pozostałych składników sos. Dodać do sosu mrożone zioła oraz ciepłe warzywa.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Koper włoski z orzechowym vinaigrette

4 porcje

Składniki

3-4 korzenie kopru włoskiego
150 ml białego wina
50 ml wytrawnego wermutu
100 ml wywaru warzywnego
1 liść laurowy
4-6 ziarna pieprzu
50 g orzechów włoskich
1 jajko, wielkość M
1 łyżka białego octu balsamicznego
2 łyżki oleju orzechowego
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka musztardy
1 szczypta soli
1 łyżka siekanej pietruszki
1 łyżka siekanej naci kopru

Czas przygotowania:

ok. 40 minut

Czas gotowania:

12-15 minut

Na porcję:

1151 kJ / 274 kcal,

Białko 9 g, tłuszcze 22 g, węglowodany 10 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Ocet balsamiczny: aceto balsamico (w tłumaczeniu: ocet balsamiczny) ma tylko 3% kwasu i tym samym zajmuje szczególne miejsce wśród octów. Stoi wprawdzie na półce wraz z octami, ale na jego etykiecie jest zazwyczaj napisane "przyprawa do sałatek typu modeńskiego" lub "condimento a base di moste" (przyprawa na bazie moszczu winogronowego).

1 Korzenie kopru oczyścić, pokroić na ćwiartki i gniazdo łodygi dokładnie wyciąć. Włożyć do naczynia do gotowania bez otworów.

2 Z białego wina, wermutu i wywaru warzywnego przygotować zalewę i dodać do kopru włoskiego. Przyprawić liściem laurowym i ziółami pieprzu, ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Orzechy laskowe uprażyć na kuchenke i grubo posiekać. Jajko ugotować na twardo i posiekać.

4 Ze wszystkich pozostałych składników przygotować vinaigrette i połączyć nim koper włoski. Oprószyć siekanymi orzechami i jajkiem.

5 Podawać na ciepło.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-15 minut



Krewetki olbrzymie na sałatce ze szparagów

4 porcje

Składniki

500 kg białych szparagów
500 kg zielonych szparagów
12 ugotowanych, obranych
krewetek olbrzymich
1 łyżka estragonu
2 łyżki trybuli
1 pęczek szczypiorku
3 łyżki rzeżuchy
½ szalotki

Sos:

2 łyżki soku z cytryny
4 łyżki octu z białego wina
2 łyżki białego wina
4 łyżki oleju orzechowego
sól
biały pieprz

Czas przygotowania:

ok. 85-90 minut

Czas gotowania:

11 minut

Na porcję:

941 kJ / 224 kcal,
Białko 23 g, tłuszcze 12 g,
węglowodany 6 g, 0 ww

1 Szparagi obrać i włożyć do 2 naczyń do gotowania z otworami. Najpierw wstawić do gotowania białe szparagi. (Ustawienia podano poniżej) Następnie wsunąć zielone szparagi i dalej gotować razem z białymi. (Ustawienia podano poniżej)

2 Krewetki olbrzymie włożyć do naczynia do gotowania z otworami i podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

3 Zioła pokroić na drobno, szalotkę pokroić w kostkę. Wymieszać zioła z szalotką, dodać do nich krewetki i pozostawić do "przegryzienia".

4 Składniki sosu wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Szparagi przekroić na połówki, razem z krewetkami ułożyć na 4 talerzach i skropić sosem.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 7 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2 minuty

Pierś z kurczaka z szalotką i papryką pieprzową

8 porcji

Składniki

2 duże piersi z kurczaka
8 małych szalotek
2 nadziewane, smażone strąki papryki pieprzowej
¼ filiżanki sosu sojowego
2 łyżki octu jabłkowego
2 łyżeczki cukru

Czas przygotowania:

ok. 190-195 minut

Czas gotowania:

16 minut

Na porcję:

273 kJ / 65 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 1 g, węglowodany 4 g, 0 ww

1 Piersi z kurczaka rozciąć na pół, usunąć chrząstki i skórę, włożyć między 2 kawałki przezroczystej folii i rozbić.

2 Szalotki obrać, ew. pokroić na połówki lub ćwiartki. Strąki papryki pieprzowej osączyć i przekroić na połówki.

3 Na każdej pierś kurczaka ułożyć szalotki i papryczki, następnie zrolować. Spiąć wykałaczkami.

4 Z sosu sojowego, octu jabłkowego i cukru przygotować marynatę, włożyć do niej roladki z kurczaka na ok. 20 minut.

5 Następnie wyjąć roladki z marynaty i zawinąć w folię aluminiową. Włożyć do naczynia do gotowania z otworami i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

6 Ugotowane roladki wstawić na 2 godziny do lodówki, następnie usunąć folię aluminiową i ukośnie naciąć. Ułożyć na tacy i udekorować szalotkami oraz czerwonymi strąkami papryki pieprzowej.

>> Wskazówka:

Szalotka należy do grupy roślin czosnkowych i jest łagodniejsza od normalnej cebuli. Ma subtelniejszy aromat, dzięki czemu doskonale nadaje się do wykorzystania na surowo.

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 16 minut

Szparagi z wędzonym łososiem

6 porcji

Składniki

500 kg białych szparagów
500 kg zielonych szparagów
6 łyżki oliwy z oliwek
3 łyżki soku z cytryny
1 pęczek szczypiorku
sól
pieprz kajeński
400 g twarogu
100 g śmietany
pieprz
12 plastrów wędzonego łososa
1 główka sałaty lollo rosso

Czas przygotowania:

ok. 95-100 minut

Czas gotowania:

9 minut

Na porcję:

1109 kJ / 264 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 20 g,
węglowodany 7 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Szparagi nadają się bardzo dobrze do mrożenia. W ten sposób można przez cały rok przygotowywać te zdrowe warzywa.

1 Szparagi obrać, pokroić w kawałki o długości 3 cm i oddzielnie włożyć do 2 naczyń do gotowania z otworami.

2 Gotować białe szparagi. (Ustawienia podano poniżej)

3 Zielone szparagi włożyć do urządzenia. Gotować razem obydwie rodzaje. (Ustawienia podano poniżej)

4 Oliwę z oliwek wymieszać z sokiem z cytryny. Szczypiorek pokroić i dodać. Przyprawić solą i pieprzem kajeńskim. Do przygotowanej marynaty włożyć ugotowane szparagi.

5 Ser wymieszać ze śmietaną i doprawić do smaku solą i pieprzem. Plastry wędzonego łososa rozłożyć, posmarować ich środkiem serem i wygładzić. Zwinąć łososa w roladki i pokroić je w plastry.

6 Lollo rosso umyć i osuszyć. Ułożyć na talerzu do serwowania. Ułożyć marynowane szparagi i roladki z łososa.

7 Jako dodatek pasuje wyśmienicie tost.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 7 minut



Roladki z kapusty włoskiej z krewetkami i ryżem

8 porcji

Składniki

500 g kapusty włoskiej
100 g ryżu na mleku
150 ml wywaru warzywnego
150 g mrożonych krewetek
2 łodygi selera naciowego
2 ząbki czosnku
30 g imbiru
2 łyżki sezamu
1 łyżka oleju słonecznikowego
2 łyżki oleju sezamowego
6 łyżek sosu sojowego
2 łyżki soku z limonki
sól
pieprz
słodki sos chili

Czas przygotowania:

ok. 105–110 minut

Czas gotowania:

46–48 minut

Na porcję:

445 kJ / 106 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 6 g, wę-
głowodany 6 g, 0,5 ww

1 Kapustę podzielić na pojedyncze liście. W razie potrzeby wyciąć grube łyka z liści. 16 liści opłukać, rozdzielić między dwa naczynia do gotowania z otworami i wsunąć do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ryż na mleku oraz wywar warzywny włożyć do zamkniętego* naczynia do gotowania i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Krewetki rozmrozić. (Ustawienia podano poniżej)

3 Seler naciowy oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Ząbki czosnku przecisnąć przez praskę. Imbir drobno posiekać. Wraz z pozostałymi składnikami dodać go do mlecznego ryżu i przyprawić wszystko do smaku solą i pieprzem.

4 Na każdym liściu kapusty ułożyć 1 dużą łyżkę nadzienia. Złożyć do środka boki liści, następnie ściśle zawinąć. Włożyć roladki do dwóch naczyń do gotowania z otworami i wsunąć je do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej) Do roladek podawać jako dip słodki sos chili.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 1 minuta

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 25 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 60°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10-12 minut

Warzywna terrina

8 porcji

Składniki

500 g pomidorów
2 zielone papryki
2 czerwone papryki
300 g mrożonego groszku
3 ząbki czosnku
100 g czarnych oliwek bez pestek
sól
pieprz
tymianek
rozmaryn
200 g czosnkowego crème fraîche
6 jajek, wielkość M

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 105-110 minut

Czas gotowania:

33-38 minut

Na porcję:

1021 kJ / 243 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 8 g, 0,5 ww

1 Pomidory umyć, włożyć do naczynia do gotowania z otworami i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Jeszcze gorące pomidory obrać, pokroić w kostkę i włożyć do miski.

2 Paprykę umyć, usunąć szypułki i nasiona, pokroić w paski i włożyć do naczynia do gotowania z otworami. Groszek włożyć do kolejnego naczynia z otworami i obydwie naczynia wsunąć do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej) Ugotowane warzywa dodać do pomidorów.

3 Posiekany czosnek i połówki oliwek dodać do warzyw i przyprawić wszystko solą, pieprzem, tymiankiem i rozmarynem.

4 Włożyć warzywa do natłuszczonego naczynia do gotowania bez otworów. Crème fraîche wymieszać z jajkami i połączyć warzywa. Zamknąć naczynie do gotowania* i wsunąć do urządzenia. (Ustawienia podano poniżej)

5 Gotową terrinę najpierw całkowicie ostudzić, następnie wyjąć z formy, pokroić w grube plastry i podawać.

6 Do terriny dobrze pasuje sos remoulade i bagietki.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 1 minuta

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 30-35 minut

Kartoflanka ze świeżymi ziołami

4 porcje

Składniki

1 por (ok. 180 g)
250 g mączystych ziemniaków
½ l wywaru warzywnego
sól
pieprz
100 g śmietany
2 łyżki ziół (pietruszka, bazyli, szczypiorek)

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas gotowania:

18 minut

Na porcję:

571 kJ / 136 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 12 g, 0,5 ww

1 Pora oczyścić i pokroić w krążki. Ziemniaki obrać i pokroić w dużą kostkę. Obydwa warzywa włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, zalać wywarem warzywnym i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Zupę zmiksować i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać śmietanę i podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

3 Zioła posiekać, posypać nimi zupę i podawać.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 16 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2 minuty



Zupa-krem z marchwi z kwaśną śmietaną

4 porcje

Składniki

500 g marchwi
50 g cebuli
½ ząbka czosnku
40 g masła
¾ l wywaru warzywnego
1 łyżeczka papryki w proszku
125 g kwaśnej śmietany
sól
pieprz
1 łyżka siekanej pietruszki

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

14-17 minut

Na porcję:

638 kJ / 152 kcal,

Białko 3 g, tłuszcze 12 g, wę-
glowodany 8 g, 0,5 ww

1 Marchew oczyścić i pokroić w kostkę. Cebulę obrać i również pokroić w kostkę. Czosnek obrać i drobno posiekać. Wszystkie drobno pokrojone składniki wraz z masłem, wywarem i papryką w proszku włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ugotowane składniki zmiksować blenderem. Dodać kwaśną śmietaną i podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

3 Przyprawić do smaku solą i pieprzem, posypać pietruszką.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-15 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 95°C

Czas: 2 minuty

Rosół z krajanką jajeczną

6 porcji

Składniki

Rosół:

1 pularda
1 l wody
1 kg włoszczyzny
120 g makaronu do zupy
sól
pieprz
1 łyżka siekanych ziół

Czas przygotowania:

ok. 125 minut

Czas gotowania:

60 minut

Na porcję:

Rosół bez krajanki jajecznej
2881 kJ / 686 kcal,
Białko 53 g, tłuszcze 50 g,
węglowodany 6 g, 0 ww

Krajanka jajeczna:

6 jajek, wielkość M
375 ml mleka
1 szczypta soli
gałka muszkatołowa
masło

Czas przygotowania:

ok. 20 minut

Czas gotowania:

4 minuty

Na porcję:

Krajanka jajeczna
542 kJ / 129 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 9 g, wę-
glowodany 3 g, 0 ww

Rosół

1 Pularde umyć, przekroić na pół, włożyć do naczynia do gotowania bez otworów i wlać 200 ml wody.

2 Włoszczyznę oczyścić, obrać, połowę pokroić na duże kawałki, dodać do pulardy i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Resztę włoszczyzny rozdrobnić, pora pokroić w krążki, marchew i selera w cienkie słupki, odstawić na bok.

4 Po zakończeniu czasu gotowania wyjąć pulardę z rosółu, sam rosół przelać przez sito i wlać z powrotem do naczynia bez otworów.

5 Obrać pulardę z mięsa, pokroić w średniej wielkości kawałki i włożyć do naczynia do gotowania bez otworów dodając drobno pokrojoną włoszczyznę, makaron do zupy i resztę wody, ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

6 Przyprawić solą i pieprzem, masę na krajankę pokroić w kostkę, włożyć do zupy, podawać posypaną ziołami.

Krajanka jajeczna

1 Jajka wymieszać z mlekiem, lekko ubić.

2 Przyprawić solą i tartą gałką muszkatołową, wlać do natłuszczonego naczynia do gotowania bez otworów i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia rosół

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 50 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krajanka jajeczna

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Szybka zupa warzywna

4 porcje

Składniki

250 g mięsa mielonego,
pół na pół
1 l wywaru warzywnego
40 g drobnego makaronu do
zupy
250 g włoszczyzny
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

15-17 minut

Na porcję:

1453 kJ / 346 kcal,
Białko 26 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 11 g, 0,5 ww

1 Z mięsa mielonego uformować klopsiki i ugotować w wywarze warzywnym w naczyniu do gotowania bez otworów. (Ustawienia podano poniżej)

2 Dodać makaron do zupy i włoszczyznę i dalej gotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Przyprawić do smaku solą i pieprzem, podawać.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10-12 minut



Zupa z selera naciowego

4 porcje

Składniki

1 marchew
1 łydga selera naciowego
1 mała cebula
300 g mączystych ziemniaków
1 ząbek czosnku
700 ml wywaru warzywnego
1 ziemniak
200 g kwaśnej, gęstej śmietany
sól
pieprz
1 łyżka siekanej pietruszki
1 łyżka siekanego majeranku
liście majeranku
2 kromki białego chleba
1 łyżka masła

Czas przygotowania:

ok. 55 minut

Czas gotowania:

13-16 minut

Na porcję:

1335 kJ / 318 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 22 g, węglowodany 25 g, 2 ww

1 Marchew i selera naciowego oczyścić i pokroić w plastry, cebulę obrać i pokroić w kostkę, ziemniaka obrać i pokroić w duże kawałki, wszystko włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i dodać do warzyw. Wlać 200 ml wywaru warzywnego. Ziemniaka zetrzeć na tarce i dodać do warzyw. (Ustawienia podano poniżej)

2 Śmietanę i resztę wywaru dodać do zupy, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać zioła i podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

3 Ozdobić całymi listkami majeranku i podawać z grzankami z białego chleba. Aby zrobić grzanki należy pokroić chleb w kostkę i podsmażyć na patelni z niewielką ilością masła na złotobrązowy kolor.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 12-15 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 1 minuta

Zupa paprykowa

4 porcje

Składniki

500 g papryki
1 cebula
20 g masła
500 ml wywaru warzywnego
sól
pieprz
200 g ziołowego sera twarogowego

Czas przygotowania:

45-50 minut

Czas gotowania:

8-10 minut

Na porcję:

769 kJ / 183 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 11 g,
węglowodany 7 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Papryka jest bardzo lubianym warzywem dostępnym zarówno w formie strąków jak i sproszkowanej. Strąki różnią się nie tylko kolorem (zielone, żółte, pomarańczowe, czerwone), lecz także smakiem. Zielone papryki są bardziej cierpkie, inne rodzaje nieco słodsze. Najlepszą porą na paprykę jest lato.

1 Paprykę pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, wraz z masłem włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. Przyprawić solą i pieprzem. (Ustawienia podano poniżej)

2 Warzywa zmiksować, dodać wywar i podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

3 Rozłożyć do 4 talerzy. W każdym talerzu ułożyć na zupie uformowaną przy pomocy dwóch łyżeczek kulkę sera ziołowego.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 6-8 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2 minuty

Zupa dyniowa z pomarańczą i tymiankiem

8 porcji

Składniki

900 g dyni
2 cebule
2 ząbki czosnku
masło
1 ½ l wywaru warzywnego
otarta skórka i sok z jednej pomarańczy
150 g śmietany
2 łyżeczki tymianku
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 55 minut

Czas gotowania:

12 minut

Na porcję:

466 kJ / 111 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 7 g, wę-
głowodany 9 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Należy używać tylko świeżego czosnku. Jego świeżość można rozpoznać po tym, że skórka dokładnie przylega do ząbków i jest biała lub z lekko fioletowym odcieniem. Najlepiej przechowywać czosnek w chłodnym, suchym i przewiewnym miejscu, ale nie w lodówce.

1 Dynię obrać, pokroić w kostkę i ugotować w naczyniu do gotowania bez otworów. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebulę obrać i pokroić w kostkę, czosnek obrać i rozgnieść, wraz z odrobiną masła włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, z przykryciem* i poddusić. (Ustawienia podano poniżej)

3 Ugotowane składniki zalać wywarem. Dodać otartą skórkę i sok z pomarańczy, zmiksować.

4 Dodać śmietanę, tymianek, doprawić do smaku solą i pieprzem, następnie podgrzać.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 8 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2 minuty

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Francuska zupa cebulowa

4-6 porcji

Składniki

750 g cebuli
20 g masła
1 ¼ l wywaru warzywnego
białe wino
pieprz
papryka w proszku
2 łyżki siekanej pietruszki

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

12-15 minut

Na porcję:

336 kJ / 80 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 4 g, wę-
glowodany 8 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Liście pietruszki używane są jako zioło najczęściej na surowo lub krótko podgrzane. Dzięki temu zachowują swój typowy aromat. Pietruszka to międzynarodowa przyprawa i jest stałym elementem kuchni zachodniej Azji, arabskiej, śródziemnomorskiej i kaukaskiej. Pasuje niemal do wszystkich potraw i jest bogata w witaminę A, witaminę C, B1 i B2 oraz wapń. Pietruszka pobudza działanie nerek, oczyszcza krew i wspomaga trawienie.

1 Cebule obrać, pokroić w ćwiartki, następnie w cienkie piórka i włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, z przykryciem*. Skrawki masła rozłożyć na cebuli i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie wywar z warzyw doprowadzić na kuchence do wrzenia. Włożyć cebulę do wywaru, przyprawić białym winem, pieprzem i papryką w proszku. Na końcu posypać pietruszką.

3 Dodatkowo można zapiec zupę pod serem. W tym celu należy przelać zupę do żaroodpornych filiżanek, posmarować tosty masłem i posypać tartym serem gouda. Serowe tosty przekroić na połówki (lub ćwiartki) i ostrożnie położyć na zupę. Następnie od razu zapiec pod grilem.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 12-15 minut



Potrawy jednogarnkowe i zapiekanki

Rozkoszne rendezvous

Żadne inne dania nie występują w tak wielu wariantach, jak zapiekanki i potrawy jednogarnkowe. Można całkowicie dowolnie dobierać składniki i łączyć je ze sobą wykorzystując sezonowe owoce i warzywa oraz zapasy z lodówki. Wielką zaletą jest dla wielu osób prostota przygotowania tych potraw. Potrawy jednogarnkowe i zapiekanki są daniami wszechstronnymi, a w wariantach wegetariańskich smakują tak samo dobrze jak z mięsem.





Lasagne z botwniką i kalarepką

6-8 porcji

Składniki

4 kalarepy (po 250 g)
60 g masła
sól
biały pieprz
gałka muszkatołowa
2-3 łyżki mąki pszennej typ 405
500 ml mleka
250 g śmietany
2 szalotki
500 g botwiny
300 g pomidorów
12 zielonych płatów lasagne
200 g startego sera gouda
150 g crème fraîche
1 żółtko, wielkość M

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut / forma do zapiekaneek

Czas gotowania:

45-50 minut

Na porcję:

2445 kJ / 585 kcal,
Białko 19 g, tłuszcze 41 g,
węglowodany 35 g, 2,5 ww

1 Kalarepę obrać i odciąć zdrewniały koniec. Bulwy pokroić w plastry o grubości 2 cm, liście pokroić w paseczki.

2 Rozpuścić w garnku 30 g masła i poddusić na nim plastry oraz pokrojone liście kalarepki. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, oprószyć mąką.

3 Do warzyw wlać mleko i śmietanę, poddusić przez 10 minut, przełożyć do miski i odstawić do wystygnięcia.

4 Szalotki obrać i drobno posiekać. Łodygi botwinki odciąć od liści, oczyścić i pokroić w kawałki o długości 2 cm. Resztę masła rozpuścić na patelni i podgrzać na nim pokrojone w kostkę szalotki oraz łodygi botwinki.

5 Wyciąć z liści resztki łodyg, zielone części pokroić w szerokie paski, zblanszować, zahartować zimną wodą i odsączyć. Łodygi i liście dodać do kalarepki i wymieszać.

6 Pomidory zblanszować, obrać ze skórki, przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w paski.

7 Formę do zapiekaneek wysmarować masłem. Ułożyć na zmianę płyty lasagne, mieszankę warzyw, paski pomidorów i ser. Ostatnią warstwę powinny stanowić warzywa przykryte serem. Crème fraîche wymieszać z żółtkiem i rozłożyć na wierzchu. Ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 7

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 165°C

Wilgotność: 95%

Czas: 45-50 minut

Poziom: 2. od dołu



Soljanka

4 porcje

Składniki

100 g chudego boczku
500 g czerwonej cebuli
2 ogórki kiszone
2 kielbaski wiedeńskie
300 g gotowanej wołowiny
1 mała puszka koncentratu pomidorowego
5 łyżek ostrego keczupu
 $\frac{3}{4}$ l gorącego bulionu mięsnego
1 mały słoik kaparów
2 liście laurowe
100 g kwaśnej śmietany
2 łyżki siekanego koperku
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 45 minut

Czas gotowania:

14 minut

Na porcję:

1710 kJ / 409 kcal,
Białko 29 g, tłuszcze 27 g,
węglowodany 11 g, 0,5 ww

1 Boczek pokroić w kostkę, cebulę obrać i także pokroić w kostkę, włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, przykryć* i poddusić. (Ustawienia podano poniżej)

2 Kiszone ogórki, kielbaski i wołowinę pokroić na kawałki i wraz z koncentratem pomidorowym, keczupem, bulionem, kaparami i liśćmi laurowymi dodać do naczynia do gotowania i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Dodać kwaśną śmietanę i koperek, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

*Pokrywkę pasującą do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Pusztka

4 porcje

Składniki

70 g ryżu
200 ml wywaru z warzyw
3 łyżki koncentratu pomidorowego
75 g boczku
1 cebula
300 g czerwonej papryki
250 g pomidorów
250 g kielbasy typu metka
¼ ogórka sałatkowego
½ słoika papryki pomidorowej
sól
pieprz

świeże zioła do dekoracji

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

20-25 minut

Na porcję:

1407 kJ / 335 kcal,
Białko 18 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 23 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Zamiast kielbasy typu metka można użyć 250 g mielonego mięsa. Uformować małe kulki i dodać je pozostałym składnikom.

1 Ryż włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, dodać koncentrat pomidorowy, wlać wywar warzywny i wymieszać.

2 Wszystkie pozostałe składniki poza papryką pomidorową pokroić na kawałki i dodać do ryżu.

3 Dodać paprykę pomidorową i przyprawić solą i pieprzem. Wstawić naczynie do gotowania do urządzenia i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 W międzyczasie zamieszać, następnie udekorować świeżymi ziołami i podawać.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 20-25 minut

Ratatouille

4 porcje

Składniki

250 g metki
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
250 g bakłażana
250 g cukinii
250 g mięsistych pomidorów
1 cebula
2 ząbki czosnku
sól
pieprz
tabasco
50 g mrożonych ziół prowansalskich
100 ml keczupu
2 łyżki koncentratu pomidorowego

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

16-18 minut

Na porcję:

1084 kJ / 258 kcal,
Białko 16 g, tłuszcze 14 g,
węglowodany 17 g, 0,5 ww

1 Z metki uformować małe kuleczki. Paprykę, bakłażana, cukinię, pomidory, cebulę i czosnek oczyścić i pokroić na kawałki. Wszystkie składniki włożyć do naczynia do gotowania bez otworów, przyprawić solą, pieprzem, tabasco i mrożonymi ziołami.

2 Dodać keczup i koncentrat pomidorowy, zamieszać i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Na końcu przyprawić do smaku solą, pieprzem i tabasco.

4 Jako dodatek doskonale pasuje gotowany ryż, który można przygotować jednocześnie z potrawą. Czas gotowania podano w tabeli na stronie 434.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 16-18 minut



Zapiekanka warzywna

4 porcje

Składniki

200 g marchwi
200 g cukinii
150 g selera naciowego
150 g brokuła
150 g pora
150 g kalafiora
150 g śmietany
150 ml mleka
3 jajka, wielkość M
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
200 g startego sera gouda
20 g skrawków masła

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 45 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

32-42 minuty

Na porcję:

1386 kJ / 346 kcal,
Białko 12 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 12 g, 0,5 ww

1 Warzywa oczyścić, pokroić w średniej wielkości kawałki, włożyć do naczynia do gotowania z otworami i zblanszować.

2 Śmietanę wymieszać z mlekiem i jajkami, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

3 Naczynie do gotowania bez otworów lub formę do zapiekanek natłuścić, włożyć do niej warzywa, połączyć sosem śmietanowo-jajecznym, posypać serem, ułożyć na wierzchu skrawki masła, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 170-190°C
Wilgotność: 95%
Czas: 30-40 minut
Poziom: 2. od dołu

Lasagne z szynką

4 porcje

Składniki

4 jajka, wielkość M
500 ml mleka
sól
pieprz
300 g gotowanej szynki (w plastrach)
16 płatów lasagne (bez wstępnego gotowania)
200 g startego sera
2 łyżki bułki tartej
30 g masła

Czas przygotowania:

ok. 55 minut / forma do zapiekanki (ok. 22 x 35 cm)

Czas gotowania:

45 minut

Na porcję:

3310 kJ / 788 kcal ,
Białko 50 g, tłuszcze 40 g,
węglowodany 57 g, 4,5 ww

1 Jajka wymieszać z mlekiem, przyprawić solą i pieprzem, plastry szynki przekroić na połówki.

2 Jajka z mlekiem, płaty lasagne i szynkę układać warstwami na zmianę w formie do zapiekanki, przy czym jajka z mlekiem powinny stanowić pierwszą i ostatnią warstwę.

3 Starty ser wymieszać z bułką tartą i posypać zapiekankę.

4 Na wierzchu ułożyć skrawki masła, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Programy automatyczne krok 4

Programy automatyczne »
Zapiekanki » Lasagne z szynką »
Wypiekanie
Czas: 45 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 170-200°C
Wilgotność: 95%
Czas: 45 minut
Poziom: 3. od dołu

Kociołek rybny z czerwonym okoniem

4 porcje

Składniki

500 g filetu z czerwonego okonia
sok z cytryny
sól
200 g marchwi
200 g groszku
100 g crème fraîche
100 g śmietany
2 łyżki białego wina
1 łyżka mąki ziemniaczanej
sól
pieprz
cukier
1 łyżka siekanego koperku

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

12 minut

Na porcję:

1609 kJ / 383 kcal,
Białko 32 g, tłuszcze 23 g,
węglowodany 12 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Okoń czerwony ma czerwone łuski (stąd nazwa) i białe, zwarte mięso. Zamiennie można użyć także dorsza, który bywa niedoceniany, choć usmażony lub ugotowany na parze smakuje wyśmienicie.

1 Okonia skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą. Włożyć do naczynia do gotowania bez otworów.

2 Marchewki oczyścić, pokroić w kostkę, dodać wraz z groszkiem do ryby i wszystko razem ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 W międzyczasie z pozostałych składników przyrządzić sos i polać nim rybę. Ponownie ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Przyprawić solą i pieprzem. Jako dodatek można podać ryż lub gotowane ziemniaki.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 8 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty



Zapiekanka z rybą i romanesco

4 porcje

Składniki

1 główka romanesco (ok. 750 g)
150 g prosa
150 ml wody
1 łyżeczka soli ziołowej
600 g filetu z dorsza
2 łyżki soku z cytryny
3 łyżki sosu sojowego
½ pęczka siekanej pietruszki
po 1 czerwonej i żółtej papryce
(po ok. 225 g)
1 mała cebula
2 jajka, wielkość M
120 g kwaśnej, gęstej śmietany
sól
pieprz
250 g sera mozzarella

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 60 minut / forma do zapiekank

Czas gotowania:

40 minut

Na porcję:

2642 kJ / 629 kcal,
Białko 53 g, tłuszcz 29 g,
węglowodany 39 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Romanesco to zielona odmiana kalafiora. Pomimo swego podobieństwa do brokuła warzywo to jest bliżej spokrewnione z kalafiozem.

1 Romanesco oczyścić, umyć i podzielić na średniej wielkości różyczki. Włożyć wraz z prosem, 150 ml wody i solą ziołową do naczynia do gotowania bez otworów i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Proso i warzywa pozostawić jeszcze na 5 minut w wyłączonym urządzeniu.

3 Rybę w międzyczasie oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić w grubą kostkę. Sok z cytryny wymieszać z sosem sojowym i pietruszką, do otrzymanego sosu włożyć rybę i marynować przez 10 minut. Paprykę oczyścić i pokroić w kostkę, cebulę obrać i posiekać.

4 Oddzielić żółtka od białek, żółtka, gęstą śmietaną, sól i pieprz wymieszać i wraz z warzywnym prosem, papryką, cebulą i marynowaną rybą wymieszać w dużej, natłuszczonej formie do zapiekank. Białka ubić na sztywno i ostrożnie domieszać do reszty składników.

5 Mozzarellę osączyć, podzielić na spore skrawki, ułożyć na wierzchu potrawy, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Termonawiew Plus
Temperatura: 190-200°C
Czas: 30 minut

Poziom: 2. od dołu



Lasagne z mięsem mielonym

4 porcje

Składniki

Nadzienie:

150 g cebuli
50 g wędzonego, przerośniętego boczku, drobno pokrojonego
375 g mielonego mięsa
sól, czarny pieprz
1 łyżeczka tymianku, oregano, bazylii
1 duża puszka obranych, całych pomidorów (masa po odsączeniu 480 g)
30 g koncentratu pomidorowego
125 ml bulionu

Sos:

20 g masła
40 g mąki pszennej typ 405
250 g śmietany
450 ml mleka
1 szczypta soli
1 szczypta gałki muszkatołowej
2 łyżki siekanej pietruszki
200 g startego sera gouda
10 płatów lasagne (bez wstępnego gotowania)
masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 95-105 minut / forma do zapiekanki (ok. 22 x 35 cm)

Czas gotowania:

45 minut

Na porcję:

3675 kJ / 875 kcal,
Białko 43 g, tłuszcze 63 g,
węglowodany 34 g, 2,5 ww

1 Cebule obrać i pokroić w kostkę. Pokrojony w kostkę boczek podsmażyć, dodać dwie trzecie cebuli i poddusić. Dodać mielone mięso i mieszając podsmażyć na brązowo. Przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Pomidory pokroić na połówki, wraz z koncentratem pomidorowym i wywarem dodać do mięsa i dusić przez kolejne ok. 5 minut.

2 Aby przyrządzić sos należy podsmażyć na maśle resztę cebuli na złotobrązowy kolor. Mieszając dodać stopniowo mąkę. Wlać śmietanę i mleko, przyprawić i gotować przez ok. 5 minut, na końcu dodać pietruszkę.

3 Jedną trzecią sosu pomidorowo-mięsnego włożyć do natłuszczonej formy do zapiekanki, na nim ułożyć połowę płatów ciasta. Jedną trzecią pomidorowo-mięsnego sosu wyłożyć na płaty lasagne, na wierzch wyłożyć jasny sos i następnie drugą połowę płatów ciasta.

4 Ostatnią, trzecią część sosu pomidorowo-mięsnego wyłożyć na lasagne, na wierzch resztę jasnego sosu, oprószyć serem, ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Programy automatyczne krok 4

Programy automatyczne »
Zapiekanki » Lasagne z mięsem mielonym » Pieczenie
Czas: 45 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 165-180°C
Wilgotność: 95%
Czas: 45 minut
Poziom: 2. od dołu

Kociołek z kapustą włoską

4 porcje

Składniki

350 g włoskiej kapusty
250 g ziemniaków
250 g peklowanego schabu
250 g twardej metki
200 g crème fraîche
100 ml bulionu
sól
pieprz
świeże zioła

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

18-20 minut

Na porcję:

1886 kJ / 449 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 41 g, wę-
glowodany 13 g, 1 ww

1 Kapustę włoską oczyścić, pokroić w paski, ziemniaki obrać i pokroić w ćwiartki, schab pokroić w kostkę, metkę pokroić w plastry.

2 Wszystkie składniki wymieszać z crème fraîche i wywarem i ugotować w naczyniu bez otworów. (Ustawienia podano poniżej)

3 Przyprawić do smaku solą i pieprzem oraz posypać świeżymi ziołami.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 18-20 minut

Zapiekanka z selerem naciowym

4 porcje

Składniki

400 g selera naciowego
1 łyżeczka soli
50 g sera gorgonzola
2 łyżki orzechów pinii

Sos maślano-ziolowy:

100 ml wywaru warzywnego
40 g masła
½ pęczka pietruszki
1 łyżka tymianku
sól
świeżo zmielony pieprz

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

18-22 minut

Na porcję:

811 kJ / 193 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 17 g, węglowodany 4 g, 0 ww

1 Selera naciowego oczyścić, obrać, pokroić na kawałki o długości 10 cm i włożyć do naczynia do gotowania z otworami. Oprószyć solą i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ugotowanego selera lekko ostudzić i ułożyć kawałki jeden obok drugiego w natłuszczonej formie do zapiekanek.

3 Sos maślano-ziolowy: Wywar warzywny zagotować, odstawić i lekko przestudzić. Dodać masło i zmiksować przy pomocy blendera.

4 Oberwać listki pietruszki i tymianku, pietruszkę posiekać i dodać zioła do sosu. Przyprawić solą i pieprzem i połączyć sosem selera.

5 Gorgonzolę pokroić na małe kawałki, posypać selera, ustawić formę na ruszcie i zapiec. (Ustawienia podano poniżej)

6 Orzechy pinii uprażyć i posypać nimi potrawę przed podaniem.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 8-10 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 10-12 minut

Poziom: 3. od dołu



Zapiekanka ziemniaczana

4 porcje

Składniki

1 kg mączystych ziemniaków
1 ząbek czosnku
200 g startego sera
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
100 g śmietany

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 70-90 minut / forma do
zapiekanek

Czas gotowania:

50-70 minut

Na porcję:

1756 kJ / 418 kcal,
Białko 18 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 37 g, 3 ww

1 Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w cienkie plasterki.

2 Ząbki czosnku obrać, pokroić na połówki, natrzeć nim formę do zapiekanek, następnie natłuścić formę masłem.

3 Ziemniaki i połowę sera ułożyć warstwami, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

4 Podać śmietaną, posypać resztą sera, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Programy automatyczne krok 4

Programy automatyczne »
Zapiekanki » Zapiekanka ziemniaczana » Pieczenie
Czas: 50-70 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne
Temperatura: 175°C
Wilgotność: 95%
Czas: 50-70 minut
Poziom: 3. od dołu

Zapiekanka z koprem włoskim i marchewką

4 porcje

Składniki

Zapiekanka:

750 g kopru włoskiego
3 duże marchewki
po 12 czerwonych i zielonych
oliwek (bez pestek)
sól
świeżo zmielony pieprz
1 łyżka stopionego masła

Kuszonka z chleba

i parmezanu:

4 kromki chleba tostowego
½ pomarańczy
1 łyżeczka tymianku
3 ząbki czosnku
80 g tartego parmezanu

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

25-28 minut

Na porcję:

1504 kJ / 358 kcal,
Białko 16 g, tłuszcz 18 g,
węglowodany 33 g, 3 ww

1 Zapiekanka:

Koper włoski oczyścić i pokroić w plastry o 1 cm grubości. Marchewki obrać i także pokroić w plastry przy pomocy falistego noża. Ugotować warzywa w naczyniu do gotowania z otworami. (Ustawienia podano poniżej)

2 Kruszonka z parmezanu i chleba:

Chleb tostowy okroić ze skórki i pokroić w małą kostkę.

3 Skórkę pomarańczową zetrzeć na chlebową kostkę, liście tymianku oderwać od gałązek i dodać do chleba. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i także dodać do chleba. Dodać parmezan i wymieszać.

4 Oliwki dodać do ugotowanych warzyw, przypłacić solą i pieprzem. Posypać warzywa kruszonką, pokropić płynnym masłem, ustawić na ruszcie i zapiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 15-18 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 10 minut

Poziom: 3. od dołu

Kociółek z zieloną fasolą i jagnięciną

4 porcje

Składniki

1 cebula
500 g jagnięciny
2 łyżki oleju słonecznikowego
½ l wywaru warzywnego
200 g zielonej fasoli
3 marchewki
400 g ziemniaków
1 łyżeczka rozmarynu
sól
pieprz
2 młode cebulki

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

17 minut

Na porcję:

1827 kJ / 435 kcal,

Białko 24 g, tłuszcze 27 g,
węglowodany 24 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Jagnięcinę można zastąpić wołowiną, kulkami lub kielbaskami z metki.

1 Cebulę obrać i posiekać. Jagnięcinę pokroić w małą kostkę i podsmażyć na oleju słonecznikowym. Razem z mięsem podsmażyć cebulę, następnie zalać wszystko 200 ml wywaru warzywnego.

2 Mięso przełożyć wraz z wywarem do naczynia do gotowania bez otworów. Fasolę, marchew i ziemniaki oczyścić, pokroić i dodać do mięsa. Rozmaryn umyć i także dodać do naczynia. Wszystkie składniki ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Dodać resztę wywaru, przyprawić solą i pieprzem, następnie podgrzać. (Ustawienia podano poniżej)

4 Młodą cebulkę pokroić w cienkie krążki i posypać nią potrawę na krótko przed podaniem.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 15 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2 minuty



Potrawy wegetariańskie

W roli głównej ziola i zboża

Odżywianie bez mięsa nie oznacza rezygnacji z różnorodności i delectowania się jedzeniem. Paleta dań wegetariańskich jest bardzo duża, a główną rolę na kulinarnej scenie zamiast mięsa grają inne składniki, jak np. ziola i zboża. Czy to orkisz, pszenica, żyto, owies czy jęczmień - pełne ziarno ze swoim bogactwem błonnika, witamin i substancji mineralnych jest zdrowym, pełnowartościowym składnikiem, z którego wyczarować można wiele smacznych potraw.





Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym

4 porcje

Składniki

500 g makaronu pełnoziarnistego
½ łyżeczki soli
woda

Sos:

50 g cebuli
250 g obranych pomidorów
1–2 ząbki czosnku
2 łyżki prosa
250 ml sosu pomidorowego
½ łyżeczki soli
1 szczypta pieprzu
1 szczypta kolendry
kilka kropli tabasco
50 g śmietany

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

17-20 minut

Na porcję:

1945 kJ / 463 kcal,
Białko 18 g, tłuszcze 7 g, wę-
głowodany 82 g, 6 ww

1 Makaron włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, posolić i zalać wodą do wysokości 3 cm od krawędzi naczynia. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebule obrać i pokroić w kostkę. Pomidory także pokroić w kostkę, czosnek obrać i drobno posiekać, proso drobno zmielić. Wszystkie składniki zmieszać i dodać sos pomidorowy. Doprawić do smaku. Włożyć wszystko do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować razem z makaronem. (Ustawienia podano poniżej)

3 Podawać z różnymi salatami.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 7-10 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 10 minut



Chińskie roladki

4 porcje

Składniki

100 g śrutu orkiszowego
100 ml wody
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
1 cebula
1 kapusta pekińska
100 g startego sera
2 łyżka siekanej pietruszki
150 g crème fraîche
1 jajko, wielkość M
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 60 minut

Czas gotowania:

22 minuty

Na porcję:

1222 kJ / 291 kcal,

Białko 8 g, tłuszcze 19 g, węglowodany 22 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Gotując na parze można wsunąć naczynia na wszystkie poziomy jednocześnie. Dzięki temu oszczędza się czas i energię.

1 Śrut orkiszowy gotować z wodą w naczyniu bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

2 Paprykę pokroić w kostkę, cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować dalej ze śrutem orkiszowym. (Ustawienia podano poniżej)

3 Duże liście kapusty pekińskiej zblanszować w perforowanym naczyniu do gotowania. (Ustawienia podano poniżej)

4 Resztę składników połączyć z ugotowanymi składnikami (poza liśćmi kapusty pekińskiej), przyprawić solą i pieprzem. Ułożyć farsz na liściach kapusty, zawinąć roladki i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

5 Jako dodatek doskonale pasuje roszponka.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 6 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Żytnia zapiekanka z warzywami i owczym serem

4 porcje

Składniki

200 g żyta
200 ml wody
1 cebula
200 g suszonych pomidorów
200 g kwaśnej, gęstej śmietany
50 g ziół prowansalskich
3 łyżki koncentratu pomidorowego
sól
pieprz
150 g sera owczego

Czas przygotowania:

ok. 65-70 minut

Czas gotowania:

40-45 minut

Na porcję:

1868 kJ / 444 kcal,
Białko 13 g, tłuszcze 28 g,
węglowodany 35 g, 2 ww

1 Żyto wsypać do naczynia bez perforacji i zalać wodą. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. Pomidory pokroić w cienkie paski. Śmietanę wymieszać z warzywami dodając zioła i koncentrat pomidorowy. Przyprawić solą i pieprzem.

3 Ser owczy pokroić w drobną kostkę, dodać do warzyw i delikatnie wymieszać. Wyłożyć masę na żyto i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 30-35 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Wegetariańska papryka faszerowana

4 porcje

Składniki

100 g śrutu zielonego orkiszu
100 ml wywaru warzywnego
4 papryki
2 cebule
100 g marchwi
100 g kukurydzy
2 łyżki masła
100 g crème fraîche
4 łyżki siekanej pietruszki
2 łyżki tartego sera
sól
pieprz
papryka mielona

Sos:

125 ml wywaru warzywnego
2 łyżki koncentratu pomidorowego
100 g crème fraîche
sól
pieprz
papryka mielona
cukier

Czas przygotowania:

ok. 80-85 minut

Czas gotowania:

39-44 minuty

Na porcję:

1856 kJ / 442 kcal,
Białko 11 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 41 g, 3 ww

1 Śrut wsypać do naczynia do gotowania bez perforacji, zalać wywarem i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Papryki umyć, odciąć "przykrywkę" od strony łodyżki, miąższ pokroić w kostkę. Cebule obrać i pokroić w kostkę. Marchewki obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę razem z marchewką, kukurydzą i masłem włożyć do naczynia bez perforacji, przykryć folią aluminiową* i poddusić. (Ustawienia podano poniżej)

3 Crème fraîche, pietruszkę, śrut, pokrojoną paprykę i ser wymieszać, przyprawić solą i pieprzem oraz mieloną papryką. Wymieszać z warzywami i powstałym nadzieniem napelnić papryki. Ustawić papryki w naczyniu do gotowania z perforacją. Naczynie z paprykami wstawić do naczynia bez perforacji, w którym zbierze się płyn do sosu. (Ustawienia podano poniżej)

4 Wymieszać wywar z gotowania papryk z koncentratem pomidorowym, dodać crème fraîche, przyprawić solą, pieprzem, papryką w proszku i cukrem.

5 Do papryk podawać ryż ze świeżymi ziołami.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 25-30 minut



Ziemniaki z dipem

4 porcje

Składniki

750 g ziemniaków салатkowych w mundurkach

Dip 1:

1 czerwona i 1 żółta papryka
1 szalotka
1 łyżka zielonego pieprzu
½ pęczka szczypiorku
200 g roślinnej pasty do chleba
(Tartex)
150 g chudego twarogu
50 g jogurtu (1,5%)
2 łyżki musztardy
sól, pieprz

Dip 2:

1 cebula
1 ząbek czosnku
250 g chudego twarogu
100 g crème fraîche
2 łyżki siekanych ziół
sól, pieprz

Dip 3:

200 g świeżego sera twarogowego
100 g crème fraîche
150 g wędzonego łososia
sól, pieprz
siekany koperk

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

28-30 minut

Na porcję:

patrz punkt przygotowanie

1 Ziemniaki umyć, wyszorować szczotką, włożyć do naczynia z perforacją i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Dip 1:

2 Paprykę, szalotkę, pieprz i szczypiorek pokroić. Wszystkie składniki wymieszać, przyprawić solą i pieprzem.

Na porcję: 844 kJ / 201 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 1 g, węglowodany 34 g, 2,5 ww

Dip 2:

3 Cebule obrać i pokroić w drobną kostkę, czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wymieszać, przyprawić solą i pieprzem.

Na porcję: 1184 kJ / 282 kcal,
Białko 17 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 31 g, 2,5 ww

Dip 3:

4 Ser twarogowy wymieszać z crème fraîche. Wędzonego łososia pokroić w paski i dodać do twarogu. Przyprawić solą i pieprzem, posypać koperkiem.

Na porcję: 1730 kJ / 412 kcal,
Białko 20 g, tłuszcze 24 g, węglowodany 29 g, 2,5 ww

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 28-30 minut



Orientalny kociołek warzywny

4 porcje

Składniki

1 bakłażan
2 średniej wielkości
cebule
1 duża cukinia
200 g pieczarek
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka przyprawy do zup
1 mała szczypta mielonego
cynamonu
1 łyżeczka curry
1 mała szczypta tymianku
1 łyżeczka oregano
1 mała puszka pomidorów
w kawałkach
3 łyżki czerwonego wina
270 g bulguru
(kaszy pszennej)
500 ml wody
1 szczypta soli

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

15 minut

Na porcję:

1285 kJ / 306 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 6 g, wę-
glowodany 54 g, 4 ww

>> Wskazówka:

Bulgur to wstępnie ugotowana, pozbawiona łupin pszenica o wysokiej zawartości białka i witamin z grupy B. Zamiast bulguru można użyć ryżu.

1 Bakłażana przekroić wzdłuż na pół. Cebule obrać i pokroić w plastry o grubości 1 cm, tak samo pokroić połówki bakłażana i cukinię.

2 Pieczarki przekroić na połówki, czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę, oliwę z oliwek wymieszać z przyprawą do zup, cynamonem, curry, tymiankiem i oregano, włożyć wszystko do naczynia bez perforacji i ułożyć na wierzchu kawałki pomidorów. Następnie ułożyć warstwę rozdrobnionych warzyw i poleć czerwonym winem.

3 W kolejnym naczyniu bez perforacji ugotować bulgur z wodą i solą. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 15 minut



Pikantne przekąski

Pyszne drobiazgi

Przedsmak wspaniałego obiadu, wyostrenie zmysłów i smaku w oczekiwaniu na danie główne. Niby nic, a jednak tak wiele. Mała wytworna przekąska może być również wspaniałą propozycją na urozmaicenie spotkań z przyjaciółmi. Jeśli dopada nas mały głód... proponujemy nasze smaczne i proste w przygotowaniu przekąski.





Grzybowe sakiewki

12 sztuk

Składniki

450 g mrożonego ciasta francuskiego
500 g świeżych pieczarek
2 cebule
20 g masła
sól
pieprz
1 pęczek pietruszki
1 białko, wielkość M

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas gotowania:

32 minuty

Na sztukę:

840 kJ / 200 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 16 g, węglowodany 11 g, 1 ww

1 Ciasto francuskie rozmrozić. W międzyczasie pokroić pieczarki w plastry. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podduś na maśle, dodać pieczarki i podduś razem z cebulą.

2 Przyprawić farsz solą i pieprzem, pietruszkę posiekać, dodać i odstawić farsz do ostygnięcia.

3 Ciasto podzielić na pół, wyciąć okrągłe kawałki, na ich środku położyć trochę farszu, brzegi ciasta posmarować białkiem, złożyć na pół i mocno skleić.

4 Ułożyć pakieciki na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 95%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 75%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 7 minut

Poziom: 3. od dołu



Salatka z kurczakiem

4-6 porcji

Składniki

1 kurczak
2 łyżki oleju
2 łyżeczki soli
3 łyżeczki mielonej papryki
2 łyżeczki pieprzu
1 ananas baby
2 łydgi selera naciowego
200 g śmietany
sok z cytryny
sól
pieprz
curry
cukier
1 mała puszka mandarynek
1 mała puszka kukurydzy
50 g prażonych nerkowców

Czas przygotowania:

ok. 70-80 minut

Czas gotowania:

58-72 minuty

Na porcję:

4200 kJ / 1000 kcal,
Białko 83 g, tłuszcz 48 g,
węglowodany 59 g, 4 ww

1 W razie potrzeby usunąć z kurczaka wnętrzności, umyć z zewnątrz i w środku, osuszyć.

2 Olej wymieszać z przyprawami i posmarować nim kurczaka. Ułożyć kurczaka na ruszcie piersią do góry i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po upieczeniu oddzielić mięso od kości i pokroić na niewielkie kawałki.

4 Ananasa baby i selera naciowego obrać i pokroić w małe kawałki.

5 Śmietanę wymieszać z sokiem z cytryny, przyprawami oraz cukrem, mandarynki i kukurydzę dobrze odsączyć i razem z pozostałymi składnikami dodać do sosu.

6 Wstawić salatkę do lodówki, przed podaniem przyprawić do smaku i posypać orzechami nerkowca.

Program automatyczny krok 2
Programy automatyczne » Mięso » Drób » Kurczak » W całości » Pieczenie

Ustawienia krok 2

1. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 200°C
Wilgotność: 95%
Czas: 50 minut
2. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 225°C
Wilgotność: 0%
Czas: 8-10 minut
3. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3
Wilgotność: 0%
Czas: 0-12 minut

Poziom:
Ruszt: 3. od dołu
Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Quiche

4 porcje

Składniki

Ciasto:

125 g mąki pszennej typ 405

40 ml wody

50 g masła

Nadzienienie:

25 g masła

25 g przerośniętego boczku,
pokrojonego w drobną kostkę

75 g bekonu,

pokrojonego w drobną kostkę

100 g gotowanej szynki,

pokrojonej w drobną kostkę

1 mały ząbek czosnku

125 g śmietany

2 jajka, wielkość M

gałka muszkatołowa

1 szczypta soli

25 g pietruszki

100 g startego sera gouda

100 g startego sera emmen-

taler

Czas przygotowania:

ok. 60-70 minut / forma do

tarty lub okrągła blacha Ø

30 cm

Czas gotowania:

35 minut

Na porcję:

2759 kJ / 657 kcal,

Białko 29 g, tłuszcze 49 g,

węglowodany 25 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie
blachy quiche, należy po prostu
podwoić ilość składników.

W programie automatycznym
można wybrać pieczenie na jed-
nym lub dwóch poziomach.

1 Składniki ciasta zagniatą tak
długo, aż powstanie elastycz-
ne ciasto. Schłodzić w lodówce.

2 Masło rozgrzać na patelni,
poddusić na nim boczek,
bekon i szynkę. Dodać obrany
i posiekany czosnek.

3 Śmietanę wymieszać z jajka-
mi, gałką muszkatołową, solą
i pietruszką.

4 Ciasto cienko rozwałkować
i włożyć do formy do tarty
lub okrągłej blachy. Uformować
brzeg z ciasta.

5 Podsmażoną szynkę, boczek
i bekon rozłożyć równomier-
nie na cieście, posypać serem,
polać śmietaną, ustawić na rusz-
cie i upiec. (Ustawienia podano
poniżej)

6 Quiche nie może stać długo
z polewą śmietanową,
w przeciwnym wypadku ciasto
zmięknie.

Program automatyczny krok 5

Programy automatyczne » Pizza
itp. » Quiche » Wypiekanie

Czas: 35 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Intensywny

Temperatura: 190-220°C

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Tarta dyniowa

4 porcje

Składniki

175 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka soli
50-60 ml wody
70 g masła
500 g dyni hokkaido
1 papryka chili
2 łyżki oliwy z oliwek
25 g masła
sól
pieprz
2 łyżeczki cukru
1 łyżka siekanej pietruszki

mąka do rozwałkowania

Czas przygotowania:

ok. 65-70 minut / forma do tarty lub tortownica Ø 28 cm

Czas gotowania:

35 minut

Na porcję:

1831 kJ / 436 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 28 g, węglowodany 40 g, 3 ww

1 Z mąki, soli, wody i masła zagnieść ciasto, cienko rozwałkować na podsypanej mąką powierzchni i włożyć do formy do tarty lub tortownicy.

2 Z dyni usunąć pestki i pokroić ją w cienkie, podłużne plasterki, paprykę chili oczyścić z nasion i drobno posiekać.

3 Oliwę rozgrzać na patelni, podsmażyć dynię i chili, dodać masło, przyprawić solą, pieprzem i cukrem, wyłożyć na spód z ciasta, ustawić formę na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po upieczeniu posypać posiekaną pietruszką.

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 85%

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu



Metka w cieście francuskim

4 porcje

Składniki

1 pęczek szczypiorku
1 pęczek pietruszki
250 g masy na kielbasę lub
250 g metki
450 g mrożonego ciasta francuskiego
1 białko, wielkość M

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

65-70 minut

Czas gotowania:

36 minut

Na porcję:

2743 kJ / 653 kcal,
Białko 12 g, tłuszcze 53 g,
węglowodany 32 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Metka to mielone mięso wieprzowe, najczęściej przyprawione na gotowo solą i pieprzem, regionalnie także czosnkiem lub kminkiem, podawane i spożywane najczęściej na surowo.

1 Szczypiorek pokroić, pietruszkę drobno posiekać, dodać do metki i zagnieść.

2 Ciasto francuskie rozmrozić, każdy płat podzielić w taki sposób, aby powstały w sumie 4 kwadraty.

3 Na brzegu każdego kwadratu położyć 1 łyżkę masy mięsnej, posmarować brzegi białkiem i zwinąć.

4 Ułożyć na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 75%

Czas: 5 minut

4. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 14 minut

Poziom: 3. od dołu

Pomidory z mozzarellą na cieście francuskim

4 porcje

Składniki

2 mięsiste pomidory
250 g sera mozzarella
300 g mrożonego ciasta francuskiego
sól
pieprz
1 pęczek bazylii

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

27-32 minuty

Na porcję:

2671 kJ / 636 kcal,
Białko 16 g, tłuszcze 48 g,
węglowodany 35 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Jako nadzienie można także użyć sera owczego z oliwkami i tymiankiem.

1 Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry.

2 Ciasto francuskie rozmrozić i pokroić na kwadraty o bokach 10 x 10 cm. Daje to 8 kwadratów.

3 Na środku każdego kwadratu położyć plaster pomidora, na to plaster mozzarelli, przyprawić solą i pieprzem.

4 Ułożyć kwadraty na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec na złoty kolor. (Ustawienia podano poniżej)

5 Na chwilę przed podaniem udekorować listkami bazylii.

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 20-25 minut

Poziom: 3. od dołu

Pizza - wariacje

1 blacha

Składniki

Ciasto drożdżowe:

1 kostka świeżych drożdży
1 łyżeczka cukru
220 ml letniej wody
400 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka soli
2 łyżki oleju
tymianek
oregano

Ciasto twarogowe:

120 g chudego twarogu
4 łyżki mleka
4 łyżki oleju
1 łyżeczka soli
2 żółtka, wielkość M
4 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
250 g mąki pszennej typ 405

Czas przygotowania:

patrz wariacja

Czas gotowania:

patrz wariacja

Na blachę:

patrz wariacja

1 Przygotowanie ciasta drożdżowego:

Drożdże rozpuścić z cukrem w letniej wodzie. Mąkę, sól, olej i przyprawę włożyć do miski i dodać rozpuszczone drożdże. Zagnieść gładkie ciasto i wstawić ciasto bez przykrycia do urządzenia na 20 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło. Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej, pozostawić na kolejne 15 minut do wyrośnięcia, następnie położyć na cieście dodatki zgodnie z wybraną wariacją.

2 Przygotowanie ciasta twarogowego:

Twaróg wymieszać z mlekiem, olejem, solą i żółtkiem. Dodać połowę mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia, wymieszać, dodać resztę mąki i zagnieść. Rozwałkować ciasto na blasze uniwersalnej, następnie położyć na cieście dodatki zgodnie z wybraną wariacją pizzy.

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie dwie blachy pizzy, należy po prostu podwoić ilość składników. W programie automatycznym można wybrać pieczenie na jednym lub dwóch poziomach.

Ustawienia
patrz wariacja



Wariacja 1:

Pizza Margherita

1 blacha

Składniki

1 duża cebula
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
600 g pomidorów bez skórki,
w kawałkach (z puszki)
2 łyżki koncentratu pomido-
rowego
1 łyżeczka cukru
oregano
1 liść laurowy
sól
pieprz
150 g sera mozzarella
200 g startego sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

Ciasto drożdżowe: 35 minut

Ciasto twarogowe: 30 minut

Na blachę:

Ciasto drożdżowe:

12235 kJ / 2913 kcal,

Białko 130 g, tłuszcze 129 g,
węglowodany 308 g, 24,5 ww

Ciasto twarogowe:

11941 kJ / 2843 kcal, Białko

134 g, tłuszcze 167 g, węgło-
wodany 210 g, 15 ww

1 Cebulę i czosnek obrać
i pokroić w kostkę.

2 Pokrojoną cebulę i czosnek
zeszklić na oleju na płycie
grzejnej. Dodać pomidory, kon-
centrat pomidorowy, cukier, ore-
gano i liść laurowy. Przyprawić
solą i pieprzem.

3 Zagotować sos, zmniejszyć
moc płyty grzejnej do mini-
mum i stale mieszając gotować
przez kilka minut. Wyjąć liśćek
laurowy, przyprawić sos do sma-
ku, ostudzić i wyłożyć na ciasto.

4 Mozzarellę pokroić w plastry,
ułożyć razem z serem gouda
na pizzy i upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Ciasto drożdżowe:

Programy automatyczne » Pizza,
itp. » Pizza » Ciasto drożdżowe
» Pieczenie

Czas: 35 minut

Ciasto twarogowe:

Programy automatyczne » Pizza,
itp. » Pizza » Ciasto twarogowe
» Pieczenie

Czas: 30 minut

Ustawienia krok 4

Ciasto drożdżowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 175-205°C

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto twarogowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 155-185°C

Czas: 35 minut

Poziom: 3. od dołu



Wariacja 2:

Pizza z tuńczykiem

1 blacha

Składniki

500 g przecieru pomidorowego
sól
pieprz
oregano
2 cebule
2 puszki tuńczyka (w sosie własnym)
200 g startego sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

Ciasto drożdżowe: 35 minut

Ciasto twarogowe: 30 minut

Na blachę:

Ciasto drożdżowe:

12562 kJ / 2991 kcal,

Białko 149 g, tłuszcze 107 g,
węglowodany 358 g, 29,5 ww

Ciasto twarogowe:

12369 kJ / 2945 kcal,

Białko 153 g, tłuszcze 145 g,
węglowodany 257 g, 20,5 ww

1 Przecier pomidorowy przyprawić solą, pieprzem i oregano, posmarować nim ciasto, cebule obrać, pokroić w krążki i także rozłożyć na cieście. Tuńczyka otworzyć i dobrze osączyć, rozłożyć na cieście. Na koniec posypać serem i oregano i upiec pizzę. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 1

Ciasto drożdżowe:

Programy automatyczne » Pizza
itp. » Pizza » Ciasto drożdżowe
»Pieczenie

Czas: 35 minut

Ciasto twarogowe:

Programy automatyczne » Pizza
itp. » Pizza » Ciasto twarogowe
»Pieczenie

Czas: 30 minut

Ustawienia krok 1

Ciasto drożdżowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 175-205°C

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto serowo-olejowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 155-185°C

Czas: 30 minut

Poziom: 3. od dołu

Wariacja 3:

Pizza Mexico

1 blacha

Składniki

2 cebule
1 zielona papryka
1 ząbek czosnku
olej
400 g mielonej wołowiny
1 puszka fasoli kidney
(masa po odsączeniu 265 g)
1 puszka kukurydzy
(masa po odsączeniu 245 g)
500 g przecieru pomidoro-
wego
chili w proszku
sól
pieprz
200 g startego sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

Ciasto drożdżowe: 35 minut

Ciasto twarogowe: 30 minut

Na blachę:

Ciasto drożdżowe:

16073 kJ / 3827 kcal,

Białko 219 g, tłuszcze 147 g,

węglowodany 407 g, 33 ww

Ciasto twarogowe:

15842 kJ / 3772 kcal,

Białko 223 g, tłuszcze 184 g,

węglowodany 306 g, 24 ww

1 Cebule obrać i pokroić w kostkę. Paprykę pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę.

2 Pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek zeszklić na oleju, dodać mięso mielone i krótko podsmażyć.

3 Fasolę kidney i kukurydzę otworzyć i dokładnie odsączyć z zalewy.

4 Przecier pomidorowy dodać do mięsa mielonego, przyprawić do smaku chili, solą i pieprzem, następnie wyłożyć na ciasto. Dodać kukurydzę, fasolę kidney i paprykę. Posypać wszystko serem i upiec pizzę. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Ciasto drożdżowe:

Programy automatyczne » Pizza, itp. » Pizza » Ciasto drożdżowe » Pieczenie

Czas: 35 minut

Ciasto twarogowe:

Programy automatyczne » Pizza, itp. » Pizza » Ciasto twarogowe » Pieczenie

Czas: 30 minut

Ustawienia krok 4

Ciasto drożdżowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 175-205°C

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto twarogowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 155-185°C

Czas: 30 minut

Poziom: 3. od dołu

Wariacja 4:

Pizza wegetariańska

1 blacha

Składniki

2 czerwone cebule
1 czerwona papryka
1 bakłażan
400 g pomidorów bez skórki,
w kawałkach (z puszki)
sól
pieprz
papryka mielona
150 g sera feta lub koziego
200 g startego sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

Ciasto drożdżowe: 35 minut

Ciasto twarogowe: 30 minut

Na blachę:

Ciasto drożdżowe:

12016 kJ / 2861 kcal,

Białko 133 g, tłuszcze 117 g,

węglowodany 319 g, 24 ww

Ciasto twarogowe:

11806 kJ / 2811 kcal,

Białko 137 g, tłuszcze 155 g,

węglowodany 217 g, 15 ww

1 Cebule obrać i pokroić w kostkę, paprykę pokroić w cienkie paski, bakłażana w plastry.

2 Pomidory przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, ułożyć na cieście. Warzywa także rozłożyć na cieście.

3 W zależności od upodobań pokroić w kostkę ser feta i/lub koziego, rozłożyć na cieście. Posypać pizzę tartym serem i piec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Ciasto drożdżowe:

Programy automatyczne » Pizza,

itp. » Pizza » Ciasto drożdżowe

»Pieczenie

Czas: 35 minut

Ciasto twarogowe:

Programy automatyczne » Pizza,

itp. » Pizza » Ciasto twarogowe

»Pieczenie

Czas: 30 minut

Ustawienia krok 3

Ciasto drożdżowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 175-205°C

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto twarogowe:

Tryb: Intensywny

Temperatura: 155-185°C

Czas: 30 minut

Poziom: 3. od dołu



Kiełbaski w cieście

12 sztuk

Składniki

Ciasto:

500 g chudego twarogu
8 łyżek mleka
2 żółtka, wielkość M
1 białko, wielkość M
8 łyżek oleju
2 płaskie łyżeczki soli
500 g mąki pszennej typ 405
4 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
12 kiełbasek (ok. 16 cm)

1 białko, wielkość M do posmarowania

Czas przygotowania:

ok. 35-45 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na sztukę:

1373 kJ / 327 kcal,
Białko 16 g, tłuszcze 15 g,
węglowodany 32 g, 2,5 ww

1 Twaróg wymieszać z mlekiem, olejem, solą, żółtkami i białkiem.

2 Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiać, połowę dodać do masy twarogowej i wymieszać, dodać resztę mąki i zagnieść.

3 Rozwałkować ciasto na grubość ok. 3 mm, uformować ok. 12 prostokątów (16 x 10 cm) i posmarować brzegi białkiem.

4 Na każdym prostokącie położyć kiełbasę i zrolować w taki sposób, żeby kiełbaska była całkowicie zakryta ciastem. Ułożyć na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Termonawiew Plus

Temperatura: 175-205°C

Czas: 20 minut

Poziom: 3. od dołu

Szynkowe rożki

12 sztuk

Składniki

1 cebula
450 g mrożonego ciasta francuskiego
30 g masła
250 g gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę
3–4 łyżki śmietany
trochę siekanej pietruszki
1 białko, wielkość M

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas gotowania:

32 minuty

Na sztukę:

865 kJ / 206 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 16 g, węglowodany 11 g, 1 ww

1 Cebulę obrać i zetrzeć na tarce.

2 Ciasto francuskie rozmrozić, masło wymieszać z pokrojoną w kostkę szynką, startą cebulą, śmietaną i pietruszką.

3 Ciasto francuskie rozwałkować na płaty o wielkości 15x20 cm i każdy przekroić na dwa równej wielkości trójkąty.

4 Na każdą szeroką stronę ciasta nałożyć jedną łyżkę farszu, posmarować brzegi białkiem i zwinąć rożki w kierunku szpiczastego końca.

5 Ułożyć rożki na blasze uniwersalnej wyłożonej papierem do pieczenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 95%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 75%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 7 minut

Poziom: 3. od dołu

Quiche z porem i łososiem

4 porcje

Składniki

Ciasto:

125 g mąki pszennej typ 405
40 ml wody
50 g masła
½ łyżeczki soli

Nadzienie:

300 g pora
1 łyżka masła
200 g wędzonego łososia
1 pęczek koperku
150 g kwaśnej śmietany
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 jajka, wielkość M
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut / forma do
tarty lub okrągła blacha Ø
30 cm

Czas gotowania:

30-35 minut

Na porcję:

1609 kJ / 383 kcal,
Białko 19 g, tłuszcze 23 g,
węglowodany 31 g, 2,5 ww

1 Z mąki, wody, masła i soli wyrobić elastyczne ciasto, rozwałkować i wyłożyć nim formę do tarty lub okrągłą blachę. Uformować brzeg.

2 Pora oczyścić i pokroić w krążki. Masło rozgrzać na patelni i poddusić na nim pora.

3 Łososia pokroić w paski, koperek posiekać. Kwaśną śmietanę wymieszać z mąką ziemniaczaną, jajkami, solą, pieprzem i koperkiem, dodać pora i łososia, rozłożyć masę na spodzie z ciasta.

4 Ustawić quiche na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Intensywny
Temperatura: 200°C
Czas: 30-35 minut

Poziom: 2. od dołu



Serowe przekąski na ciście francuskim

12 sztuk

Składniki

450 g mrożonego ciasta francuskiego

250 g sera topionego lub miękkiego żółtego sera

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

32 minuty

Na sztukę:

983 kJ / 234 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 18 g, węglowodany 11 g, 1 ww

1 Ciasto francuskie rozmrozić, rozwałkować na płaty o wielkości 15 na 20 cm i każdy przekroić na trzy części.

2 Ser pokroić na paski o grubości 1 cm, ułożyć na prostokątach, położyć je na wyłożonej papierem do pieczenia blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 95%

Czas: 9 minut

2. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 75%

Czas: 6 minut

4. krok

Temperatura: 190-210°C

Wilgotność: 0%

Czas: 7 minut

Poziom: 3. od dołu

Smażone kielbaski w kruchym cieście

6-8 osób

Składniki

Ciasto:

250 g mąki pszennej typ 405
125 g masła
1 jajko, wielkość M
sól

Nadzienie:

2 bułki z poprzedniego dnia
200 ml mleka
500 g kielbasy grillowej średniej grubości
(do zrolowania w kształcie ślimaka)
1 łyżka oleju
1 cebula
½ pęczka estragonu
2 jajka, wielkość M
1 czubata łyżeczka musztardy
gałka muszkatołowa
sól
pieprz

masło do natłuszczenia
mąka do rozwałkowania
2 łyżki bułki tartej

Czas przygotowania:

ok. 90-100 minut /
tortownica Ø 20 cm

Czas gotowania:

45 minut

Na osobę:

2537 kJ / 604 kcal,
Białko 19 g, tłuszcze 40 g,
węglowodany 42 g, 3,5 ww

1 Z mąki, masła, jajka i soli zagnieść szybko kruche ciasto i odstawić na 1 godzinę do lodówki.

2 Bułki pokroić w kostkę. Mleko lekko podgrzać, namoczyć w nim bułki i odstawić.

3 Kielbaskę zwinąć formując dużą spiralę i spiąć wykałaczką. Podsmżyć na oleju z obu stron, zdjąć z patelni i odstawić.

4 Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, włożyć do tłuszczu po smażeniu kielbasy, lekko zbrązowić i odstawić do ostygnięcia.

5 Estragon drobno posiekać, połączyć z namoczoną bułką, cebulą, jajkami i musztardą, przyprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

6 Tortownicę natłuścić, podsypując mąką rozwałkować dwie trzecie ciasta na grubość ok. 3 mm, wyłożyć nim spód tortownicy formując przy tym brzeg.

7 Spód ciasta oprószyć bułką tartą, położyć kielbaskę i rozłożyć na niej farsz.

8 Resztę ciasta rozwałkować, w środku wyciąć otwór (ok. 2 cm Ø). Położyć ciasto na wierzch i upiec na ruszcie. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 8

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 170-190°C

Wilgotność: 30%

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto cebulowe

8 osób

Składniki

Ciasto:

1 kostka świeżych drożdży
250 ml letniego mleka
400 g mąki pszennej pełno-
ziarnistej
1 łyżka stołowa cukru
1-2 łyżeczki soli
5 łyżek oleju

Nadzienie:

1 kg cebuli
250 g przeraśniętego boczku
1 ząbek czosnku
sól
pieprz
4 jajka, wielkość M
150 g crème fraîche

mąka do rozwałkowania

Czas przygotowania:

ok. 85-95 minut

Czas gotowania:

25-35 minut

Na porcję:

1840 kJ / 438 kcal,
Białko 20 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 40 g, 3 ww

1 Drożdże rozpuścić w mleku.

2 Z mąki, cukru, soli, oleju i drożdży zagnieść ciasto i wsta-
wić bez przykrycia do urządze-
nia na 45 minut, przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%, aby
ciasto wyrosło.

3 W międzyczasie obrać cebule
i pokroić je w krążki. Boczek
pokroić w kostkę, stopić na
patelni i zeszklić na nim cebulę.
Czosnek obrać, przecisnąć przez
praskę, dodać do cebuli, przy-
prawić solą i pieprzem.

4 Crème fraîche wymieszać
z jajkami, solą i pieprzem.

5 Jeszcze raz dobrze zagnieść
ciasto, podsypując lekko
mąką rozwałkować do wielkości
blachy, położyć na blasze i lekko
wyciągnąć brzeg. Na cieście
rozłożyć masę cebulową i połą-
czyć sosem z jajkami. Upiec ciasto na
złoty kolor. (Ustawienia podano
poniżej)

Program automatyczny krok 5
Programy automatyczne » Pizza,
itp. » Ciasto cebulowe » Wypie-
kanie
Czas: 25-35 minut

Ustawienia krok 5
Tryb: Intensywny
Temperatura: 190°C
Czas: 25-35 minut
Poziom: 3. od dołu



Tarta chlebowa

1 blacha na 4-6 kawałków

Składniki

Ciasto:

5 g świeżych drożdży
125 ml letniej wody
175 g mąki pszennej typ 405
½ łyżeczki soli
1 szczypta cukru
1 łyżka oliwy z oliwek

Nadzienienie:

100 g cebuli
2 młode cebulki od szczypioru
75 g wędzonego boczku
100 g crème fraîche
1 żółtko, wielkość M
gałka muszkatołowa
sól
pieprz
mąka do rozwałkowania

Czas przygotowania:

ok. 105-115 minut

Czas gotowania:

22-35 minut

Na sztukę:

995 kJ / 237 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 13 g, węglowodany 23 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Flammkuchen to typowa potrawa alzacka, przygotowywana kiedyś zawsze w dniu pieczenia chleba. Cieniutkich placków chlebowych używano do sprawdzenia, czy piec chlebowy osiągnął już pożądaną temperaturę. Jeśli ciasto było po chwili chrupiące i miało typowe, ciemnobrązowe plamy oznaczało to, że piec jest gotowy i można piec chleby.

1 Drożdże rozpuścić w 125 ml letniej wody. Z mąki, soli, cukru, oleju i rozpuszczonych drożdży zagnieść gładkie ciasto i wstawić bez przykrycia do urządzenia na 60 minut, przy specjalnym zastosowaniu "Wyra stanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+Pieczenie/Termonawiew Plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 W międzyczasie obrać cebulę i oczyścić młodą cebulkę, cebulę i boczek pokroić w kostkę, młodą cebulkę w krążki i wszystko poddusić na gorącej patelni.

3 Crème fraîche wymieszać z żółtkiem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

4 Podsypując lekko mąką rozwałkować ciasto do wielkości blachy uniwersalnej, położyć na blasze i posmarować masą z crème fraîche. Posypać mieszanką cebuli z boczkiem i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Pizza, itp. » Tarta chlebowa »
Wypiekanie
Czas: 22-35 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Intensywny
Temperatura: 190°C
Czas: 22-35 minut
Poziom: 2. od dołu

Kruche serowe placuszki

15-20 sztuk

Składniki

125 g masła
1 jajko, wielkość M
¼ łyżeczki soli
200 g mąki pszennej typ 405
10 g maku
125 g startego sera gouda

mąka do rozwałkowania

Czas przygotowania:

ok. 75-85 minut

Czas gotowania:

27-36 minut

Na sztukę:

470 kJ / 112 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 8 g, wę-
glowodany 7 g, 0,5 ww

1 Masło pokroić w kostkę, dodać jajko, sól, mąkę, mak i ser gouda, zagnieść szybko kruche ciasto i odstawić na ½ godziny do lodówki.

2 Podsypując lekko mąką, rozwałkować schłodzone ciasto na grubość ok. ½ cm. Wyciąć placuszki, położyć na blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 185°C

Wilgotność: 50%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 185°C

Wilgotność: 0%

Czas: 17-26 minut

Poziom: 3. od dołu

Tort spaghetti

4 porcje

Składniki

250 g makaronu spaghetti
sól
masło do natłuszczenia

Sos:

1 cebula
100 g przemożonego boczku,
pokrojonego w kostkę
250 g pieczarek
1 czerwona lub pomarańczowa
papryka
150 ml mleka
3 jajka, wielkość M
100 g śmietany
1 łyżeczka suszonego oregano
sól
czarny pieprz
1 szczypta gałki muszkatołowej
125 g sera mozzarella
50 g tartego parmezanu

Czas przygotowania:

ok. 70 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

45 minut

Na porcję:

2419 kJ / 576 kcal,
Białko 33 g, tłuszcz 28 g,
węglowodany 48 g, 3,5 ww

1 Spaghetti ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, odlać i osączyć.

2 Formę do zapiekanek natłuścić, ułożyć w niej ciasno makaron i przy pomocy 2 widelców lekko wyciągnąć brzegi.

3 Cebulę obrać, posiekać, włożyć wraz z boczkiem do naczynia do gotowania bez perforacji i poddusić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

4 W międzyczasie oczyścić pieczarki i pokroić je w ćwiartki. Paprykę oczyścić, usunąć nasiona i pokroić w drobną kostkę. Wraz z boczkiem i cebulą rozłożyć na makaronie.

5 Mleko rozmieszać z jajkami i śmietaną, przyprawić oregano, solą, pieprzem i gałką muszkatołową i połączyć sosem warzywa. Mozzarellę osączyć, podzielić na skrawki, wymieszać z parmezanem i posypać potrawę. Ustawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

*Pokrywkę pasującą do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 170-190°C
Wilgotność: 95%
Czas: 40 minut

Poziom: 2. od dołu



Azjatyckie strucle

6 sztuk

Składniki

Ciasto:

30 g masła
250 g mąki pszennej typ 405
1 szczypta soli
1 jajko, wielkość M
6-8 łyżek wody

papier do pieczenia
mąka do rozwałkowania

Nadzenie:

15 g korzenia imbiru
400 g mielonej wołowiny
1-2 łyżeczki chińskiej przyprawy 5-smaków w proszku
4-5 łyżek sosu sojowego
pieprz kajeński
2 małe marchewki (ok. 100 g)
2 cebulki ze szczypiorkiem
150 g kapusty pekińskiej
olej
75 g kiełków fasoli mung
1-2 łyżki soku z limonki
sól
40 g masła

Czas przygotowania:

ok. 70 minut

Czas gotowania:

42 minuty

Na sztukę:

1852 kJ / 441 kcal,
Białko 21 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 33 g, 2,5 ww

1 Masło stopić na małym ogniu i odstawić do wystygnięcia. 25 g masła zagnieść z mąką, solą, jajkiem i wodą, aż powstanie błyszczące ciasto. Uformować z niego gładką kulę, posmarować ją resztą stopionego masła, zawinąć w papier do pieczenia, włożyć do miski i pozostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej.

2 Imbir w międzyczasie obrać i bardzo drobno posiekać. Mięso mielone podsmażyć bez dodatku tłuszczu, przyprawić imbirem, przyprawą chińską, 3 łyżkami sosu sojowego i pieprzem kajeńskim, następnie zdjąć mięso z patelni.

3 Marchewki obrać, cebulkę ze szczypiorkiem i kapustę pekińską oczyścić. Pokroić cebulkę w krążki, marchewki i kapustę w cienkie paski. Olej wlać na patelnię, rozgrzać i podsmażyć na nim warzywa. Kiełki fasoli mung umyć, odsączyć, krótko podgrzać z innymi warzywami, przyprawić wszystko resztą sosu sojowego, sokiem z limonki i solą. Dodać mięso mielone, przyprawić do smaku i zostawić na chwilę do przestygnięcia.

4 Ciasto jeszcze raz zagnieść i rozwałkować na podsypanej mąką, dużej ściereczce kuchennej, formując prostokąt o wymiarach ok. 55 x 35 cm. Dalej rozciągać ciasto, aż będzie

tak cienkie, że będzie przez nie widać wzór ściereczki. W tym celu włożyć dłonie pod ciasto i rozciągać je od środka na zewnątrz.

5 Pokroić ciasto na 6 prostokątów, rozłożyć na nich farsz, ciasto na wąskich stronach lekko rozbić i podłużnie zwinąć.

6 Ułożyć strucle na blasze uniwersalnej, stroną z łączeniem do dołu. Masło rozpuścić, posmarować nim cienko strucle i upiec, w międzyczasie smarując je jeszcze 2-3 razy masłem lub sokiem z pieczenia gromadzącym się na blasze. (Ustawienia podano poniżej)

7 Po upieczeniu jeszcze raz posmarować resztą masła i podawać na gorąco.

Ustawienia krok 6

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 90%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 170-190°C

Wilgotność: 0%

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Tosty z piersią z kurczaka

4 porcje

Składniki

150 g piersi z kurczaka
sól
pieprz
2 duże pomidory
4 liście sałaty
4 kromki chleba tostowego
masło ziołowe
4 plastry młodego sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

14-19 minut

Na porcję:

962 kJ / 229 kcal,
Białko 15 g, tłuszcze 13 g,
węglowodany 13 g, 1 ww

1 Pierś z kurczaka posolić i oprószyć pieprzem, obsmażyć z każdej strony na mocno rozgrzanym oleju, zmniejszyć moc płyty grzejnej i dalej podsmażać. Następnie pokroić pierś w cienkie plasterki.

2 Pomidory umyć, pokroić w plastry, liście sałaty umyć.

3 Kromki chleba tostowego podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować masłem ziołowym.

4 Na każdym toście położyć liść sałaty i plastry pomidora.

5 Na wierzchu ułożyć plastry piersi z kurczaka i ser gouda, ułożyć tosty na ruszcie, wsunąć blachę uniwersalną na najniższy poziom i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4 minuty

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 5

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 10-15 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Tosty Helgoland

4 porcje

Składniki

4 jajka, wielkość M
1 duża cebula
8 kromek chleba tostowego
8 łyżek sera twarogowego
z chrzanem
400 g wędzonego łososia

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

4-6 minut

Na porcję:

1953 kJ / 465 kcal,
Białko 34 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 26 g, 2 ww

1 Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić w plastry. Cebulę obrać i pokroić w krążki.

2 Kromki chleba tostowego podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować każdą 1 łyżką sera z chrzanem, na wierzchu ułożyć krążki cebuli.

3 Na 4 tostach rozłożyć 400 g łososia, na wierzchu ułożyć plastry jajka i przykryć pozostałymi kromkami chleba.

Ustawienia krok 2

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4-6 minut

Poziom: 4. od dołu



Włoskie tosty

4 porcje

Składniki

2 pomidory
100 g sera mozzarella
4 kromki chleba tostowego
2 łyżki pesto
sól
pieprz
przyprawy do pomidorów
z mozzarellą
4 plastry żółtego sera
(np. ementalera)
listki bazylii

Czas przygotowania:

ok. 20-25 minut

Czas gotowania:

12-16 minut

Na porcję:

1121 kJ / 267 kcal,
Białko 12 g, tłuszcze 15 g,
węglowodany 21 g, 1,5 ww

1 Pomidory umyć i pokroić w plastry, mozzarellę także pokroić w plastry.

2 Kromki chleba podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować pesto.

3 Położyć na kromkach pomidory i mozzarellę, oprószyć pieprzem i solą oraz przyprawą do mozzarelli z pomidorami, na wierzchu położyć ser.

4 Ułożyć kromki na ruszcie, wsunąć ruszt do urządzenia, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej) Na koniec można udekorować tosty listkami bazylii.

Ustawienia krok 2

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4 minuty

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 4

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 8-12 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Hawajskie tosty

4 porcje

Składniki

4 kromki chleba tostowego
masło
4 plastry gotowanej
szynki
4 plastry ananasa
(świeżego lub z puszki)
4 plastry sera
(np. emmentalera)

Czas przygotowania:

ok. 15-18 minut

Czas gotowania:

12-16 minut

Na porcję:

1067 kJ / 254 kcal,

Białko 13 g, tłuszcze 10 g,

węglowodany 28 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Klasyczny tost hawajski zyskał popularność w Niemczech w latach 50-tych. Wynalezienie tostu hawajskiego przypisuje się kucharzowi telewizyjnemu Clemensowi Wilmenrod, który zaprezentował go po raz pierwszy w Niemczech w 1955r.

1 Kromki chleba podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować masłem.

2 Na kromkach ułożyć szynkę, ananasa i ser.

3 Ułożyć kromki na ruszcie, wsunąć ruszt do urządzenia, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4 minuty

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 8-12 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Tosty tropicana

4 porcje

Składniki

350 g piersi z kurczaka
sól
pieprz
1 łyżka oleju
250 g ananasa
150 g mango
1 ciabatta
masło ziołowe
4 plastry sera

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

17-22 minuty

Na porcję:

2327 kJ / 554 kcal,
Białko 33 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 56 g, 4,5 ww

1 Pierś z kurczaka posolić i oprószyć pieprzem, obsmażyć z każdej strony na mocno rozgrzanym oleju, zmniejszyć moc płyty grzejnej i dalej podsmażać.

2 Ananasa i mango obrać i pokroić w plastry.

3 Ciabatę przekroić wzdłuż na pół i jeszcze raz przeciąć przez środek.

4 Górne i dolne strony ciabatty zgrillować na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować masłem ziołowym.

5 Pierś z kurczaka pokroić w plastry, rozłożyć na chlebie, następnie ułożyć plastry ananasa i mango, na końcu plastry sera.

6 Ułożyć kromki na ruszcie, wsunąć ruszt do urządzenia, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i zgrilować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 7 minut

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 6

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 10-15 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Tosty z mandarynkami i krewetkami

4 porcje

Składniki

4 kromki chleba tostowego
koperek
60 g sera twarogowego
75 g mandarynek z puszki
150 g krewetek
pieprz kajeński
4 plastry sera
(np. emmentalera)

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

14-19 minut

Na porcję:

1071 kJ / 255 kcal,
Białko 16 g, tłuszcze 11 g,
węglowodany 23 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Jako alternatywy dla mandarynek można użyć także innych rodzajów owoców, np. bananów, mango lub ananasa.

1 Kromki chleba tostowego podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia i obrócić na drugą stronę. Koperek posiekać.

2 Serek twarogowy rozsmarować równomiernie na tostach, położyć na nich mandarynki i krewetki, oprószyć koperkiem i pieprzem kajeńskim.

3 Przykryć kromki plastrami sera, ułożyć na ruszcie, wsunąć ruszt do urządzenia, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4 minuty

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 10-15 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Tosty orientalne

4 porcje

Składniki

100 g sera feta
100 g sera twarogowego
sól
pieprz
kminek rzymski
60 g zielonych oliwek bez
pestek
1 mała czerwona papryka
4 kromki chleba tostowego
tarty ser

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

12-16 minut

Na porcję:

1344 kJ / 320 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 20 g,
węglowodany 21 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Kminek rzymski nie jest przyprawą środkowoeuropejską, lecz uprawia się go w ciepłych regionach, jak np. Indie czy Irak. W przeciwieństwie do zwykłego kminku można go z powodzeniem łączyć z innymi przyprawami i nadaje się bardzo dobrze do zup, gratin, puree, sałat lub grillowanego mięsa.

1 Fetę i ser twarogowy roznieść widelcem i razem wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i kminkiem.

2 Oliwki pokroić w plasterki, paprykę umyć i pokroić w kostkę.

3 Kromki chleba podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować pastą twarogową.

4 Ułożyć kromki na ruszcie, położyć na nich paprykę i oliwki, posypać serem, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 4 minuty

Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 4

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 8-12 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Tosty pomidorowo-paprykowe

4 porcje

Składniki

1 mała zielona papryka
2 pomidory
1 szalotka
1 łyżka oleju
4 kromki chleba tostowego
masło ziołowe
pieprz kajeński
sól
4 plastry sera
(np. emmentalera)

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

14-16 minut

Na porcję:

886 kJ / 211 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 11 g, wę-
glowodany 20 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Masło ziołowe można zastąpić zwykłym masłem lub pikantnymi pastami.

1 Paprykę i pomidory umyć, szalotkę obrać i pokroić w krążki.

2 Paprykę pokroić w drobną kostkę, pomidory pokroić w plastry.

3 Olej rozgrzać na patelni i poddusić na nim paprykę oraz szalotkę.

4 Kromki chleba podpiec na ruszcie (ustawienia podano poniżej), wyjąć z urządzenia, obrócić i posmarować masłem ziołowym.

5 Na kromkach ułożyć plastry pomidora, oprószyć solą i pieprzem, na wierzchu ułożyć kawałki papryki, krążki szalotki i ser.

6 Ułożyć kromki na ruszcie, wsunąć ruszt do urządzenia, blachę uniwersalną wsunąć na najniższy poziom i grilować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 4 minuty
Poziom: 4. od dołu

Ustawienia krok 6

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 10-12 minut

Poziom:
Ruszt: 3. od dołu
Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Mięso

Różnorodność mięs

Jeśli chcemy żyć zdrowo, różnorodnie i przyjemnie powinniśmy umieścić w swoim jadłospisie potrawy z wieprzowiny, wołowiny, jagnięciny, dziczyzny itd. Szczególnie polecany dla naszego dobrego samopoczucia jest delikatny drób. Mięso można przyrządzać na wiele sposobów.

W zależności od przypraw, sosów i dodatków przyjmuje coraz to nowe smaki a dzięki tej różnorodności potrafi łączyć nawet kultury.





Pieczenie

W urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem przygotowuje się mięso na ruszcie z umieszczoną pod nim blachą uniwersalną. Podane czasy gotowania odnoszą się do wagi mięsa na poziomie ok. 1000 g. Jeśli do mięsa ma być przygotowany sos, należy użyć wywaru powstającego podczas pieczenia.

Dostarczany wraz z urządzeniem filtr tłuszczu powinien być zawsze stosowany podczas pieczenia mięs. Chroni on elementy znajdujące się za tylną ścianą komory gotowania przed zabrudzeniem. Filtr należy zakładać tylko do pieczenia mięsa, pizzy i ciasta ze śliwkami. Do pieczenia innych produktów należy go wyjąć.

Wszystkie porcje mięsa można przygotowywać z użyciem pieczeniomierza. Czujnik mierzy temperaturę wewnątrz kawałka mięsa. Urządzenie wskazuje moment, gdy osiągnięta została ustawiona temperatura wewnętrzna, a mięso osiągnęło pożądany stopień wypieczenia. Używając pieczeniomierza należy uważać, aby końcówka czujnika nie dotykała kości, ścięgien czy warstw tłuszczu.

Pomocna przy wyborze temperatury wewnętrznej może okazać się tabela pieczenia mięsa.

Różne stopnie wypieczenia zostały podane w tabeli pieczenia mięsa (patrz strony 445-451). Stopień wypieczenia „angielski” lub „rare” oznacza, że mięso jest przybrązowione na zewnątrz, a w środku jeszcze surowe i krwiste. W przypadku określenia „dobrze wypieczony”, kawałek mięsa jest w środku bardzo dobrze wypieczony, opisuje się go także jako „well done”. Jeśli mięso ma być w środku czerwonawe lub różowe, ale nie krwiste, należy użyć ustawienia „medium” lub „połowicznie wypieczone”.

Niektóre rodzaje mięsa można przygotować przy pomocy programów automatycznych. Można je częściowo modyfikować, ustalając pożądany stopień przyrumienienia. W przypadku niektórych programów można także wybrać zgodną z upodobaniami temperaturę wewnętrzną, od mięsa krwistego po dobrze wypieczone.

Wskazówki

Aby sprawdzić czy mięso jest już gotowe, należy je nacisnąć używając łypatki do smażenia lub tyżki. Jeśli mięso się już nie ugina, jest gotowe. Jeśli jest elastyczne i można je nacisnąć, to wewnątrz mięsa nie jest jeszcze upieczone.

Do wyliczania czasu pieczenia można zastosować ogólną regułę: 8-10 minut na centymetr wysokości rostbefu/połędwicy, 15-18 minut dla pieczeni wołowej/z dziczyzny, 12-15 minut dla cielęciny/jagnięciny/wieprzowiny.

Dziczyzna

Dziczyzna dostępna jest najczęściej w postaci gotowej do użycia. W razie potrzeby, należy oddzielić skórę od mięsa, używając ostrego noża z długim czubkiem. Dziczyzna jest z natury chudym mięsem, które podczas pieczenia łatwo wysycha. Dlatego dobrze jej zrobi niewielki dodatek tłuszczu, np. w postaci owinięcia przerosniętym boczkiem.

Pieczeń z dzika lub jelenia wkłada się najczęściej w maślankę lub stosuje marynatę z octu, wody, czerwonego wina, ziaren pieprzu i jałowca. Po 1-2 dniach w marynacie mięso stanie się kruche. Przed dalszą obróbką mięso należy spłukać i osuszyć. Marynowane mięso brązowieje bardziej niż to pieczone bez marynowania.

Drób

Drób należy zawsze przed przygotowaniem spłukać pod strumieniem zimnej bieżącej wody, osuszyć ręcznikiem papierowym i dopiero przyprawiać. Podczas przygotowania drobiu należy zawsze zwracać dużą uwagę na czystość. Mrożony drób można rozmrażać w urządzeniu do gotowania na parze z piekarnikiem, używając funkcji rozmrażanie lub w chłodziarce. Powstałego podczas rozmrażania płynu nie należy do niczego używać.

Chudy drób, jak bażanty, przepiórki czy kuropatwy można owinać boczkiem lub posmarować stopionym masłem. W przypadku kurczaka najczęściej stosuje się olej. Kaczkę lub gęś należy zaliczyć do tłustego drobiu. Nie ma potrzeby smarowania drobiu tłuszczem od wewnątrz.

Najlepszym sposobem przygotowania drobiu jest w pierwszej kolejności poddanie go działaniu wilgotnej pary, która umożliwia wytopienie podskórnego tłuszczu. Następnie drób pieczony jest w średniej temperaturze.

Jeśli skórka ma być bardziej chrupiąca, należy na koniec dodać krok z trybem Para+Pieczenie, z wysoką temperaturą i wilgotnością 0%.

Polędwica wołowa

4 porcje

Składniki

800 g środkowej polędwicy wołowej
ok. 6 cm wysokości
sól
pieprz
olej

Czas przygotowania:

Pieczenie: ok. 45-85 minut

Pieczenie Gourmet:

ok. 90-170 minut

Czas pieczenia:

Pieczenie: ok. 35-76 minut

Pieczenie Gourmet:

79-160 minut

Na porcję:

1348 kJ / 321 kcal,

Białko 60 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 0 g, 0 ww

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć mięso na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny Pieczenie

Krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Polędwica wołowa » Sztuka» Pieczenie

Czas: 35-76 minut

Program automatyczny Pieczenie Gourmet krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Polędwica wołowa » Sztuka » Pieczenie Gourmet

Czas: 79-160 minut

Ustawienia Pieczenie krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 448

Pieceniomierz należy wbić w środek produktu.

Ustawienia Pieczenie Gourmet krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 448

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

*Podczas użycia programu automatycznego Pieczenie Gourmet, urządzenie jest wstępnie podgrzewane. Faza podgrzewania jest zintegrowana w programie automatycznym. Należy pamiętać, że produkt kładzie się dopiero po 10 minutach, na rozgrzany ruszt.

Roladki wołowe

8 porcji

Składniki

1 pęczek włośczonej
8 plastrów wołowiny na zrazy
sól, pieprz
bulion
50 ml wody
1 łyżka mąki ziemniaczanej
100 g crème fraîche
cukier

Farsz 1:

sól, pieprz
musztarda do posmarowania
3 cebule pokrojone w kostkę
100 g boczku pokrojonego
w kostkę
8 ogórków konserwowych

Farsz 2:

sól, pieprz
papryka mielona
koncentrat pomidorowy do
posmarowania
2 papryki pokrojone w drobną
kostkę
200 g sera feta pokrojonego
w kostkę

Farsz 3:

sól, pieprz
sambal olejek do posmaro-
wania
400 g metki
4 młode cebulki pokrojone
w krążki

Czas przygotowania:

ok. 190 minut

Czas gotowania:

140 minut

Na porcję:

patrz punkt przygotowanie

1 Włoszczyznę oczyścić, obrać
i pokroić na małe kawałki.

2 Plastry mięsa przyprawić solą
i pieprzem, na każdej poło-
żyć trochę farszu. Zwinąć plastry
mięsa wraz z farszem i spiąć je
igłami do roladek. Do urządze-
nia wsunąć blachę uniwersalną
i uruchomić program. (Usta-
wienia podano poniżej) Po 10
minutach ułożyć zrazy razem
z włoszczyzną na gorącej blasze
uniwersalnej i upiec.

Na porcję:

Farsz: 1: 1373 kJ / 327 kcal,
Białko 42 g, tłuszcze 15 g, wę-
głowodany 6 g, 0 ww

Farsz: 2: 1554 kJ / 370 kcal,
Białko 44 g, tłuszcze 18 g, wę-
głowodany 8 g, 0 ww

Farsz: 3: 1814 kJ / 432 kcal,
Białko 48 g, tłuszcze 24 g, wę-
głowodany 6 g, 0 ww

3 Po upieczeniu powstały sos
wraz z warzywami przelać
przez sito do garnka, w razie
potrzeby rozcieńczyć bulionem.

4 Zagotować na płycie grzew-
czej i zagęścić mąką ziem-
niaczaną rozmieszaną z wodą.
Zabielić sos używając crème
fraîche, następnie przyprawić do
smaku cukrem, solą i pieprzem.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Roladki wołowe »
Pieczenie
Czas: 140 minut

Ustawienia krok 2

1. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3
Czas: 20 minut, po 10 minutach
położyć produkt na blasze uni-
wersalnej
2. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne
Temperatura: 100°C
Wilgotność: 84%
Czas: 120 minut

Poziom: 3. od dołu

Wołowina duszona

4 porcje

Składniki

500 g cebuli
sól
pieprz
olej
1 kg wołowiny
50 ml wody
1 łyżka mąki ziemniaczanej
czerwone wino do przyprawy

Czas przygotowania:

ok. 275 minut

Czas pieczenia:

225 minut

Na porcję:

1970 kJ / 469 kcal,
Białko 51 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 10 g, 0,5 ww

1 Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki.

2 Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Do urządzenia wsunąć blachę uniwersalną i uruchomić program. (Ustawienia podano poniżej) Po 10 minutach ułożyć pieczeń i cebulę na gorącej blasze uniwersalnej i upiec.

3 Po upieczeniu mięsa, przelać zebrany na blasze uniwersalnej sok przez sito do garnka.

4 Zagotować na płycie grzewczej i zagęścić mąką ziemniaczaną rozmieszaną z wodą. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i czerwonym winem.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Wołowina duszona

Czas: 225 minut

Ustawienia krok 2

Krok 1

Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3

Czas: 20 minut, po 10 minutach położyć produkt na blasze uniwersalnej

Krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie górne/dolne

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 84%

Czas: 205 minut

Poziom: 3. od dołu



Kotleciki wołowo-paprykowe z kremem z awokado

4 porcje

Składniki

1 mała cebula
½ czerwonej papryki (ok. 100 g)
1 łyżka oliwy z oliwek
sól
1 łyżeczka papryki mielonej
1 bułka z poprzedniego dnia
letnia woda
500 g mielonej wołowiny
1 jajko, wielkość M
pieprz
2-3 łyżki bułki tartej
2 pomidory (ok. 200 g)
½ żółtej papryki (ok. 100 g)
1-2 ząbki czosnku
2 dojrzałe awokado po ok. 230 g
2 łyżki soku z cytryny
150 g tłustej gęstej śmietany
pieprz kajeński

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas pieczenia:

20 minut

Na porcję:

3163 kJ / 753 kcal,
Białko 35 g, tłuszcze 61 g,
węglowodany 16 g, 1 ww

1 Cebulę obrać, czerwoną paprykę oczyścić i usunąć nasiona. Cebulę i paprykę pokroić w drobną kostkę, zeszklić przez 2-3 minuty na rozgrzanej oliwie z oliwek, przyprawić solą i ostrą papryką, odstawić do ostygnięcia.

2 Bułki namoczyć w letniej wodzie i dobrze odcisnąć. Zagnieść razem z mielonym mięsem, podduszonymi warzywami i jajkiem, przyprawić solą i pieprzem. Jeśli masa będzie zbyt miękka, dodać trochę bułki tartej. Uformować płaskie kotleciki, położyć na ruszcie i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Pomidory w międzyczasie sparzyć, zahartować i obrać ze skórki. Przekroić na połówki, usunąć nasiona i drobno pokroić. Żółtą paprykę obrać przy pomocy skrobaczki, usunąć nasiona i także drobno pokroić. Czosnek obrać i drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę. Awokado przekroić na połówki, usunąć pestkę, miąższ zmiksować dodając sok z cytryny.

4 Zmiksowane awokado wymieszać z czosnkiem i serem twarogowym, przyprawić do smaku solą i pieprzem kajeńskim. Dodać pokrojone w kostkę warzywa, wymieszać i podawać do kotlecików.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Kotleciki wołowe
» Grillowanie
Czas: 20 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 20 minut (po upływie dwóch trzecich czasu należy odwrócić na drugą stronę)
Poziom:
Ruszt: 4. od dołu
Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Polędwica cielęca w sosie smardzowym

4 porcje

Składniki

1 polędwica cielęca, ok. 800 g
sól
pieprz
olej

Sos:

1 cebula
25 g suszonych smardzów
zimna woda
100 ml wody do namaczania
smardzów
20 g masła
1 łyżka mąki ziemniaczanej
200 g śmietany
sól
pieprz
cukier

Czas przygotowania:

Pieczenie: ok. 60-120 minut
Pieczenie Gourmet:
ok. 110-190 minut

Czas pieczenia:

Pieczenie: ok. 28-58 minut
Pieczenie Gourmet:
79-160 minut

Na porcję:

1751 kJ / 417 kcal,
Białko 44 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 4 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Polędwica nadaje się wyśmienicie do pieczenia w kawałku lub w postaci medalionów.

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć mięso na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebulę obrać i drobno pokroić, smardze namoczyć w zimnej wodzie, aby spęczniały. Pokroić grzyby w drobną kostkę, z wody z namaczania odmierzyć ok. 100 ml i odstawić do wykorzystania.

3 Na ok. 20 minut przed końcem czasu pieczenia mięsa rozgrzać masło i podsmażyć na nim na złoty kolor cebulę. Dodać drobno pokrojone smardze i wszystko razem podsmażyć.

4 Smardze oprószyć mąką ziemniaczaną i równomiernie wymieszać. Wlać wodę po namaczaniu grzybów, zagotować, dodać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru.

*Podczas użycia programu automatycznego Pieczenie Gourmet, urządzenie jest wstępnie podgrzewane. Faza podgrzewania jest zintegrowana w programie automatycznym. Należy pamiętać, że produkt kładzie się dopiero po 10 minutach, na rozgrzany ruszt.

Program automatyczny Pieczenie krok 1

Program automatyczny » Mięso
» Cielęcina » Polędwica cielęca
» W całości » Pieczenie
Czas: 28-58 minut

Program automatyczny Pieczenie Gourmet krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Polędwica cielęca » W całości
» Pieczenie Gourmet
Czas: 79-160 minut

Ustawienia Pieczenie krok 1

Patrz tabela pieczenia strona 446
Pieczeniometer należy wbić w środek produktu.

Ustawienia Pieczenie Gourmet krok 1

Patrz tabela pieczenia strona 446

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Biodrówka

w sosie z jabłek i chrzanu

4 porcje

Składniki

200 g marchwi
200 g korzenia selera
50 g korzenia pietruszki
800 g biodrówki
sól
pieprz ziarnisty
2 liście laurowe
250 g małych ziemniaków
250 g młodych marchewek
250 g kalarepy
2 łyżeczki bulionu instant
6 łyżek bulionu

Na sos:

2 kwaskowate jabłka
400 g kwaśnej śmietany
1 pęczek szczypiorku
1 łyżka chrzanu
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 160-220 minut

Czas pieczenia:

135-175 minut

Na porcję:

1995 kJ / 475 kcal,
Białko 48 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 28 g, 2 ww

1 Marchewki, selera i pietruszkę oczyścić, pokroić w kostkę, włożyć wraz z biodrówką do naczynia do gotowania bez perforacji, dodać sól, pieprz ziarnisty, liście laurowe i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie obrać ziemniaki, marchew i kalarepę, pokroić w owalne kawałki.

3 Z powstałego bulionu odlać 6 łyżek, pozostały bulion wlać do naczynia do gotowania bez perforacji, włożyć warzywa i dodać bulion instant. Ugotować razem z biodrówką. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać ze śmietaną. Szczypiorek pokroić w krążki i wraz z chrzanem dodać do jabłek. Przyprawić solą i pieprzem.

5 Ugotowane mięso pokroić w poprzek włókien w cienkie plastry, ułożyć na talerzu wraz z warzywami i sosem.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 110-120 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 15 minut



Rostbef ze smażonymi ziemniakami i remuladą

4-6 porcji

Składniki

1 kg rostbefu
sól, pieprz
olej

Remoulada:

1-2 ogórki konserwowe
2 szalotki
szczypiorek
pietruszka
150 g jogurtu
5 łyżek majonezu
sól, pieprz
1 szczypta cukru
sok z cytryny

Smażone ziemniaki:

1 cebula
1 kg ugotowanych ziemniaków
masło klarowane
100 g bekonu
pokrojonego w kostkę
sól, pieprz

Czas przygotowania:

Pieczenie: ok. 75-115 minut
Pieczenie Gourmet:
ok. 110-265 minut

Czas pieczenia:

Pieczenie: ok. 43-86 minut
Pieczenie Gourmet:
81-235 minut

Na porcję:

2776 kJ / 661 kcal,
Białko 68 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 41 g, 3 ww

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć mięso na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie pokroić ogórki konserwowe i szalotki w drobną kostkę, szczypiorek w krążki a pietruszkę drobno posiekać.

3 Wymieszać razem wszystkie składniki remoulady, przyprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny.

4 Cebulę obrać i pokroić w plastry, ziemniaki także pokroić w plastry. Masło klarowane rozgrzać na płycie grzejnej, dodać plastry ziemniaków, bekon i cebulę, usmażyć na chrupiąco, przyprawić solą i pieprzem.

*Podczas użycia programu automatycznego Pieczenie Gourmet, urządzenie jest wstępnie podgrzewane. Faza podgrzewania jest zintegrowana w programie automatycznym. Należy pamiętać, że produkt kładzie się dopiero po 10 minutach, na rozgrzany ruszt.

Program automatyczny Pieczenie

Krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Rostbef » Sztuka »
Pieczenie
Czas: 43-86 minut

Program automatyczny Pieczenie Gourmet krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wołowina » Rostbef » Sztuka »
Pieczenie Gourmet
Czas: 81-235 minut

Ustawienia Pieczenie krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 448
Pieczeniometer należy wbić
w środek mięsa.

Ustawienia Pieczenie Gourmet krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 448

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Gicz cielęca

4 porcje

Składniki

1 pęczek włoszczyzny
1 duża cebula
2 ząbki czosnku
250 g pieczarek
2,2 kg golonki cielęcej z kością
sól
pieprz
olej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
50 ml wody
125 g śmietany

Czas przygotowania:

ok. 200 minut

Czas pieczenia:

172 minuty

Na porcję:

3814 kJ / 908 kcal,
Białko 82 g, tłuszcz 60 g,
węglowodany 10 g, 0,5 ww

1 Włoszczyznę oczyścić, obrać i pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki. Czosnek obrać i pokroić w plasterki. Pieczarki pokroić w ćwiartki. Rozłożyć warzywa na blasze uniwersalnej i wsunąć ją do urządzenia.

2 Golonkę cielęcą oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. W razie potrzeby związać mięso, położyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po upieczeniu mięsa zebrany na blasze uniwersalnej wywar przecedzić przez sito i wlać do garnka.

4 Mąkę ziemniaczaną wymieszać z wodą, zagęścić nią zagotowany na płycie grzejnej wywar, dodać śmietanę, przyprawić solą i pieprzem.

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne »
Mięso » Cielęcina » Gicz cielęca »
Pieczenie
Czas: 172 minuty

Ustawienia krok 2

1. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne
Temperatura: 100°C
Wilgotność: 84%
Czas: 155 minut
2. krok
Tryb: Grill z nawiewem
Temperatura: 190°C
Czas: 17 minut

Poziom:

Ruszt: 2. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Polędwica wołowa z warzywami

2 porcje

Składniki

200 g różyczek kalafiora
200 młodych marchewek
2 cukinie
8 młodych cebulek
100 g groszku cukrowego
250 g bulionu wołowego
500 g polędwicy wołowej
siekana pietruszka

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

16 minut

Na porcję:

2360 kJ / 562 kcal,
Białko 70 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 21 g, 1 ww

1 Różyczki kalafiora, marchewki i cukinię oczyścić i pokroić na niewielkie kawałki. Od młodych cebulek odciąć szczypior i dodać do nich groszek cukrowy.

2 Bulion wołowy wlać do naczynia do gotowania bez otworów, dodać marchewki oraz kalafiora i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Dodać resztę warzyw i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Wyjąć warzywa z bulionu i odstawić w ciepłe miejsce.

5 Polędwicę wołową pokroić w plastry o grubości 1 cm, włożyć do wrzącego wywaru i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

6 Ułożyć mięso na talerzu razem z warzywami i podawać posypane siekaną pietruszką.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 8 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty



Duszona pieczeń cielęca

4 porcje

Składniki

250 g selera
250 g marchwi
2 cebule
sól
pieprz
papryka mielona
olej
800 g cielęciny na pieczeń
1 łyżka mąki ziemniaczanej
50 ml wody
125 g śmietany
porto do przyprawienia

Czas przygotowania:

ok. 210 minut

Czas pieczenia:

185 minut

Na porcję:

1642 kJ / 391 kcal,
Białko 42 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 13 g, 0,5 ww

1 Selera i marchewki obrać i pokroić w słupki. Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki.

2 Sól wymieszać z pieprzem, papryką i olejem, posmarować mięso. Do urządzenia wsunąć blachę uniwersalną i uruchomić program. Po 10 minutach ułożyć pieczeń i warzywa na gorącej blasze uniwersalnej i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po upieczeniu mięsa zebrany na blasze uniwersalnej wywar przecedzić przez sito i wlać do garnka.

4 Mąkę ziemniaczaną wymieszać z wodą, zagęścić nią zagotowany na płycie grzejnej wywar, dodać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem, mieloną papryką oraz porto.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Cielęcina » Pieczeń cielęca
duszona » Pieczenie
Czas: 185 minut

Ustawienia krok 1

1. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3
Czas: 20 minut, po 10 minutach położyć produkt na blasze uniwersalnej
2. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie górne/dolne
Temperatura: 100°C
Wilgotność: 84%
Czas: 165 minut

Poziom: 3. od dołu

Karkówka cielęca

4 porcje

Składniki

1 kg karkówki cielęcej
sól
pieprz
olej

Czas przygotowania:

Pieczenie: ok. 55-85 minut

Pieczenie Gourmet:

ok. 80-185 minut

Czas pieczenia:

Pieczenie: ok. 45-75 minut

Pieczenie Gourmet:

69-175 minut

Na porcję:

1348 kJ / 321 kcal,

Białko 51 g, tłuszcze 13 g,

węglowodany 0 g, 0 ww

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć mięso na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny Pieczenie krok 1

Programy automatyczne »

Mięso » Cielęcina » Karkówka
cielęca » W kawałku » Pieczenie

Czas: 45-75 minut

Program automatyczny Pieczenie Gourmet krok 1

Programy automatyczne »

Mięso » Cielęcina » Karkówka
cielęca » W kawałku » Pieczenie
Gourmet

Czas: 69-175 minut

Ustawienia Pieczenie krok 1

Patrz tabela pieczenia strona
446

Pieczyliomierz

należy wbić w środek mięsa

Ustawienia Pieczenie Gourmet krok 1

Patrz tabela pieczenia strona
446

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

*Podczas użycia programu automatycznego Pieczenie Gourmet, urządzenie jest wstępnie podgrzewane. Faza podgrzewania jest zintegrowana w programie automatycznym. Należy pamiętać, że produkt kładzie się dopiero po 10 minutach, na rozgrzany ruszt.

Polędwica wieprzowa w cieście

4 porcje

Składniki

1 polędwica wieprzowa (ok. 400 g)
sól
pieprz
1 łyżka masła klarowanego

Farsz:

1 mała marchew
1 mała cukinia
200 g mielonej cielęciny
4 łyżki śmietany
60 g sera tyłżyckiego
4 listki szalwii
sól
pieprz

Ciasto:

paczka ogrążłego ciasta francuskiego
4 plastry szynki gotowanej

Do posmarowania:

1 żółtko, wielkość M
1 szczypta soli
1 łyżeczka mleka skondensowanego

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 85-95 minut

Czas gotowania:

59 minut

Na porcję:

2478 kJ / 590 kcal,
Białko 34 g, tłuszcze 42 g,
węglowodany 19 g, 1,5 ww

1 Mięso przyprawić solą i pieprzem, następnie obsmażyć na rozgrzanym na patelni maśle klarowanym.

2 Marchew obrać, pokroić w drobną kostkę, cukinię takę pokroić w drobną kostkę. Oba warzywa włożyć do naczynia do gotowania z perforacją i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Mięso cielęce mielone wymieszać z warzywami, dodać śmietanę i ser tyłżycki.

3 Szalwę drobno poszatkować i wraz z solą i pieprzem dodać do masy.

4 Wyłożyć ciasto na blat i ułożyć na nim szynkę. Następnie równomiernie rozłożyć na niej przygotowaną masę. Na końcu położyć mięso.

5 Zwinąć ciasto i ułożyć łącznikiem do spodu na wyłożonej papierem do pieczenia blasze uniwersalnej.

6 Żółtko wymieszać z solą i mlekiem skondensowanym, posmarować ciasto i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Program automatyczny krok 6

Programy automatyczne » Mięso
» Wieprzowina » Polędwica wieprzowa
w cieście » Pieczenie
Czas: 55 minut

Ustawienia krok 6

Tryb: Termonawiew Plus
1. krok: Rozgrzewanie
Temperatura: 165-200°C
2. krok: Pieczenie
Temperatura: 165-200°C
Czas: 55 minut

Poziom: 2. od dołu

Roladki z botwinki z azjatyckim farszem

4 porcje

Składniki

8 liści botwinki
400 g mielonego mięsa
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka skrobanego korzenia imbiru
sól
pieprz
6 suszonych grzybów shiitake
woda
60 g makaronu ryżowego

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

12 minut

Na porcję:

1352 kJ / 322 kcal,
Białko 21 g, tłuszcz 18 g,
węglowodany 19 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Roladki należy ułożyć w naczyniu do gotowania w taki sposób, aby końcówki liści botwinki znajdowały się na spodzie. Dzięki temu roladki na pewno nie rozpadną się podczas gotowania i nie trzeba będzie ich wiązać nicią.

1 Liście botwinki oczyścić i zblanszować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Mięso mielone wymieszać z sosem sojowym i imbrem, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3 Grzyby namoczyć, drobno posiekać i dodać do masy. Dodać makaron ryżowy i wszystko razem zagnieść.

4 Mięso mielone rozłożyć na zblanszowanych liściach botwinki, ciasno zrolować i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

5 Można do tego podać ryż i słodko-kwaśny dip.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Polędwica wieprzowa

4 porcje

Składniki

Mięso:

3 polędwice wieprzowe po
ok. 300 g
sól
pieprz
olej

Sos:

500 g szalotki
2 łyżki masła
1 łyżka stołowa cukru
100 ml białego wina
125 ml bulionu mięsnego
1 łyżka mąki ziemniaczanej
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

29-33 minuty

Na porcję:

1798 kJ / 428 kcal,
Białko 53 g, tłuszcze 20 g,
węglowodany 9 g, 0,5 ww

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć mięso na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Szalotki obrać, ewentualnie pokroić na połówki lub ćwiartki. Następnie obsmażyć je na maśle.

3 Posypać cukrem i nadal smażyć, aż cukier się skarmelizuje. Zalać bulionem i białym winem, ugotować aż zmiękną i zagęścić mąką ziemniaczaną. Przyprawić solą i pieprzem.

4 Ugotowane mięso pokroić w plastry i podawać z sosem.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wieprzowina » Polędwica
wieprzowa » Pieczenie
Czas: 29-33 minuty

Ustawienia krok 1

Pieceniomierz należy wbić
w środek produktu.
Tryb: Grill z nawiewem
Temperatura: 200°C
Czas: do temperatury wewnętrz-
nej 75°C

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Kiełbaski grillowane z chutney z pomidorów i mango

4 porcje

Składniki

250 g cebuli
1 kg pomidorów
1 kg jędrnych mango
(ok. 3 sztuki)
3 liście laurowe
2 gałązki rozmarynu
300 ml białego octu balsamicznego
3-4 łyżeczki marynowanego zielonego pieprzu
300 g brązowego cukru
sól
4 kiełbaski grillowe

Czas przygotowania:

ok. 75 minut

Czas gotowania:

16 minut

Na porcję:

3919 kJ / 933 kcal,
Białko 24 g, tłuszcze 41 g,
węglowodany 117 g, 9 ww

>> Wskazówka:

Chutney można przechowywać w lodówce przez kilka tygodni, jeśli jeszcze gorący zostanie włożony do czystych słoików, mocno zamknięty i odstawiony do ostygnięcia. Składniki wystarczają na ok. 7 słoików po 200 ml.

1 Cebulę obrać i posiekać, pomidory sparzyć, zahartować, zdjąć skórkę i pokroić w sporą kostkę. Mango obrać, odkroić miąższ od pestek i także pokroić na spore kawałki.

2 Liście laurowe oraz gałązki rozmarynu związać nicią kuchenną w bukiet. Przygotowane składniki zagotować z octem winnym i gotować pod przykryciem przez kolejne 10 minut.

3 W międzyczasie odsączyć 3 łyżeczki pieprzu i lekko go rozgnieść. Wraz z cukrem i 2 łyżeczkami soli dodać go do chutney i gotować tak długo, aż sos się zredukuje.

4 Wyjąć zioła z sosu i przyprawić go do smaku solą i ewentualnie zielonym pieprzem. Jeszcze gorący chutney włożyć do czystych słoików, mocno zamknąć i odstawić do wystygnięcia.

5 Kiełbaski położyć na ruszcie i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 5
Programy automatyczne » Wędliny » Kiełbasa » Grillowanie
Czas: 16 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 16 minut
Poziom:
Ruszt: 4. od dołu
Blacha uniwersalna: 1. od dołu

Grillowane kotleciki z sałatą z kuskusem

4 porcje

Składniki

125 g kuskusu instant
150 ml wywaru warzywnego
50 g chleba pita z poprzedniego dnia
letnia woda
2 łyżki sezamu
80 g sera feta
3 gałązki oregano
500 g mielonej wieprzowiny
1 jajko, wielkość M
sól
pieprz kajeński
2-3 łyżki bułki tartej
olej
300 g ogórków sałatkowych
300 g pomidorów czereśniowych
2 cebulki ze szczypiorkiem
½ pęczka mięty
½ pęczka gładkiej pietruszki
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
pieprz
cukier

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas pieczenia:

20 minut

Na porcję:

2478 kJ / 590 kcal,
Białko 33 g, tłuszcze 42 g,
węglowodany 20 g, 1 ww

1 Kuskus zalać wrzątkiem, pozostawić na ok. 10 minut, aby spęczniał, następnie odstawić do schłodzenia. Pitę namoczyć w letniej wodzie, sezam uprażyć na suchej patelni i odstawić do ostygnięcia. Fetę pokruszyć lub pokroić w drobną kostkę.

2 Listki oregano oberwać i drobno posiekać, wymieszać z mieloną wieprzowiną, jajkiem, sezamem i dobrze odciśniętą pitą. Przyprawić solą i pieprzem kajeńskim. Jeśli masa będzie zbyt miękka, dodać trochę bułki tartej.

3 Podzielić na 8 porcji, każdą lekko rozplaszcząć i na środek położyć trochę fety. Masę wokół fety uformować we frykadłę, ułożyć na posmarowanym olejem ruszcie i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Ogórka w międzyczasie obrać, przekroić wzdłuż na pół, usunąć łyżeczką nasiona i pokroić miąższ w drobną kostkę. Pomidory umyć i podzielić każdy na osiem części. Cebulę oczyścić i pokroić w cienkie krążki. Listki mięty i bazyli oberwać z gałązek i drobno posiekać.

5 Przygotowane składniki na sałatkę wymieszać z kuskusem. Z soku z cytryny, oliwy z oliwek, soli, pieprzu i niewielkiej ilości cukru przygotować sos do sałatki, wymieszać z sałatką, przyprawić do smaku i podawać do frykadelek.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Mięso
» Wieprzowina » Kotleciki wieprzowe » Grillowanie
Czas: 20 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 20 minut (po upływie dwóch trzecich czasu należy odwrócić kotleciki na drugą stronę)
Poziom:
Ruszt: 4. od dołu
Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Klopsy królewieckie

4 porcje

Składniki

1 bułka z poprzedniego dnia
woda
500 g mielonego mięsa
1 jajko, wielkość M
1 cebula
sól
pieprz
40 g masła
40 g mąki pszennej typ 405
400 ml bulionu
1 łyżka szczypiorku
1 łyżka kaparów

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

10-12 minut

Na porcję:

2058 kJ / 490 kcal,

Białko 30 g, tłuszcze 34 g,
węglowodany 16 g, 1 ww

1 Bułkę namoczyć w wodzie, następnie wymieszać z mięsem mielonym, jajkiem oraz obieraną i drobno posiekaną cebulą. Przyprawić solą i pieprzem.

2 Uformować z masy 12 klopsów.

3 Z masła i mąki uformować małe kulki.

4 Klopsy i kulki z masła włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji. Zalać bulionem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

5 Szczypiorek drobno posiekać. Sos delikatnie wymieszać, dodać kapary i przyprawić do smaku. Posypać siekanym szczypiorkiem.

6 Pasującym dodatkiem będzie ryż.

>> Wskazówka:

Klopsy królewieckie to przepis nieznanego autorstwa. Powszechnie uważa się, że była to tradycyjna świąteczna potrawa w Prusach Wschodnich. Później stała się także niemiecką potrawą narodową.

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 10-12 minut



Pieczeń wieprzowa z chrupiącą skórą

4 porcje

Składniki

1 kg wieprzowiny na pieczeń ze skórą
sól
pieprz
olej
150 g crème fraîche
mąka ziemniaczana

Czas przygotowania:

ok. 190-195 minut

Czas pieczenia:

180-185 minut

Na porcję:

2625 kJ / 625 kcal,
Białko 50 g, tłuszcze 45 g,
węglowodany 5 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Aby przygotować większy kawałek (1,5 kg), należy odpowiednio wydłużyć czas pieczenia w 2. kroku.

1 Słoninę na mięsie naciąć w kratkę. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Położyć pieczeń na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Wywar zebrany w blasze uniwersalnej rozcieńczyć wodą i przelać do garnka.

3 Podgrzać na płycie grzejnej, dodać crème fraîche i zagęścić mąką ziemniaczaną. Przyprawić solą i pieprzem.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Wieprzowina » Pieczeń z chrupiącą skórą » Pieczenie
Czas: 180-185 minut

Ustawienia krok 1

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 225°C

Wilgotność: 54%

Czas: 40 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie górne/dolne

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 84%

Czas: 120 minut

3. krok

Tryb: Grill z nawiewem

Temperatura: 165-185°C

Czas: 20-25 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 1. od dołu

Pieczony schab z musztardową skórką

4 porcje

Składniki

1 kg schabu bez kości
sól
pieprz
olej
1 kg cebuli
2 ząbki czosnku
3 łyżki musztardy dijon
2 łyżki słodkiej musztardy z grubymi ziarnami
250 ml wywaru warzywnego

Czas przygotowania:

ok. 100-110 minut

Na porcję:

2121 kJ / 505 kcal,
Białko 56 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 14 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Pieczony schab bez musztardowej skórki: Przygotowanie jak w kroku 1
Program automatyczny:
Programy automatyczne »
Mięso » Wieprzowina » Schab » Pieczenie
Czas: 43-68 minut
lub następujące ustawienia:
Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
1. krok
Temperatura: 180°C
Wilgotność: 50%
Czas: 30 minut
2.krok
Temperatura: 130°C
Wilgotność: 30%
Czas: do temperatury wewnętrznej 75°C

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso.

2 Cebulę obrać i pokroić w dużą kostkę, czosnek obrać i drobno posiekać.

3 Wymieszać ze sobą obydwie rodzaje musztardy i posmarować mięso. Położyć pieczeń na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po pół godzinie pieczenia ułożyć na blasze uniwersalnej także cebulę i czosnek, wlać wywar warzywny.

Ustawienia krok 3

Pieczeniomierz należy wbić w środek mięsa.

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie górne/dolne

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 95%

Czas: 15 minut

2. krok

Temperatura: 180°C

Wilgotność: 50%

Czas: 30 minut

3. krok

Temperatura: 130°C

Wilgotność: 30%

Temperatura wewnętrzna: 75°C

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Schab z ziołowym pesto

4-6 porcji

Składniki

1 kg schabu peklowanego bez kości
50 g orzechów pinii
60 g suszonych pomidorów
1 pęczek gładkiej pietruszki
1 pęczek bazylii
2 ząbki czosnku
50 g tartego parmezanu
100 ml oliwy z oliwek
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 80-95 minut

Czas pieczenia:

60-75 minut

Na porcję:

2348 kJ / 559 kcal,
Białko 35 g, tłuszcze 43 g,
węglowodany 8 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Parmezan starszy niż 24 miesiące bardzo dobrze nadaje się do dłuższego przechowywania. Trzymany prawidłowo w chłodniarce nadaje się do użytku przez wiele tygodni. Kawałki sera powinny być zawinięte w pergamin lub papier do pakowania. Na serze przechowywanym w folii spożywczej szybko powstanie pleśń. Parmezan uwalnia swój najlepszy aromat, jeśli zostanie starty bezpośrednio przed użyciem.

1 Schab oczyścić ze ścięgien, spłukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Położyć pieczeń na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie uprażyć orzechy pinii na suchej patelni, suszone pomidory pokroić na średniej wielkości kawałki, pietruszkę lekko posiekać i zmiksować z resztą składników.

3 Schab pokroić w plastry, podawać z pesto i kromkami bagietki.

Ustawienia krok 1

Pieceniomierz należy wbić w środek mięsa.

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 0%

Czas: 30 minut

2. krok:

Temperatura: 130°C

Wilgotność: 100%

Czas: do temperatury wewnętrznej 75°C

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Polędwica wieprzowa na kapuście włoskiej

4 porcje

Składniki

10 g suszonych grzybów mu-
-err
1 l wody
1 pomidor
250-300 g kapusty włoskiej
100 g kielków soi
1 łyżeczka granulowanego
bulionu warzywnego
300 g polędwicy wieprzowej
1 cytryna
sól
pieprz
olej sezamowy
olej chili

Czas przygotowania:

ok. 75-80 minut

Czas gotowania:

11-13 minut

Na porcję:

869 kJ / 207 kcal,
Białko 21 g, tłuszcze 11 g,
węglowodany 6 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Jako dodatek doskonale pasuje ryż
basmati, który można przygo-
tować jednocześnie z potrawą.
Dzięki temu oszczędza się czas i
energię.

1 Grzyby mu-err zalać wrzątkiem i pozostawić na 30 minut, aby spęczniały.

2 Pomidory obrać, naciąć na krzyż na nasadzie łydźki i włożyć do naczynia do gotowania z perforacją. (Ustawienia podano poniżej) Na koniec obrać pomidory ze skórki i pokroić w kostkę.

3 Kapustę włoską oczyścić, umyć i pokroić w paski szerokości palca. 100 g kielków soi opłukać, grzyby odsączyć i drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać, dodać granulowany bulion warzywny i wszystko razem włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji.

4 Polędwicę wieprzową pokroić na 8 równej wielkości plastrów, natrzeć cytryną, przyprawić solą i pieprzem. Plastry mięsa ułożyć na warzywach i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Zmieszać olej sezamowy z olejem chili i skropić nim potrawę na chwilę przed podaniem.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 1 minuta

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10-12 minut

Filet z piersi kurczaka z grzybami

4 porcje

Składniki

4 filety z piersi kurczaka
50 g gęstej tłustej śmietany
20 g crème fraîche
20 g mrożonej mieszanki ziół
sól
pieprz
kolendra
200 g mieszanki grzybów
(z puszki)

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

8 minut

Na porcję:

1063 kJ / 253 kcal,

Białko 38 g, tłuszcze 9 g, wę-
glowodany 5 g, 0 ww

1 Filet z piersi kurczaka umyć, osuszyć, z jednej strony naciąć formując kieszonkę i posolić.

2 Gęstą śmietanę wymieszać z crème fraîche i ziołami, przyprawić solą, pieprzem i kolendrą.

3 Mieszanke grzybów odsączyć dokładnie na sicie, drobno pokroić i dodać do masy.

4 Pierś z kurczaka nafaszerować masą grzybową i w razie potrzeby spiąć wykałaczkami. Ugotować w naczyniu do gotowania z perforacją. (Ustawienia podano poniżej) Jako dodatek pasują doskonale placki ziemniaczane.

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 8 minut

Roladki z indyka z nadzieniem szpinakowym

4 porcje

Składniki

300 g mrożonego szpinaku
liściastego
sól
pieprz
gałka muskatołowa
2 ząbki czosnku
4 cienko pokrojone
sznycle z indyka
125 ml bulionu z kury
3 łyżki śmietany
2 łyżki zagęstnika do sosów
sherry

nić kuchenna

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut

Czas gotowania:

32-40 minut

Na porcję:

1243 kJ / 296 kcal,

Białko 28 g, tłuszcze 20 g,

węglowodany 1 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Wyjątkową nutę nadaje osiem filetów z sardeli, drobno pokrojonych i dodanych do szpinaku. Zamiast sznyceli z indyka można użyć także piersi z kurczaka lub sznyceli cielęcych.

1 Szpinak rozmrozić. (Ustawienia podano poniżej) Na koniec dobrze odcisnąć.

2 Rozmrożony szpinak przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Czosnek obrać, drobno posiekać i dodać do szpinaku.

3 Rozłożyć nadzienie szpinakowe na sznycłach, ciasno zwinąć i związać nicią kuchenną.

4 Bulion z kury wlać do naczynia do gotowania bez perforacji, przyprawić do smaku śmietaną, solą, pieprzem i gałką muskatołową. Roladki włożyć do naczynia z bulionem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

5 Przetrzeć bulion przez sito do garnka, zagęścić zagęstnikiem i dodać sherry do smaku.

6 Podając potrawę, częścią sosu poleć roladki. Jako dodatek doskonale pasuje dziki ryż lub gotowane ziemniaki.

Ustawienia krok 1

Tryb: Rozmrażanie

Temperatura: 60°C

Czas: 20-25 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-15 minut



Sznycelki z kurczaka z papryką

4 porcje

Składniki

3 filety z piersi kurczaka
3 łyżki oleju
2 łyżeczki papryki mielonej
3 łyżeczki curry
2 czerwona papryka
100 g śmietany
100 g crème fraîche
sól
pieprz
curry

Czas przygotowania:

55-60 minut

Czas gotowania:

12-14 minut

Na porcję:

1520 kJ / 362 kcal,
Białko 28 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 4 g

>> Wskazówka:

Marynata: Słowo marynata pochodzi od "mare", czyli morze. Pierwotnie marynowano tylko ryby. Zasadniczo wszystko, co pochodzi z morza, nadaje się do marynowania. Małe ryby marynuje się w całości, duże tylko w cieniutkich jak carpaccio plasterkach. Z czasem bardzo popularne stały się także marynowane warzywa i mięso.

1 Mięso opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i pokroić w paski o szerokości ok. 1 cm.

2 Z oleju, papryki mielonej i curry przyrządzić marynatę, włożyć do niej mięso i pozostawić na 15 minut.

3 Paprykę pokroić w wąskie paski i razem z mięsem włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji.

4 Śmietanę wymieszać z crème fraîche, przyprawić solą i pieprzem. Polać nią mięso i warzywa a następnie ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

5 Na koniec przyprawić jeszcze raz solą, pieprzem i curry.

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-14 minut



Kolorowe szaszłyki drobiowe z sosem balsamico

4 porcje

Składniki

4 filety z piersi kurczaka
1 czerwona papryka
1 zielona papryka

Na sos:

3 łyżki cukru
1 łyżka masła
4 łyżeczki bulionu z kury (instant)
4 łyżki sosu chili
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka sezamu
sól

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

7-10 minut

Na porcję:

1050 kJ / 250 kcal,
Białko 37 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 12 g, 0,5 ww

1 Mięso opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i pokroić w kawałki o wymiarach ok. 3 x 3 cm.

2 Z papryki wyciąć nasadę łodyżki, dokładnie umyć, usunąć nasiona i wewnętrzne ścianki, następnie pokroić w kawałki 3 x 3 cm.

3 Kawałki mięsa nabijać na zmianę z papryką na drewniane patyczki do szaszłyków. Włożyć szaszłyki do natłuszczonego naczynia do gotowania z perforacją i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Cukier skarmelizować w garnku. Zdjąć garnek z płyty grzejnej i odstawić na bok. Dodać masło i bulion z kury. Ponownie postawić garnek na płycie i stale mieszając gotować wszystko przez 2-3 minuty przy małej mocy płyty. Sos chili wymieszać z octem balsamicznym i sezamem. Przyprawić do smaku solą.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 7-10 minut

Kurczak

2 porcje

Składniki

1 kurczak (ok. 1200 g)
2 łyżki oleju
sól
pieprz
papryka w proszku

Czas przygotowania:

ok. 90-100 minut

Czas gotowania:

82-92 minuty

Na porcję:

4418 kJ / 1052 kcal,
Białko 119 g, tłuszcze 64 g,
węglowodany 0,5 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Z mięsa kurczaka można przyrządzić bardzo smaczną sałatkę.

Jeśli spodnia część kurczaka ma być bardziej przypieczona, można go obrócić i w zależności od pożądanego stopnia przyrumienienia, zgrillować przez 5-10 minut w trybie Grill Duży na 3 poziomie.

1 Kurczaka umyć w środku i z zewnątrz, osuszyć.

2 Olej wymieszać z przyprawami i posmarować nim kurczaka. Ułożyć kurczaka na ruszcie piersią do góry i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Kurczak » W całości »
Pieczenie

Czas: 82-92 minuty

Ustawienia krok 2

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 225°C

Wilgotność: 0%

Czas: 20 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 55%

Czas: 60 minut

3. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3

Wilgotność: 0%

Czas: 2-12 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Piersi z pulardy na sosie peperoni

4 porcje

Składniki

2 szalotki
1 łyżka masła
3 czerwone peperoni
4 piersi z pulardy
sól
pieprz
pieprz kajeński
200 ml bulionu z kury
2 łyżki jasnego zagęstnika do
sosów
listki bazylii

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

12-14 minut

Na porcję:

1705 kJ / 406 kcal,

Białko 29 g, tłuszcz 30 g,

węglowodany 5 g, 0 ww

1 Szalotki obrać, drobno posiekać i włożyć wraz z masłem do naczynia do gotowania bez perforacji. Peperoni przekroić na połówki, usunąć nasiona, pokroić w paski, dodać do szalotek i poddusić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

2 Piersi z pulardy oczyścić, osuszyć, przyprawić solą i pieprzem, ułożyć na szalotkach i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Powstały podczas gotowania sos przelać przez sito do garnka i podgrzać na płycie grzejnej. Dodać bulion z kury. Przyprawić do smaku solą i pieprzem kajeńskim, zagęścić zagęstnikiem.

4 Piersi z pulardy pokroić w plastry i ułożyć na szalotkach. Polać sosem i udekorować listkami bazylii. Jako dodatek doskonale pasuje dziki ryż.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 8-10 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Filet z indyka na warzywach

4 porcje

Składniki

750 g filetu z indyka
sól
pieprz
curry
200 g śmietany
2 pory
3 marchewki
1 łyżka ziołowego serka twarogowego

Czas przygotowania:

ok. 45 minut

Czas gotowania:

12 minut

Na porcję:

2411 kJ / 574 kcal,
Białko 42 g, tłuszcze 42 g,
węglowodany 7 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Aby otrzymać cieniutkie paski marchewki, należy używając skrobaczki zeszkrobać wzdłuż z marchwi cienkie plasterki i pokroić je ostrym nożem na paski.

1 Filet z indyka opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć, pokroić w paski i przyprawić solą, pieprzem i odrobiną curry. Razem ze śmietaną włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie oczyścić pora i marchewki, następnie pokroić w cienkie paski długości 4 cm. Włożyć warzywa do sosu i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po zakończeniu całego czasu gotowania zagęścić sos serkiem twarogowym.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 2 minuty



Marokańska kura z warzywami

4 porcje

Składniki

2 całe piersi z kury
4 cebule perłowe
2 łodygi selera naciowego
2 pomidory "jajka"
1 cukinia
1 ząbek czosnku
2 łyżki rodzynek
2 łyżki siekanej pietruszki
1 łyżka siekanej mięty
100 ml bulionu z kury
1 łyżeczka skrobanego imbiru
1 łyżeczka curry
1 łyżka chutneya mango
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczek chili w proszku
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

12-15 minut

Na porcję:

1840 kJ / 438 kcal,
Białko 39 g, tłuszcze 30 g,
węglowodany 3 g, 0 ww

1 Piersi z kury opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i pokroić w paski. Cebulki perłowe obrać i pokroić w ćwiartki. Selerę pokroić w paski o szerokości 1 cm. Pomidory pokroić w kostkę. Cukinię pokroić w kawałki. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę.

2 Wszystkie rozdrobnione składniki wymieszać, dodając rodzyнки, pietruszkę i miętę, następnie odstawić.

3 Pozostałe składniki połączyć, następnie wymieszać z mięsem i warzywami. Włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jako dodatek można podać ryż basmati, który można przygotować jednocześnie z główną potrawą. Czasy gotowania znajdują się w tabeli gotowania.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-15 minut

Kaczka

2 porcje

Składniki

1 kaczka bez wnętrzności
(ok. 2000 g)

sól
pieprz

nić kuchenna

Czas przygotowania:

ok. 155 minut

Czas pieczenia:

143 minuty

Na porcję:

6161 kJ / 1467 kcal,

Białko 117 g, tłuszcze 111 g,

węglowodany 0 g, 0 ww

1 Kaczkę oczyścić ze zbędnego tłuszczu, spłukać w środku i z zewnątrz pod bieżącą wodą i osuszyć.

2 Natrzeć od środka i na zewnątrz solą i ewentualnie pieprzem, uda związać nicią kuchenną.

3 Ułożyć kaczkę na ruszcie piersią do góry, w taki sposób, aby uda były skierowane stroną drzwi, wsunąć do urządzenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jako dodatek pasuje brukselka, pieczone ziemniaki i sos pomarańczowy.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Mięso

» Drób » Kaczka » W całości »

Bez nadzienia » Pieczenie

Czas: 143 minuty

Ustawienia krok 3

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 40%

Czas: 20 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 80%

Czas: 100 minut

3. krok

Tryb: Grill z nawiewem

Temperatura: 190°C

Czas: 23 minuty

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

>> Wskazówka:

W przypadku większych kaczek czas pieczenia w 2. kroku wydłużyć się o ok. 30 minut na 500 g wagi.

Pierś z indyka ze szparagowym ragout

4 porcje

Składniki

1 kg piersi z indyka
olej
sól
biały pieprz
600 g białych szparagów
600 g zielonych szparagów
woda
50 g masła
1 łyżeczka cukru
1 pęczek cebulki ze szczypior-
kiem
30 g mąki pszennej typ 405
otarta skórka i sok
z ¼ cytryny
100 g śmietany
1 pęczek trybuli

Czas przygotowania:

ok. 100-110 minut

Czas pieczenia:

85-94 minuty

Na porcję:

2402 kJ / 572 kcal,
Białko 69 g, tłuszcz 24 g,
węglowodany 20 g, 0,5 ww

1 Pierś z indyka opłukać pod bieżącą wodą, i osuszyć. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso, położyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Szparagi umyć. Białe szparagi obrać na całej długości, zielone obrać na wysokość jednej trzeciej od dołu. Odciać zdrewniałe końcówki, pokroić łodygi w kawałki o długości ok. 4 cm.

3 Końcówki szparagów obrać, zalać wodą i zagotować, lekko posolić i gotować przez kolejne 10 minut pod przykryciem. Przebrać przez sito zbierając wywar. Wlać z powrotem do garnka, dodać 1 łyżeczkę masła i 1 łyżeczkę cukru, zagotować. Kawałki białych szparagów (bez zgłówek) włożyć do wywaru i gotować przez 5 minut. Dodać kawałki zielonych szparagów i główki białych i gotować przez kolejne 3-5 minut. Odlać zachowując wywar ze szparagów.

4 W międzyczasie oczyścić cebulkę ze szczypiorom i pokroić w cienkie krążki. Zeszklić na reszcie gorącego masła. Oprószyć mąką, podsmażyć, następnie zgasić 500 ml wywaru szparagowego. Przyprawić solą, pieprzem, skórką z cytryny i 1-2 łyżeczkami soku z cytryny, pogotować przez 3-4 minuty.

5 Do sosu dodać szparagi i śmietanę, następnie podgrzać. Listki trybuli drobno posiekać. Przyprawić sos sokiem z cytryny, cukrem i solą, dodać trybulę. Podawać ragout do pokrojonej piersi z indyka. Pasują do tego młode ziemniaki.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Indyk » Pierś z indyka
» Pieczenie

Czas: 85-94 minuty

Ustawienia krok 1

1. krok
Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 170°C

Wilgotność: 65%

Czas: 85 minut

2. krok

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 0-9 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Faszerowana rolada z indyka

4 porcje

Składniki

1 kawałek mięsa na roladę
z udźca indyka (ok. 1200 g)
olej
sól
pieprz
50 g tartego parmezanu
60 g suszonych pomidorów
w oleju
2 łyżki koncentratu pomido-
rowego
1 łyżeczka oregano
1 łyżeczka bazylii

nić kuchenna i / lub igły do
roladek

Czas przygotowania:

ok. 140-145 minut

Czas gotowania:

124-128 minut

Na porcję:

2306 kJ / 549 kcal,
Białko 61 g, tłuszcze 33 g,
węglowodany 2 g, 0 ww

1 Mięso z indyka opłukać pod
bieżącą wodą, i osuszyć.

Naciąć od środka w stronę obu
brzegów.

2 Sól wymieszać z pieprzem
i olejem, posmarować mięso.
Pozostałe składniki wymieszać
ze sobą i wyłożyć na mięso
zostawiając niewielki brzeg.
Zrolować mięso, spiąć igłami do
roladek i związać nicią kuchen-
ną. Położyć pieczeń na ruszcie
i upiec. (Ustawienia podano
poniżej)

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Indyk » Rolada z indyka
» Z nadzieniem » Pieczenie
Czas: 124-128 minut

Ustawienia krok 2

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 40%

Czas: 20 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

Temperatura: 140°C

Wilgotność: 75%

Czas: 100 minut

3. krok

Tryb: Grill z nawiewem

Temperatura: 200°C

Czas: 4-8 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Rolada z indyka z kapustą stożkową i pomarańczami

4 porcje

Składniki

1 kawałek mięsa na roladę z udźca indyka (ok. 1200 g)
olej
sól
pieprz
1 kapusta stożkowa (ok. 600 g)
2 cebule
3 pomarańcze (ok. 700 g)
2 łyżki masła klarowanego
100-150 ml fondu drobiowego (ze słoika)
1 łyżka marmolady pomarańczowej

Czas przygotowania:

ok. 140-145 minut

Czas gotowania:

124-128 minut

Na porcję:

407 kJ / 97 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 5 g, węglowodany 4 g, 0,5 ww

1 Udziec z indyka opłukać pod bieżącą wodą, i osuszyć. Naciąć od środka w stronę obu brzegów. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Zrolować mięso, spiąć igłami do roladek i związać nicią kuchenną. Położyć mięso na ruszcie, wsunąć do urządzenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Kapustę stożkową pokroić w paski o szerokości 1 cm. Cebulę obrać i drobno posiekać. Pomarańcze obrać tak grubo, aby usunąć białą wewnętrzną skórkę. Przy pomocy ostrego noża wyciąć z pomarańczy filety, oddzielając miąższ od ścianek dzielących części, zebrać powstający sok.

3 Kapustę i cebulę podsmażyć przez 5 minut na rozgrzanym na patelni maśle klarowanym. Zgasić zebrany sokiem z pomarańczy i 100 ml bulionu drobiowego. Przyprawić marmoladą pomarańczową, solą i pieprzem i gotować przez 5 minut, w razie potrzeby dolać jeszcze trochę bulionu.

4 W międzyczasie podzielić filety z pomarańczy na połówki. Dodać do kapusty i krótko podgrzać. Warzywa przyprawić do smaku i podawać razem z udźcem. Pasują do tego krokiety.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Rolada z indyka »
Bez nadzienia » Pieczenie
Czas: 124-128 minut

Ustawienia krok 1

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 190°C
Wilgotność: 40%
Czas: 20 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 140°C
Wilgotność: 75%
Czas: 100 minut

3. krok

Tryb: Grill z nawiewem
Temperatura: 200°C
Czas: 4-8 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Udka z kurczaka na śródziemnomorskich warzywach

4 porcje

Składniki

sól
pieprz
papryka w proszku
2 łyżki oleju słonecznikowego
4 udka z kurczaka (po 200 g)
2 małe cukinie (po ok. 170 g)
2 małe bakłażany (po ok. 170 g)
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
3 ząbki czosnku
2 czerwone cebule
3 łyżki oliwy z oliwek
100 ml wytrawnego czerwonego wina
300 g przecieru pomidorowego
100 ml wywaru warzywnego
3 łyżeczki rozmarynu
6 łyżeczek tymianku cytrynowego
1-2 łyżeczki cukru
250 g czerwonych i żółtych pomidorów czereśniowych

Czas przygotowania:

ok. 95-100 minut

Czas gotowania:

43-55 minut

Na porcję:

2667 kJ / 635 kcal,
Białko 44 g, tłuszcze 39 g,
węglowodany 27 g, 1 ww

1 Sól wymieszać z pieprzem, papryką w proszku i olejem, posmarować udka, ułożyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cukinię, bakłażana i paprykę oczyścić, z papryki usunąć nasiona. Cukinię i bakłażana pokroić na grube plastry, paprykę pokroić na kawałki. Czosnek i cebulę obrać i posiekać.

3 Plastry cukinii i bakłażana obsmażyć na rozgrzanej na patelni oliwie z oliwek. Dodać paprykę, cebulę i czosnek, smażyć wszystko razem przez kolejne ok. 3-4 minuty. Zgasić czerwonym winem, przecierem pomidorowym i wywarem warzywnym. Rozmaryn i tymianek cytrynowy związać razem i dodać do warzyw, przyprawić solą, pieprzem i 1 łyżeczką cukru. Gotować przez 10 minut.

4 W międzyczasie umyć pomidory czereśniowe. Dodać do warzyw na patelni i gotować razem przez 3-4 minuty. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

5 Udka z kurczaka ułożyć na warzywach. Pasuje do tego bagietka lub chleb wiejski.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Kurczak » Udziec » Pieczenie

Czas: 43-55 minut

Ustawienia krok 1

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 95%

Czas: 30-25 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 225°C

Wilgotność: 0%

Czas: 13-18 minut

3. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill
Poziom 3

Wilgotność: 0%

Czas: 0-7 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Gęś

4 porcje

Składniki

1 gęś bez wnętrzności
(ok. 4500 g)

sól
pieprz

nić kuchenna

Czas przygotowania:

ok. 335 minut

Czas pieczenia:

323 minuty

Na porcję:

8110 kJ / 1931 kcal,
Białko 89 g, tłuszcze 175 g,
węglowodany 0 g, 0 ww

>> Wskazówka:

W przypadku mniejszych gęsi czas pieczenia w 2. kroku skracą się o ok. 30 minut na 500 g wagi.
W przypadku większych gęsi czas pieczenia w 2. kroku wydłuży się o ok. 30 minut na 1 kg wagi.

1 Gęś oczyścić ze zbędnego tłuszczu, spłukać w środku i z zewnątrz pod bieżącą wodą i osuszyć.

2 Natrzeć od środka i na zewnątrz solą i ewentualnie pieprzem, uda związać nicią kuchenną.

3 Ułożyć gęś na ruszcie piersią do góry, w taki sposób, aby uda były skierowane stroną drzwi, wsunąć do urządzenia i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jako dodatek można podać ziemniaki lub knedle i czerwoną kapustę.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Gęś » W całości »

Pieczenie

Czas: 323 minuty

Ustawienia krok 3

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 40%

Czas: 30 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 80%

Czas: 270 minut

3. krok

Tryb: Grill z nawiewem

Temperatura: 190°C

Czas: 23 minuty

Poziom:

Ruszt: 2. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Kaczka nadziewana

4 porcje

Składniki

1 kaczka bez wnętrzności
(ok. 2000 g)
150 g jabłek (gotowych do
użycia)
70 g cebuli (gotowej do
użycia)
rozmaryn
sól
pieprz

nić kuchenna
igły do roladek

Czas przygotowania:

ok. 210 minut

Czas gotowania:

183 minuty

Na porcję:

3192 kJ / 760 kcal,
Białko 59 g, tłuszcze 56 g,
węglowodany 5 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

W przypadku większych kaczek
czas pieczenia w 2. kroku wydłuży
się o ok. 30 minut na 1 kg wagi.
W zależności od wielkości kaczki
należy dopasować ilość jabłek
i cebuli.

1 Kaczkę oczyścić ze zbędnego
tłuszczu, spłukać w środku
i z zewnątrz pod bieżącą wodą
i osuszyć.

2 Obrać, usunąć nasiona
i pokroić na ćwiartki tyle ja-
błek, by waga gotowych części
wyniosła 150 g.

3 Obrać i pokroić na ćwiartki
tyle cebul, by waga goto-
wych części wyniosła 70 g.

4 Jabłka wymieszać z cebulą,
dodając rozmaryn, trochę
soli i pieprzu.

5 Natrzeć kaczkę od środka
i na zewnątrz solą, ewentu-
alnie pieprzem i rozmarynem.
Napełnić kaczkę nadzieniem,
spiąć igłami do roladek, udka
związać nicią kuchenną.

6 Ułożyć kaczkę na ruszcie
piersią do góry, w taki
sposób, aby uda były skierowa-
ne w stronę drzwi, wsunąć do
urządzenia i upiec. (Ustawienia
podano poniżej)

7 Jako dodatek pasuje nadzie-
nie jabłkowo-cebulowe, do
tego można podać ziemniaki lub
knedle.

Program automatyczny krok 6

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Kaczka » W całości » Z
nadzieniem » Pieczenie
Czas: 183 minuty

Ustawienia krok 6

1. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 40%

Czas: 20 minut

2. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 80%

Czas: 140 minut

3. krok

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus

Temperatura: 190°C

Wilgotność: 0%

Czas: 23 minuty

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Struś ze słodkimi ziemniakami z patelni

4 porcje

Składniki

800 g mięsa strusiego z polędwicy
sól
pieprz
olej
1 kg słodkich ziemniaków
650 g ananasa
2 czerwone cebule
50 g suszonych moreli
1 papryka chili
3 łyżki oleju słonecznikowego
½ łyżeczki mielonej kolendry
2-3 łyżki soku z limonki
200 ml bulionu drobiowego

Czas przygotowania:

ok. 195-200 minut

Czas pieczenia:

180-185 minut

Na porcję:

2453 kJ / 584 kcal,
Białko 52 g, tłuszcze 12 g,
węglowodany 67 g, 5,5 ww

1 Mięso strusie oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Do urządzenia wsunąć ruszt i blachę uniwersalną i uruchomić program. (Ustawienia podano poniżej)
Po 10 minutach położyć mięso na gorący ruszt i upiec.

2 Słodkie ziemniaki obrać i pokroić w dużą kostkę. Blanszować przez 2-3 minuty w gotującej osolonej wodzie, odlać, zahartować i osączyć.

3 W międzyczasie obrać ananasa, usunąć zdrewniałe części i pokroić miąższ w kostkę o boku ok. 1 cm. Cebulę obrać, pokroić na połówki a następnie w cienkie piórka. Morele posiekać na spore kawałki. Chili oczyścić i pokroić w cienkie krążki.

4 Pokrojoną w piórka cebulę zeszklić na 1 łyżce gorącego oleju i zdjąć z patelni. Słodkie ziemniaki obsmażać porcjami na gorącym oleju przez 1-2 minuty, razem z ostatnią porcją podsmażyć ananasa i morele. Przyprawić kolendrą, solą, chili i sokiem z limonki. Dodać cebulę i resztę ziemniaków. Włączyć bulion drobiowy i gotować pod przykryciem przez ok. 5 minut.

5 Warzywa przyprawić do smaku i podawać z polędwicą.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Drób » Mięso ze strusia » Pieczenie Gourmet

Czas: 180-185 minut

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 451

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Udziec z dzika z sosem borowikowym

4 porcje

Składniki

1 kg udźca z dzika bez kości
(kawałek nie wyższy niż 6 cm)
sól
pieprz
olej
25 g suszonych borowików
500 ml wody
2 ząbki czosnku
2 cebule
100 g pancetty (włoski boczek)
2 łyżki oliwy z oliwek
½ pęczka bazylii
250 g mascarpone

Czas przygotowania:

ok. 175 minut

Czas pieczenia:

165 minut

Na porcję:

3293 kJ / 784 kcal,
Białko 58 g, tłuszcze 60 g,
węglowodany 3 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Możliwe jest przygotowanie w urządzeniu dwóch udźców (po 500-800 g) jednocześnie.

1 Udziec z dzika oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. W razie potrzeby związać mięso, położyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Borowiki zalać 500 ml gotującej wody i pozostawić na 10 minut. W międzyczasie obrać i drobno posiekać cebulę i czosnek. Pancettę pokroić w paski i usmażyć na chrupko na gorącej patelni.

3 Grzyby odlać przez sito wyłożone papierem do pieczenia lub filtrem do kawy, płyn z moczenia grzybów zachować. Grzyby opłukać, odsączyć i drobno pokroić.

4 Cebulę i czosnek zeszklić na gorącym oleju. Dodać grzyby i podsmażyć przez 1-2 minuty. Zgasić dodając 400 ml wody z namaczania grzybów, przyprawić solą i pieprzem i dusić pod przykryciem przez 5 minut.

5 Listki bazylii oberwać i pokroić w paseczki. Dodać do sosu wraz z mascarpone i pancettą, podgrzać i doprawić do smaku. Podawać sos do udźca z dzika. Jako dodatek pasuje zielona fasola i kremowa polenta.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Dzik » Udziec z dzika » Pieczenie Gourmet
Czas: 165 minut

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa strona 450

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Comber sarni z sosem śliwkowym na porto

4 porcje

Składniki

1,3 kg combru sarniego
z kością
sól
pieprz
olej
50 g miękkich suszonych
śliwek
1 mała cebula
115 g masła
100 ml porto
200 ml bulionu z dziczyzny
gałka muszkatołowa
1 łyżeczka musu śliwkowego

Czas przygotowania:

ok. 110-120 minut

Czas pieczenia:

90-104 minuty

Na porcję:

3003 kJ / 715 kcal,
Białko 78 g, tłuszcze 39 g,
węglowodany 13 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Należy używać świeżej dziczyzny (lub produktów mrożonych o krótkim czasie przechowywania). W przypadku mrożonej dziczyzny zachodzi niebezpieczeństwo, że w wyniku długiego przechowywania mięso będzie tak dojrzałe, że podczas pieczenia nabierze konsystencji zbliżonej do pasty.

1 Comber sarni oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Do urządzenia wsunąć ruszt i blachę uniwersalną i uruchomić program. (Ustawienia podano poniżej)
Po 10 minutach położyć mięso na gorący ruszt i upiec.

2 Suszone śliwki drobno posiekać. Cebulę obrać i posiekać. 100 g masła pokroić w kostkę i wstawić do lodówki.

3 Cebulę i suszone śliwki dodać do reszty masła i poddusić przez 2 minuty. Zgasić wlewając porto i bulion z dziczyzny, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać mus śliwkowy i zredukować sos do jednej trzeciej.

4 Pokrojone w kostkę zimne masło dodawać stopniowo do gorącego, ale już nie gotującego się sosu i ubijać, aż zgęstnieje. Przyprawić do smaku i podawać do combru z sarny. Jako dodatek pasują placki ziemniaczane.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Dzikizna » Sarna » Comber z sarny » Pieczenie Gourmet
Czas: 90-104 minuty

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 450

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Udziec sarni z szalotkami balsamico i dynią

4 porcje

Składniki

1,2 kg udźca sarniego bez kości
sól
pieprz
olej
750 g szalotek
6 łyżek oliwy z oliwek
4 łyżki syropu klonowego
5 łyżek octu balsamicznego
150 ml wytrawnego czerwonego wina
400 ml wywaru warzywnego
6 łyżeczek tymianku
1 dynia hokkaido (ok. 1 kg)
ewentualnie ciemny zagęstnik do sosów

Czas przygotowania:

ok. 165 minut

Czas pieczenia:

150 minut

Na porcję:

3003 kJ / 715 kcal,
Białko 74 g, tłuszcze 31 g,
węglowodany 35 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Można stosować także inne odmiany dyni, należy je jednak przed użyciem obrać.

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. W razie potrzeby związać mięso, położyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Szalotki zalać wrzącą wodą, pozostawić na 1 minutę, następnie odlać. Obrać szalotki i w zależności od wielkości ewentualnie pokroić na połówki. Zeszklić przez 4 minuty na 3 łyżkach gorącego oleju. Skropić syropem klonowym i lekko skarmelizować. Zgasić wlewając 4 łyżki octu balsamicznego, czerwone wino i 150 ml bulionu, przyprawić solą, pieprzem i oberwanymi listkami tymianku. Gotować do miękkości pod przykryciem przez około 8 minut.

3 Dynię w międzyczasie umyć, przekroić na pół, usunąć nasiona i pokroić w podłużne plasterki o grubości ok. 1 cm. Obsmażać porcjami na reszcie rozgrzanej oliwy z oliwek, po 1-2 minuty na każdą stronę. Wlać resztę bulionu, przyprawić solą i pieprzem i dusić pod przykryciem do miękkości przez ok. 5 minut.

4 Przyprawić szalotki solą i octem balsamicznym, ewentualnie lekko zagęścić, używając zagęstnika do sosów. Podawać wraz z częstkami dyni do udźca z sarni.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Sarna » Udziec z sarni » Pieczenie Gourmet
Czas: 150 minut

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 450

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Comber z jelenia z burakami i roszponką

4 porcje

Składniki

800 g combru z jelenia bez kości
sól
pieprz
olej
800 g buraków
2 cebule
2 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka jagód jałowca
75 g suszonej żurawiny
100 ml wytrawnego czerwonego wina
250 g bulionu z dziczyzny (ze słoika)
200 g roszponki
1 czubata łyżeczka musztardy ziarnistej
3 łyżeczki miodu
2 łyżki octu balsamicznego
4-5 łyżek oliwy z oliwek

Czas przygotowania:

ok. 105-165 minut

Czas pieczenia:

87-150 minut

Na porcję:

1760 kJ / 419 kcal,
Białko 17 g, tłuszcze 27 g,
węglowodany 27 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Aby upiec jednocześnie więcej porcji mięsa, należy wziąć kawałki o możliwie podobnej wadze (każdy min. 500 g) i podobnych wymiarach.

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Do urządzenia wsunąć ruszt i blachę uniwersalną i uruchomić program. (Ustawienia podano poniżej)
Po 10 minutach położyć mięso na gorący ruszt i upiec.

2 Buraki oczyścić i umyć, starając się nie uszkodzić przy tym skórki. Całe bulwy włożyć do gotującej osolonej wody i w zależności od wielkości gotować prawie do miękkości przez 25-30 minut. Odląć, zahartować zimną wodą, obrać i pokroić w grube półplastry.

3 Cebulę obrać, pokroić w cienkie cząstki i zeszklić na gorącym oleju rzepakowym. Dodać buraki, jagody jałowca i żurawinę, zgasić czerwonym winem i bulionem warzywnym, przyprawić solą i pieprzem. Zagotować i gotować dalej przez 10-15 minut.

4 W międzyczasie oczyścić, umyć i osuszyć roszponkę. Musztardę wymieszać z 2 łyżeczkami miodu, octem, solą i pieprzem. Energicznie domieszać oliwę z oliwek. Przed podaniem wymieszać z roszponką. Przyprawić warzywa resztą miodu i solą, wraz z roszponką podawać do combru z jelenia.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Dzikizna » Jeleń » Comber z jelenia »

Pieczenie Gourmet

Czas: 87-150 minut

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia strona 450

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Udziec jeleni z gruszkami i soczewicą

4 porcje

Składniki

800 g mięsa z łędźwiowej części udźca jelenia
sól
pieprz
olej
2 cebule
200 g czarnej soczewicy
2 łyżki oleju słonecznikowego
400 ml wywaru warzywnego (ze słoika)
2 liście laurowe
ok. 100 g masła
40 g orzechów włoskich
1 pęczek włościzny
200 g zwartych, dojrzałych gruszek (np. williams)
10 g mąki pszennej typ 405
100 ml wytrawnego czerwonego wina
4-5 łyżek octu balsamicznego
200 ml fondu z dziczyzny
1 szczypta cynamonu
2 łyżeczki leśnego miodu

Czas przygotowania:

ok. 200 minut

Czas pieczenia:

180 minut

Na porcję:

3520 kJ / 838 kcal,
Białko 61 g, tłuszcze 46 g,
węglowodany 45 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Zamiast mięsa z części łędźwiowej można użyć także biodrówki.

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. W razie potrzeby związać mięso, położyć na ruszcie i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

2 Cebulę obrać i drobno posiekać. Soczewicę opłukać i dokładnie odsączyć. Miesząc zesklić na gorącym oleju razem z dwoma trzecimi cebuli. Wlać wywar warzywny, dodać liście laurowe i gotować pod przykryciem do miękkości przez 30 minut.

3 75 g masła pokroić w kostkę i wstawić do lodówki. Orzechy laskowe grubo posiekać. Włoszciznę oczyścić i w razie potrzeby obrać. Warzywa pokroić w bardzo drobną kostkę. Gruszki obrać i także pokroić w drobną kostkę.

4 Resztę cebuli zesklić na 1 łyżce masła. Oprószyć mąką i miesząc podsmażyć przez 1 minutę. Zgasić wlewając wino, 2 łyżki octu balsamicznego i bulion, przyprawić solą i pieprzem, następnie gotować przez ok. 10 minut, aż sos zredukuje się o połowę.

5 W międzyczasie podsmażyć włoszciznę przez 2 minuty na reszcie gorącego masła. Dodać gruszki, smażyć razem z włoszcizną przez 1-2 minuty. Przyprawić solą, pieprzem, cynamonem, resztą octu balsamicznego i miodem. Wyjąć liście laurowe z soczewicy. Soczewicę i orzechy dodać do warzyw, przemieszać i przyprawić do smaku. Odstawić utrzymując temperaturę potrawy.

6 Zimne masło miesząc dodawać stopniowo do sosu z czerwonego wina, aż zgęstnieje. Zdjąć sos z płyty grzejnej. Przyprawić do smaku i wraz z gruszkami z soczewicą podawać do udźca z jelenia. Jako dodatek pasuje doskonale puree ziemniaczane.

Program automatyczny krok 1

Programy automatyczne » Mięso
» Dzikizna » Jeleń » Udziec jelenia » Pieczenie Garmout
Czas: 180 minut

Ustawienia krok 1

Patrz tabela pieczenia mięsa
strona 450

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Udziec jagnięcy "Prowansja"

4-6 porcji

Składniki

1,2 kg udźca jagnięcego bez kości
100 g sera roquefort
100 g orzechów laskowych
100 g suszonych śliwek bez pestek
sól
zioła prowansalskie
pieprz
olej
1 pęczek włościzny
1 ząbek czosnku
¼ l czerwonego wina
¼ l bulionu
1 łyżka mąki ziemniaczanej

wykałaczki
nić kuchenna

Czas przygotowania:

ok. 245 minut

Czas pieczenia:

215 minut

Na porcję:

3360 kJ / 800 kcal,
Białko 52 g, tłuszcze 60 g,
węglowodany 13 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Przy takich samych ustawieniach można przygotować udziec jagnięcy bez farszu. W tym celu należy sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso. Na koniec upiec.

1 Mięso oczyścić z tłuszczu i ścięgien. Roquefort, orzechy włoskie i suszone śliwki rozdrobnić, przyprawić solą i ziołami prowansalskimi i nafaszerować nimi udziec. Spiąć mięso wykałaczkami lub nicią kuchenną. Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso.

2 Włościznę oczyścić i rozdrobnić. Blachę uniwersalną z włościzną, obranym ząbkami czosnku i płynem wsunąć pod mięso. Upiec udziec. (Ustawienia podano poniżej)

3 Powstały podczas pieczenia wywar przetrzeć przez sito, zagęścić mąką ziemniaczaną i doprawić do smaku.

Program automatyczny Pieczenie Gourmet krok 2

Programy automatyczne » Mięso
» Jagnięcina » Gicz jagnięca »
Pieczenie Gourmet
Czas: 215 minut

Ustawienia krok 2

Patrz tabela pieczenia strona 447

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Karkówka jagnięca

4 porcje

Składniki

1 korona jagnięca (1,5 kg)

1-2 łyżki oleju

sól

pieprz

nić kuchenna

Czas przygotowania:

ok. 100-150 minut

Czas gotowania:

88-140 minut

Na porcję:

2759 kJ / 657 kcal,

Białko 70 g, tłuszcze 41 g,

węglowodany 2 g, 0 ww

1 Mięso naciąć przy kościach w taki sposób, aby wolno sterczały. Używając nici kuchennej połączyć w okrąg (koronę) w taki sposób, aby mięso było wewnątrz. Można również poprosić o przygotowanie korony w sklepie mięsnym.

2 Sól wymieszać z pieprzem i olejem, posmarować mięso.

3 Ułożyć mięso na ruszcie kośćmi do góry i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Mięso

» Jagnięcina » Karkówka jagnięca

» Pieczenie Gourmet

Czas: 88-140 minut

Ustawienia krok 3

Patrz tabela pieczenia strona

447

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

>> Wskazówka:

Przy takich samych ustawieniach można przygotować także comber jagnięcy z kośćmi.

Szwedzkie ragout jagnięce w sosie koperkowym

4 porcje

Składniki

750 g jagnięciny
3 łyżka oleju
2 ząbki czosnku
250 g cebuli
sól
pieprz
200 g śmietany
2 liście laurowe
2 pęczki koperku
białe wino

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

12-16 minut

Na porcję:

2734 kJ / 651 kcal,
Białko 34 g, tłuszcze 55 g,
węglowodany 5 g, 0 ww

1 Jagnięcinę pokroić w kostkę i obsmażyć na oleju. Cebulę i czosnek obrać, drobno pokroić i podsmażyć razem z mięsem. Przyprawić solą i pieprzem.

2 Śmietanę i liście laurowe włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. 1½ pęczka koperku drobno posiekać, dodać do śmietany, do naczynia włożyć także obsmażone mięso i wszystko razem ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Doprawić do smaku solą, pieprzem i białym winem, udekorować resztą koperku.

4 Jako dodatek pasują gotowane ziemniaki, młode marchewki i mizeria.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-16 minut

Rolada jagnięca w cieście francuskim

4 porcje

Składniki

500 g kapusty włoskiej
1 cebula
1 ząbek czosnku
30 g masła
1 pęczek pietruszki
500 g mielonej jagnięciny
2 jajka, wielkość M
tymianek
oregano
sól
pieprz
450 g mrożonego ciasta francuskiego

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut

Czas gotowania:

42 minuty

Na porcję:

3540 kJ / 847 kcal,
Białko 26 g, tłuszcze 57 g,
węglowodany 58 g, 4 ww

1 Oddzielić duże liście kapusty włoskiej i wyciąć z nich płasko włókna. Resztę kapusty włoskiej pokroić w paski. Liście w całości i pokrojoną kapustę włożyć do oddzielnych perforowanych naczyń do gotowania.

2 Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę i wraz z masłem włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, przykryć* i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Pietruszkę drobno posiekać. Mieloną jagnięcinę wymieszać z jajkami, tymiankiem, oregano, solą, pieprzem, pietruszką, cebulą, czosnkiem i pokrojoną w paski kapustą włoską.

4 Rozmrożone płaty ciasta francuskiego położyć koło siebie tak, by na siebie zachodziły i cienko rozwałkować do dużej powierzchni. Na cieście położyć liście kapusty włoskiej a na niej równomiernie rozłożyć mięsną masę.

5 Zwinąć zaczynając od dłuższej strony, nakłuć górną część widelcem, położyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę uniwersalną i upiec. (Ustawienia podano poniżej)

6 Mieloną jagnięcinę można zastąpić wołowiną, wieprzowiną lub mięsem z indyka.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 2 minuty

Ustawienia krok 5

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 200-220°C

Wilgotność: 50%

Czas: 20 minut

3. krok

Temperatura: 200-220°C

Wilgotność: 30%

Czas: 15 minut

Poziom: 2. od dołu



Ryby

Smaczna ryba

Posiłki rybne są balsamem dla ciała i ducha: ryby morskie cechuje wysoka zawartość jodu, witamin i wartościowych białek, jak również zbawiennych dla zdrowia nasyconych kwasów omega-3.

Poprawiają zdolność koncentracji, zapamiętywania oraz nastrój. Jako pożywienie o niskiej kaloryczności, wszechstronne i wyrafinowane potrawy z ryb cieszą się ogromną popularnością wśród smakoszy.





Rybne curry z brzoskwiniami

4 porcje

Składniki

400 g suma
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżka soku z limonki
sól
pieprz
trochę imbiru
1 ząbek czosnku
1 papryka chili
2 łyżki wiórków kokosowych
200 ml mleka kokosowego
2 łyżki curry
1 pęczek młodej cebulki
2 dojrzałe brzoskwinie

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

15 minut

Na porcję:

970 kJ / 231 kcal,
Białko 17 g, tłuszcze 15 g,
węglowodany 7 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Sum może osiągać długość 3 metrów i ważyć nawet 150 kg, ale najlepsze do jedzenia są sztuki do 3 kg. Żyje przy dnie jezior, w większych, głębokich rzekach i w morzu. Charakterystyczne są długie wąsy i bezłuskowa skóra.

1 Suma oczyścić i pokroić na kawałki. Przyprawić sosem sojowym, sokiem z limonki, solą i pieprzem.

2 Imbir obrać i zetrzeć na tarce. Czosnek obrać i drobno posiekać. Paprykę chili oczyścić z nasion i pokroić na drobno.

3 Wszystkie składniki, poza cebulką i brzoskwiniami, włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Cebulkę oczyścić i pokroić w cienkie krążki, brzoskwinie obrać ze skórki i pokroić na kawałki. Dodać do pozostałych składników i dalej razem gotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut



Roladki z gładzicy w pikantnym sosie

4 porcje

Składniki

500 g filetu z gładzicy
sól

pieprz

sok z cytryny

musztarda

chrzan

4 małe ogórki konserwowe

2 małe cebule

150 ml wywaru rybnego

100 ml białego wina

1 łyżka mrożonego koperku

20 g masła

20 g mąki pszennej typ 405

50 g crème double

wykałaczki

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

6-8 minut

Na porcję:

1361 kJ / 324 kcal,

Białko 27 g, tłuszcze 20 g,

węglowodany 9 g, 0,5 ww

1 Filety z gładzicy oczyścić, skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem, posmarować musztardą i chrzanem.

2 Ogórki konserwowe pokroić w paski, cebule obrać, drobno posiekać i ułożyć na filetach. Zwinąć rybę w roladki i spiąć wykałaczkami. Włożyć do naczynia do gotowania z perforacją.

3 Wywar rybny i białe wino wlać do naczynia do gotowania bez perforacji, dodać koperek.

4 Masło zagnieść z mąką, uformować małe kulki i dodać do wywaru.

5 Rybę i wywar gotować jednocześnie. Należy przy tym naczynie z rybą ustawić nad naczyniem z wywarem, aby sok z ryby mógł ściekać do wywaru. (Ustawienia podano poniżej)

6 Crème double dodać do wywaru, przyprawić do smaku solą, pieprzem i ew. białym winem.

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 85°C

Czas: 6-8 minut

Polędwice z dorsza z sosem estragonowym

4 porcje

Składniki

4 polędwice z dorsza
sól
3 łyżeczki estragonu
1 szalotka
20 g masła
100 ml wytrawnego wermutu
200 g gęstej, kwaśnej śmietany
1-2 łyżeczki octu estragonowego
pieprz cayenne

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

4-6 minut

Na porcję:

1361 kJ / 324 kcal,
Białko 32 g, tłuszcz 20 g,
węglowodany 4 g, 0 ww

1 Polędwice z dorsza oczyścić, przyprawić solą, włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej).

2 W międzyczasie drobno posiekać estragon, szalotkę obrać i pokroić w kostkę. Połowę listków estragonu i pokrojonej w kostkę szalotki zeszklić na maśle, na płycie.

3 Dodać wermut i gotować, aż zredukuje się o połowę. Przelać sos przez sito i wlać z powrotem do garnka.

4 Dodać kwaśną śmietanę i zagotować. Dodać ocet estragonowy, wymieszać i przyprawić do smaku solą i pieprzem kajeńskim.

5 Przed podaniem dodać resztę listków estragonu. Połączyć rybę sosem i podawać.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 4-6 minut

Filet z soli w sosie krabowym

4 porcje

Składniki

500 g filetu z soli
sok z cytryny
sól, pieprz
250 g mrożonych krabów
100 ml wywaru rybnego
2 łyżeczki siekanego koperku
2-3 łyżk gęstej, kwaśnej
śmietany
białe wino lub cytryna
ew. zagęstnik do sosów

Wariant

Sos z szampanem:

1 szalotka
1 łyżka masła
300 ml szampana
250 g śmietany
sól, pieprz
trochę soku z cytryny
2 łyżki bardzo zimnego masła
1 łyżka trybuli

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

4-6 minut

Na porcję:

z sosem krabowym:

794 kJ / 189 kcal,

Białko 34 g, tłuszcze 5 g, wę-
głowodany 2 g, 0 ww

z sosem z szampanem:

1525 kJ / 363 kcal,

Białko 24 g, tłuszcze 27 g,
węglowodany 6 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Filety z soli można zastąpić fileta-
mi z głazicy.

1 Solę oczyścić. Przyprawić solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny.

2 Razem z krabami włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, wlać fond rybny i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po ugotowaniu dodać gęstą śmietanę, wymieszać, przyprawić do smaku białym winem i cytryną. W razie potrzeby można zagęścić sos.

Wariant: Sos z szampanem

1 Solę oczyścić. Przyprawić solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Szalotkę obrać i pokroić w drobną kostkę. Masło rozgrzać na patelni i zeszklić na nim szalotkę.

3 Dodać szampan, zredukować do połowy i przetrzeć przez sito.

4 Dodać śmietanę i na nowo zredukować. Przyprawić solą, pieprzem i niewielką ilością soku z cytryny. Dodawać po niewielkim kawałku masła.

5 Przed podaniem dodać do sosu trybulę.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 85°C

Czas: 4-6 minut



Okoń z masłem orzechowym

2 porcje

Składniki

200 g mrożonego szpinaku
liściastego
350 g filetu z okonia czerwonego
sok z cytryny
sól
pieprz
3 łyżki oleju
1 łyżka masła
3 łyżki posiekanych orzechów
laskowych
gałka muszkatołowa

Czas przygotowania:

ok. 60-65 minut

Czas gotowania:

30-35 minut

Na porcję:

1999 kJ / 476 kcal,
Białko 36 g, tłuszcze 36 g,
węglowodany 2 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Podgrzewanie talerzy: Nie bez przyczyny w dobrych restauracjach dostaje się jedzenie na podgrzanych talerzach. Aby również w domu móc delectować się ciepłym jedzeniem, polecamy szufladę Gourmet Miele. Alternatywnie można podgrzać talerze w piekarniku, przy najniższych ustawieniach.

1 Szpinak rozmrozić. (Ustawienia podano poniżej)

2 Liście szpinaku lekko posiekać. Włożyć do perforowanego naczynia do gotowania.

3 Rybę oczyścić, przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Ułożyć na liściach szpinaku i ugotować. Włożyć blachę uniwersalną na 1. poziom od dołu, aby mógł ściekać na nią wywar. (Ustawienia podano poniżej)

4 Olej i masło rozgrzać na patelni i lekko zbrązowić na niej orzechy laskowe. Przyprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

5 Wyłożyć rybę na podgrzane talerze. Szpinak przyprawić do smaku wyżej wymienionymi przyprawami i ułożyć obok ryby. Kawałki ryby połączyć gorącym masłem orzechowym.

6 Jako dodatek pasują ziemniaki.

Ustawienia krok 1

Tryb: Rozmrażanie
Temperatura: 60°C
Czas: 20-25 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Muszele

4 porcje

Składniki

2 kg omułków
woda
1 por
1 duża marchew
½ l białego wina
1 łyżeczka pieprzu ziarnistego
2 łyżka siekanej pietruszki

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

10-12 minut

Na porcję:

1457 kJ / 347 kcal,
Białko 50 g, tłuszcze 7 g, wę-
glowodany 21 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Jest wiele rodzajów muszli. Świeże muszle można rozpoznać po mocno zamkniętych skorupkach, intensywnej barwie i świeżym zapachu soli i morza.

1 Omułki zalać dużą ilością zimnej wody i pozostawić na kilka godzin. W międzyczasie wymienić wodę 1-2 razy. Następnie dokładnie oczyścić muszle szczoteczką, usunąć glony i narośla i jeszcze raz dokładnie wypłukać.

2 Używać tylko zamkniętych muszli!

3 Pora i marchew oczyścić i pokroić na kawałki. Warzywa razem z muszlami, winem i ziarnami pieprzu włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Muszele, które podczas gotowania nie otworzyły się, należy wyrzucić.

4 Muszle wraz z wywarem przełożyć do miski i posypać pietruszką.

5 Jako dodatek można podać bagietkę.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 10-12 minut

Diabeł morski z sosem borowikowym

4 porcje

Składniki

30 g suszonych borowików
woda
100 g szalotki
20 g masła
4 filety z diabła morskiego (po 150 g)
sok z 1 cytryny
150 ml bulionu
2 łyżki białego wina
150 g kwaśnej, gęstej śmietany
50 g śmietany
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

12-14 minut

Na porcję:

1285 kJ / 306 kcal,
Białko 25 g, tłuszcze 22 g,
węglowodany 2 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Prawdziwki nazywane są także borowikami. Mają wyjątkowy, subtelny aromat. Borowiki zbiera się latem.

1 Borowiki namoczyć i zostawić na noc, odsączyć i drobno pokroić.

2 Szalotki obrać, pokroić w kostkę, włożyć wraz z masłem do naczynia do gotowania bez perforacji i podduśić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

3 Dodać drobno pokrojone grzyby i pozostawić na 2 minuty.

4 Z ryb zdjąć skórę i skropić je sokiem z cytryny. Włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, wlać białe wino oraz bulion i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Odstawić rybę w ciepłe miejsce.

5 Na płycie grzejnej przygotować sos z bulionu, podduśzonych szalotek i obu rodzajów śmietany. Przyprawić solą i pieprzem i połączyć nim rybę.

6 Jako dodatek pasuje miészanka dzikiego ryżu z różyczkami brokuła.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 8-10 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Filet rybny z masłem miodowo-krokantowym

4 porcje

Składniki

4 filety rybne
(np. z okonia czerwonego)
sól
4 łyżk soku z cytryny
50 g miodu
50 g masła
30 g krokantu

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

4-8 minut

Na porcję:

1449 kJ / 345 kcal,
Białko 28 g, tłuszcze 17 g,
węglowodany 20 g, 1,5 ww

1 Filety rybne oczyścić, posolić i skropić sokiem z cytryny.

Włożyć do perforowanego naczynia do gotowania i ugotować. Włożyć blachę uniwersalną na 1. poziom od dołu, aby mógł ściekać na nią wywar. (Ustawienia podano poniżej)

2 Miód i masło rozpuścić razem w garnku na płycie grzejnej, dodać krokant i połączyć ugotowaną rybę. Jako dodatek pasuje ryż i brokuły.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 4-8 minut

Filet z czarniaka

"Ogrodniczki"

4 porcje

Składniki

1 kg filetu z czarniaka
3 łyżki soku z cytryny
300 g pora
300 g marchwi
200 g selera
125 ml białego wina
sól
pieprz
3 plastry sera gouda

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

12-15 minut

Na porcję:

1537 kJ / 366 kcal,
Białko 54 g, tłuszcze 14 g,
węglowodany 6 g, 0 ww

1 Filety z czarniaka oczyścić i skropić sokiem z cytryny. Włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji.

2 Warzywa oczyścić. Pora pokroić w krążki, marchew i seler w słupki i ułożyć na rybie. Polać wszystko białym winem, przyprawić solą i pieprzem. Obłożyć serem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem.

4 Jako dodatek pasują gotowane ziemniaki.

>> Wskazówka:

Dobór wina. Do tego dania polecamy riesling. To lekkie wino, znane ze swej świeżości i delikatnej kwasowości, pasuje wyśmienicie do wszystkich dań rybnych.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 12-15 minut

Pstrąg na grzybowej poduszce

4 porcje

Składniki

4 pstrągi (po 250 g, gotowe do użycia)
3 łyżki soku z cytryny
sól
pieprz
1 cebula
2 pęczek pietruszki
600 g kurek, prawdziwków lub pieczarek
50 g masła

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na porcję:

1348 kJ / 321 kcal,
Białko 57 g, tłuszcze 9 g, wę-
glowodany 3 g, 0 ww

1 Pstrągi oczyścić, skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem.

2 Cebulę obrać i drobno posiekać, pietruszkę także drobno posiekać, grzyby pokroić w plastry lub ćwiartki i wszystko razem wymieszać.

3 Nafaszerować pstrągi nadzieniem grzybowym i włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji dodając resztę farszu. Ustawić pstrągi prosto, obłożyć skrawkami masła i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Jako dodatek doskonale pasują ziemniaki z pietruszką.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 20 minut



Pstrągi w bulionie na białym winie

4 porcje

Składniki

4 pstrągi (po 250 g, oczyszczone)

75 g masła

sól

pieprz

cytryna

Na bulion:

1 cytryna

2 marchewki

450 ml białego wina

150 ml białego octu balsamicznego

150 ml wody

4 łyżki tymianku

1 łyżeczka czarnego pieprzu ziarnistego

4 łyżki pietruszki

6-8 goździków

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

12-15 minut

Na porcję:

1466 kJ / 349 kcal,

Białko 32 g, tłuszcze 21 g,
węglowodany 8 g, 0 ww

1 Cytrynę obrać, marchewki obrać i pokroić w plasterki. Pstrągi oczyścić.

2 Włożyć pstrągi do naczynia do gotowania bez perforacji. Białe wino, ocet, wodę, skórkę cytrynową, plastry marchewki, zioła i przyprawy dodać do pstrągów i ugotować. (Ustawienia podano poniżej).

3 Masło rozpuścić w 6 łyżkach bulionu, przyprawić do smaku solą i pieprzem, poać pstrągi, udekorować cytryną i plasterkami marchewki.

4 Serwować z ryżem i siekanymi ziołami.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 12-15 minut

Rybne curry po tajlandzku

4 porcje

Składniki

50 g masła
50 g mąki pszennej typ 405
400 ml mleka kokosowego
1 cebula
20 g masła
2 pomidory
15 g pasty curry
sok z ½ cytryny
10 ml sosu sojowego
1 łyża kolendry
500 g filetu z ryby

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

11 minut

Na porcję:

1260 kJ / 300 kcal,
Białko 24 g, tłuszcze 16 g,
węglowodany 15 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Pastę curry można kupić w każdym sklepie azjatyckim oraz dobrze zaopatrzonych supermarketach.

1 Masło podgrzać na płycie grzejnej, domieszać mąkę, dodać mleko kokosowe i zagotować.

2 Cebulę obrać, pokroić w kostkę, wraz z masłem włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji. Dusić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

3 Pomidory pokroić w kostkę i dodać do podduszonej cebuli. Zalać sosem. Przyprawić pastą curry, sokiem z cytryny, sosem sojowym i kolendrą.

4 Filety rybne oczyścić, pokroić w kostkę i włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji. Polać ryby sosem. Dusić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

5 Jako dodatek podać ryż.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 7 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Duszony łupacz na piance z musztardy

4 porcje

Składniki

500 g łupacza
sok z jednej cytryny
sól
200 g włoszczyzny
250 ml fondu rybnego
125 ml białego wina
1 łyżeczka przyprawy do ryb

Sos:

3 żółtka, wielkość M
3 łyżki wywaru rybnego
3 łyżki białego wina
1 łyżeczka ostrej musztardy
2 łyżeczki musztardy ziarnistej
2 łyżki crème double
pieprz
sól
cukier
białe wino

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

10-12 minut

Na porcję:

861 kJ / 205 kcal,
Białko 27 g, tłuszcze 9 g, wę-
glowodany 4 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Łupacza można zastąpić okoniem czerwonym. Gorczyca jest europejską przyprawą używaną głównie do produkcji musztardy, sosów, marynat i sałatek, ale dodaje się ją także do kielbas, ryb i mięsa.

1 Rybę oczyścić, skropić cytryną i posolić.

2 Włoszczyznę oczyścić, obrać i pokroić na małe kawałki.

3 Rybę wraz z włoszczyzną i pozostałymi składnikami włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Żółtka, fond rybny i białe wino ubić w kąpieli wodnej na puszystą masę.

5 Dodać do masy musztardę i crème double, wymieszać, przyprawić do smaku pieprzem, solą i cukrem.

6 Jako dodatek można podać ziemniaki z koperkiem i mizerię.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 10-12 minut



Łosoś z porem w sosie na białym winie

4 porcje

Składniki

2 pory
2 szalotki
1 łyżka masła
500 g filetu z łososia
sól, pieprz

Sos na białym winie:

125 ml białego wina
3-4 łyżki bulionu rybnego
30 g zimnego masła
sól, pieprz
1 łyżka koperku

Wariant

Sos na wermucie:

200 ml bulionu rybnego
100 ml wytrawnego wermutu
2 żółtka, wielkość M
2 łyżki crème double
1 łyżka wytrawnego wermutu
sól, pieprz cytrynowy
1 łyżka drobno posiekanej trybuli

Czas przygotowania:

ok. 45 minut

Czas gotowania:

10 minut

Na porcję:

z sosem na białym winie:

1239 kJ / 295 kcal,
Białko 26 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 5 g, 0 ww

z sosem na wermucie:

1323 kJ / 315 kcal
Białko 28 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 8 g, 0 ww

1 Pory pokroić w cienkie paseczki. Szalotki obrać i pokroić w kostkę. Pora i szalotki włożyć razem z masłem do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

2 Filet z łososia podzielić na 4 porcje i położyć na warzywach. Przyprawić solą i pieprzem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Białe wino podgrzać razem z bulionem rybnym na płycie grzejnej, dodać skrawki masła, przyprawić solą i pieprzem. Ozdobić koperkiem.

4 Rybę, warzywa oraz sos ułożyć na talerzu. Jako dodatek doskonale pasuje dziki ryż.

Wariant: sos na wermucie

1 Przygotować rybę według kroków 1 i 2 podstawowego przepisu.

2 Bulion rybny i wermut zredukować na płycie grzejnej o połowę.

3 Żółtko wymieszać z crème double i 1 łyżką wermutu, dodać sos zdjęty chwilę wcześniej z płyty.

4 Przyprawić do smaku solą i pieprzem cytrynowym. Na koniec dodać posiekaną trybulę.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 6 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Faszerowana papryka z filetem z pstrąga

4 porcje

Składniki

4 papryki
1 cebula
10 g masła
100 g mielonego śrutu orkiszowego
100 ml wywaru warzywnego
1 mała cukinia
100 g wędzonego filetu z pstrąga
50 g tartego sera gouda
sól
pieprz
2 łyżki koncentratu pomidorowego

Czas przygotowania:

ok. 80 minut

Czas gotowania:

39 minut

Na porcję:

907 kJ / 216 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 22 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Cukinia pochodzi z Meksyku i zachodnich Indii oraz należy do grupy dyniowatych. Spożywać można całe warzywo, z wyjątkiem szypułki, nawet kwiaty, nadziewane lub jako dekoracja, znajdują coraz częściej swoje miejsce na talerzu. W kuchni śródziemnomorskiej cukinia jako przekąska zajmuje od lat stałe miejsce.

1 Papryki umyć, odciąć poprzecznie górną część, usunąć nasiona, miąższ odciętych części pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę.

2 Masło i cebulę włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, przykryć* i poddusić. (Ustawienia podano poniżej) Na koniec dodać pokrojoną w kostkę paprykę.

3 Zmielony śrut orkiszowy wsypać do naczynia do gotowania bez perforacji, zalać wywarem warzywnym i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 W międzyczasie cukinię pokroić w kostkę, filety z pstrąga pokroić w małe kawałki i razem z serem gouda dodać do ugotowanego orkiszku. Przyprawić solą i pieprzem, nafaszerować papryki.

5 Faszerowane papryki wstawić do perforowanego naczynia do gotowania i wsunąć do urządzenia na środkowy poziom. Poniżej włożyć naczynie do gotowania bez otworów z cebulą i pokrojoną w kostkę papryką, ugotować. (Ustawienia podano poniżej).

6 Pozyskany z gotowania papryk wywar przelać do garnka i zmiksować.

7 Dodać koncentrat pomidorowy, zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

8 Jako dodatek podawać ryż pełnoziarnisty.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 25 minut

Makrela z ziemniakami i ogórkami z patelni

4 porcje

Składniki

2 łyżki gorczycy
4 makrele (po 250 g, oczyszczone)
sól
800 g ziemniaków
4 szalotki
2 łyżki masła klarowanego ok. 500 ml wywaru warzywnego
100 g śmietany
2 łyżeczki średnio ostrej musztardy
pieprz
1 ogórek sałatkowy (ok. 500 g)
1 pęczek koperku

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 35 minut

Czas gotowania:

25 minut

Na porcję:

3268 kJ / 778 kcal,

Białko 55 g, tłuszcze 46 g,

węglowodany 36 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

Makrele żyją na otwartych wodach, żerują blisko powierzchni i w dużych grupach wyruszają w dalekie wędrówki. Ze względu na dużą zawartość tłuszczu, doskonale nadają się do wędzenia.

1 Gorczycę uprażyć na suchej patelni, zdjąć z płyty grzejnej i odstawić.

2 Papier do pieczenia przyciąć do kształtu makreli. Makrele posolić od wewnątrz, położyć na ruszcie na papierze do pieczenia i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

3 W międzyczasie obrać ziemniaki i szalotki, ziemniaki pokroić w kostkę o boku 2 cm, szalotki posiekać. Warzywa podsmażyć na klarowanym maśle. Podlać wywarem i śmietaną, doprawić musztardą, solą i pieprzem i gotować pod przykryciem przez następne 15-20 minut.

4 Ogórka obrać, przekroić wzdłuż na pół i usunąć łyżeczką nasiona. Mięszs pokroić w grubą kostkę, dodać do ziemniaków i gotować razem przez ostatnie 5-7 minut.

5 Koperek drobno posiekać. Warzywa przyprawić, posypać koperkiem i gorczycą i podawać do makreli.

Program automatyczny krok 2
Programy automatyczne » Ryby
» Makrela » Grillowanie
Czas: 25 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 25 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu



Pstrąg z masłem imbirowo-limonkowym

4 porcje

Składniki

20 g świeżego korzenia imbiru
2 limonki
1 łyżeczka różowego pieprzu
200 g miękkiego masła
sól
1 szczypta brązowego cukru
4 pstrągi (po 250 g, gotowe do użycia)
1 kg bardzo małych ziemniaków
1-2 łyżki oleju słonecznikowego

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 75 minut

Czas gotowania:

25 minut

Na porcję:

3885 kJ / 925 kcal,
Białko 65 g, tłuszcze 57 g,
węglowodany 38 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Dzięki intensywnej hodowli pstrągi stały się "kurczakiem" ryb słodkowodnych i stałym elementem naszej kuchni, są powszechnie dostępne jako mrożonka.

1 Imbir obrać i bardzo drobno posiekać. Limonki umyć w gorącej wodzie, skórkę zetrzeć na drobno i wycisnąć sok z ½ owocu. Różowy pieprz rozbić w moździerzu.

2 Miękkie masło wymieszać z imbirem i skórką z limonki, dodając 2-3 łyżeczki soku z limonki. Przyprawić do smaku solą, różowym pieprzem i niewielką ilością cukru. Uformować z masła cienki walek, zawinąć w folię i włożyć do lodówki.

3 Papier do pieczenia przyciąć do kształtu pstrągów, posolić ryby w środku, ułożyć na papierze do pieczenia i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

4 W międzyczasie umyć ziemniaki, włożyć do gotującej, posolonej wody i gotować prawie do miękkości przez ok. 15 minut. Odlać, zahartować zimną wodą, obrać, większe ziemniaki przekroić na pół.

5 Używając powlekanej patelni, usmażyć ziemniaki na gorącym oleju na złotobrązowy kolor. Na koniec dodać 50 g masła imbirowo-limonkowego, stopić i obtoczyć nim ziemniaki. Przyprawić do smaku solą, podawać do grillowanego pstrąga wraz z resztą masła imbirowo-limonkowego.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne » Ryby

» Pstrąg » Grillowanie

Czas: 25 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 3

Czas: 25 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Filet rybny pod serową skorupką

4 porcje

Składniki

600 g dorsza
1 łyżka soku z cytryny
sól
2 cebule
300 g crème fraîche
pieprz
150 g miękkiego żółtego sera
4 plastry sera (np. emmentaler)

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 50 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

30-40 minut

Na porcję:

1793 kJ / 427 kcal,
Białko 25 g, tłuszcze 35 g,
węglowodany 3 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Wątlusz i dorsz to określenia rodzaju ryb "gadus morhua" z rodziny dorszowatych. Mianem "dorsz" określa się osobniki nie-dojrzałe płciowo.

1 Rybę oczyścić, skropić sokiem z cytryny, posolić i włożyć do natłuszczonej formy do zapiekanek (ok. 35 x 22 cm).

2 Cebule obrać, pokroić w drobną kostkę, wymieszać z crème fraîche, przyprawić pieprzem i rozłożyć na rybie.

3 Obłożyć plastrami sera i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 180°C

Czas: 30-40 minut

Poziom: 2. od dołu

Okoń czerwony faszerowany

4 porcje

Składniki

2 okonie czerwone
(po 800 g, oczyszczone)
4 łyżki soku z cytryny
4 kromki chleba tostowego
4 ząbki czosnku
2 pęczki pietruszki
1 łyżeczka soli
1 szczypta świeżo mielonego
białego pieprzu
1 łyżka słodkiej papryki
8 łyżek oliwy z oliwek

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas gotowania:

35 minut

Na porcję:

2696 kJ / 642 kcal,
Białko 72 g, tłuszcze 34 g,
węglowodany 12 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Większość "prawdziwych okoni" to ryby słodkowodne. Jest ich ponad 100 gatunków. U każdego przednia płetwa grzbietowa ma postać ostrego wachlarza.

1 Okonie oczyścić i skropić sokiem z cytryny.

2 Kromki chleba okroić ze skórki i pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i drobno posiekać. Pietruszkę drobno posiekać i wymieszać z czosnkiem.

3 Natrzeć ryby od wewnątrz i na zewnątrz solą i pieprzem, położyć na blasze uniwersalnej i napełnić połową pasty pietruszkowo-czosnkowej.

4 Resztę mieszanki pietruszkowo-czosnkowej wymieszać z chlebem, papryką w proszku i olejem, rozłożyć pastę na rybie i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

Temperatura: 180°C

Wilgotność: 50%

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu



Łosoś z koprem włoskim i jabłkami

4 porcje

Składniki

800 g filetu z łososia w kawałku
1 cebula
600 g kopru włoskiego
1-2 łyżki masła
2 kwaskowate jabłka (po 150 g)
50 ml wytrawnego białego wina
150 ml wywaru rybnego
2 łyżeczki chrzanu (ze słoika)
sól
pieprz
100 g śmietany
cukier

papier do pieczenia

Czas przygotowania:

ok. 40 minut

Czas gotowania:

35 minut

Na porcję:

1751 kJ / 417 kcal,
Białko 42 g, tłuszcze 25 g,
węglowodany 6 g, 0 ww

1 Papier do pieczenia przyciąć do kształtu łososia, ułożyć ryby wraz z papierem na ruszcie i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie obrać cebulę i pokroić ją w piórka. Koper oczyścić odkładając zielone części. Wyciąć z kopru głąb, resztę pokroić w cienkie plastry lub poszatkować, razem z cebulą zeszklić przez 3-4 minuty na gorącym maśle.

3 W międzyczasie jabłka obrać, pokroić na połówki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w podłużne plasterki.

4 Warzywa podlać winem, dolać fond rybny i przyprawić 1 łyżeczką chrzanu, solą i pieprzem. Dodać jabłka i gotować pod przykryciem przez 2-3 minuty. Dodać śmietanę, przyprawić do smaku solą, cukrem i resztą chrzanu. Natkę kopru posiekać, posypać nią warzywa i podawać do łososia.

Ustawienia krok 1:

Tryb: Grill z nawiewem

Temperatura: 180°C

Czas: 35 minut

Poziom:

Ruszt: 3. od dołu

Blacha uniwersalna: 2. od dołu

Tort łososiowy

6 porcji

Składniki

Ciasto:

2 jajka, wielkość M
200 g mąki pszennej pełno-
ziarnistej
100 g miękkiego masła
1 szczypta cukru
1 łyżeczka soli
2-3 łyżki zimnej wody
masło do natłuszczenia

Nadzienie:

250 g mrożonego szpinaku
liściastego
400 g łososia
150 g wędzonego łososia
1 łyżka siekanego koperku
sól, pieprz
gałka muszkatołowa
1 łyżka soku z cytryny
200 g startego sera gouda
Do dekoracji:
1 pęczek koperku
150 g twarogu śmietanko-
wego
sól, pieprz
100 g wędzonego łososia

Czas przygotowania:

ok. 100 minut / tortownica

Czas gotowania:

55 minut

Na porcję:

2419 kJ / 576 kcal,
Białko 38 g, tłuszcze 36 g,
węglowodany 25 g

>> Wskazówka:

Tort łososiowy smakuje równie
dobrze na gorąco jaki i na zimno,
np. na pikniku.

1 Szpinak rozmrozić.

2 Oddzielić białka od żółtek.
Z żółtek, mąki, masła, cukru,
soli i 2-3 łyżek zimnej wody
zagnieść gładkie ciasto. Wylepić
nim natłuszczoną tortownicę,
formując przy tym brzeg o wyso-
kości ok. 3 cm. Nakłuć ciasto
w kilku miejscach i odstawić na
30 minut w chłodne miejsce.

3 Białko ubić na sztywno
i odstawić w chłodne miejsce.
Szpinak dobrze odcisnąć i drob-
no posiekać. Łososia oczyścić
i pokroić w kostkę. Wędzonego
łososia drobno posiekać i wymie-
szać z surowym łososiem, szpi-
nakiem i koperkiem. Przyprawić
niewielką ilością soli, pieprzem,
gałką muszkatołową i sokiem
z cytryny. Dodać ubite białka
i delikatnie wymieszać.

4 Przełożyć masę do formy
wylepionej ciastem, posypać
serem i upiec. (Ustawienia poda-
no poniżej)

5 Przed podaniem oderwać
czubki łyżek koperku,
drobno posiekać, wymieszać z
twarogiem, solą i pieprzem. Wę-
dzonego łososia pokroić na
6 kawałków, na każdy położyć
trochę twarogu ze szczypiorkiem,
uformować z twarogu ró-
życzki i ułożyć przed podaniem
na torcie.

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Pizza, itp. » Tort łososiowy »
Pieczenie
Czas: 55 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Termona-
wiew Plus
Temperatura: 180-225°C
Wilgotność: 50%
Czas: 55 minut
Poziom: 3. od dołu

Grillowane makrele z pomidorowym leczy

4 porcje

Składniki

4 makrele (po 300-350 g;
wypatroszone)
sól
pieprz
sok z cytryny
10 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki octu sherry
2 mięsiste pomidory
listki bazylii

Czas przygotowania:

ok. 40 minut

Czas gotowania:

20-25 minut

Na porcję:

2940 kJ / 700 kcal,

Białko 64 g, tłuszcze 48 g,

węglowodany 3 g, 0 ww

1 Makrele oczyścić, posolić, oprószyć pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Makrele naciąć podłużnie wzdłuż grzbietu, posmarować 4 łyżkami oliwy z oliwek, ułożyć na blasze uniwersalnej i zgrillować. (Ustawienia podano poniżej)

2 W międzyczasie ocet sherry wymieszać z solą i pieprzem, następnie ubić dodając resztę oliwy z oliwek.

3 Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, usunąć nasiona i pokroić miąższ w kostkę. Listki bazylii pokroić w paski, razem z pomidorami dodać do sosu vinaigrette i podawać do grillowanych makreli.

Ustawienia krok 1

Tryb: Para+Pieczenie/Duży Grill

Poziom 3

Wilgotność: 0%

Czas: 20-25 minut

Poziom: 3. od dołu



Zapiekane ostrygi

4 porcje

Składniki

75 g chudego, przerośniętego
boczek,
24 świeże ostrygi
sos worcester
1 pomarańcza

Wariant

1 papryka chili
4 kromki chleba tostowego
½ pęczka kolendry lub gład-
kiej pietruszki
otarta skórka i sok z 1 limonki
2 łyżka oliwy z oliwek
sól
20 świeżych ostryg

Czas przygotowania:

ok. 75 minut

Czas gotowania:

6-15 minut

Na porcję:

584 kJ / 139 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 7 g, wę-
glowodany 5 g, 0 ww
Alternatywa:
689 kJ / 164 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 8 g, wę-
glowodany 16 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Podany w przepisie czas dotyczy
ostrzyg, które powinny być tylko
letnie. Aby bardziej ugotować
ostrzygi, należy przedłużyć czas
o 12-15 minut.

1 Boczek pokroić w cienkie paski, ostrygi otworzyć od szpiczastej strony przy pomocy noża, przytrzymując przy tym ostrygi złożoną kilkakrotnie ściereczką kuchenną (ostrzygi mają ostre brzegi).

2 Odciąć ostrygi od muszli i w połówce muszli ułożyć na blasze uniwersalnej. Każdą ostrzygę skropić sosem worcester i obłożyć paskami boczku.

3 Zgrillować ostrygi zgodnie z upodobaniami (ustawienia podano poniżej), podawać z plasterkami cytryny.

Wariant:

1 Paprykę chili oczyścić i drobno posiekać. Kromki chleba tostowego okroić ze skórki i drobno pokruszyć. Kolendrę lub listki pietruszki drobno posiekać.

2 Wszystko wymieszać z otartą skórką limonki i oliwą z oliwek, przyprawić solą i niewielką ilością soku z limonki.

3 Ułożyć masę na 20 otwartych ostrzygach i przy podanych niżej ustawieniach gratynować przez 12-15 minut.

Ustawienia krok 3

Tryb: Duży Grill

Poziom 2

Czas: 6-15 minut

Poziom: 3. od dołu

Troć w cieście solnym

6 porcji

Składniki

3 kg grubej soli morskiej
200 ml wody
1 troć (1,5-1,8 kg, wypatroszona)
2 łyżki oliwy z oliwek

Na sos:
2 ząbki czosnku
6 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
sól

Czas przygotowania:

ok. 65 minut

Czas gotowania:

50 minut

Na porcję:

1201 kJ / 286 kcal,
Białko 30 g, tłuszcze 18 g,
węglowodany 1 g, 0 ww

1 Sól wymieszać z 200 ml wody i dwie trzecie masy solnej ułożyć na blasze uniwersalnej.

2 Troć oczyścić, natrzeć od zewnątrz olejem i ułożyć na soli. Resztę soli rozłożyć na rybie, w taki sposób, aby była całkowicie przykryta. Trochę docisnąć, ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę, wymieszać z olejem i sokiem z cytryny, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

4 Po ugotowaniu pokruszyć i usunąć solną skorupę, rybę poporcjować, podawać z sosem.

Ustawienia krok 2

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 190°C

Czas: 50 minut

Poziom: 2. od dołu

Łosoś w cieście francuskim

4 porcje

Składniki

4 płaty mrożonego ciasta francuskiego (każdy o wymiarach 10x20 cm, 300 g)
4 liście botwinki, bez łodyżek (ok. 140 g)
1 pęczek szczypiorku
200 g filetu z sandacza (bez skóry i ości)
20 ml wytrawnego rieslinga
sok z 1 cytryny
1 jajko, wielkość M
80 g śmietany
sól
biały pieprz
4 filety z łososia, po ok. 125 g

mąka do rozwałkowania

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut

Czas gotowania:

33-37 minut

Na porcję:

2570 kJ / 612 kcal,
Białko 40 g, tłuszcze 40 g,
węglowodany 23 g, 2 ww

>> Wskazówka:

Zamiast sandacza można użyć dorsza. Filet z łososia można zastąpić filetem z sandacza. Jako dodatek pasuje doskonale duszona botwinka.

1 Płaty ciasta francuskiego ułożyć obok siebie i rozmrozić.

2 Botwinkę oczyścić i zblanszować przez ok. 1 minutę w gotującej wodzie, zahartować zimną wodą, dobrze odsączyć i osuszyć.

3 Naczynie, w którym będziemy miksować schłodzić w lodówce lub zamrażarce. Szczypiorek pokroić w ruloniki.

4 Filet z sandacza oczyścić, pokroić w kostkę i wstawić do lodówki. Wino wymieszać z sokiem z ½ cytryny. Oddzielić żółtko od białka. Białko, rybę pokrojoną w kostkę i wino z sokiem z cytryny szybko zmiksować, dodając stopniowo tyle śmietany, aby masa zgęstniała i zyskała kremową konsystencję.

5 Dodać szczypiorek, wymieszać, przyprawić solą i pieprzem, schłodzić.

6 Filet z łososia oczyścić, lekko posolić, oprószyć pieprzem i skropić resztą soku z cytryny.

7 Płaty ciasta francuskiego rozwałkować na niewielkiej ilości mąki do trochę większych rozmiarów. Na każdym płacie ułożyć liść botwinki, na jednej połowie płatów ciasta położyć 1 kawałek łososia i posmarować grubo farszem. Przyklepać na wierzchu liść botwinki.

8 Żółtko rozkłócić, posmarować nim brzegi ciasta, następnie zamknąć ciasto dociskając brzegi, aby się dobrze skleily. Ułożyć rybę w cieście na blasze uniwersalnej i upiec na chrupko. (Ustawienia podano poniżej).

Ustawienia krok 8

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 7 minut

2. krok

Temperatura: 200°C

Wilgotność: 90%

Czas: 10 minut

3. krok

Temperatura: 220°C

Wilgotność: 0%

Czas: 16-20 minut

Poziom: 3. od dołu



Faszerowany okoń wilczy

4-6 porcji

Składniki

3 okonie wilcze
(Loup de Mer, po 500 g,
oczyszczone)
sok z 1 cytryny
½ łyżeczki pieprzu
200 g pieczarek
2 szalotki
½ łyżeczki soli
200 g crème fraîche
1 mała szczypta białego
pieprzu
200 g białego chleba z po-
przedniego dnia
1 pęczek trybuli
1 jajko, wielkość M
1 szczypta gałki muskatoło-
wej

Sznurek kuchenny i /lub dREW-
niane wykałaczki

Czas przygotowania:

ok. 60 minut

Czas gotowania:

30-40 minut

Na porcję:

1688 kJ / 402 kcal,

Białko 52 g, tłuszcze 14 g,

węglowodany 17 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Ryba to idealnie lekkie pożywie-
nie. Lekkostrawność ryb wynika
zarówno z relatywnie niskiej
zawartości tłuszczu, jak również
z wyjątkowo niskiego udziału
tkanki łącznej w ich mięsie.

1 Okonie oczyścić, skropić
sokiem z cytryny, natrzeć od
wewnątrz pieprzem.

2 Pieczarki oczyścić i drobno
pokroić. Szalotki obrać, także
drobno pokroić i wraz
z grzybami, solą, crème fraîche
i pieprzem gotować stale
mieszając, aż wyparuje cały
sok. Masę odstawić, aby lekko
przestygła.

3 Białych chleb okroić ze skórki,
pokroić w dużą kostkę
i zmiksować drobno wraz
z listkami trybuli. Wymieszać
z grzybami, jajkiem i gałką
muskatołową.

4 Ułożyć ryby na blasze uni-
wersalnej, napęlić masą
grzybową, otwór
w części brzusznej zamknąć przy
pomocy sznurka lub wykałaczek
i ugotować. (Ustawienia podano
poniżej)

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

Temperatura: 180°C

Wilgotność: 50%

Czas: 30-40 minut

Poziom: 2. od dołu



Dodatki

Po prostu niezastąpione

Ziemniaki, ryż czy makaron to nieodzowne dodatki do większości potraw. Rzadko poświęca się im więcej uwagi, a przecież ich wybór ma ogromny wpływ na smak potrawy. Wszystkie trzy dodatki posiadają dużą wartość odżywczą i są ważnymi elementami pełnowartościowych posiłków. I wszystkie trzy jednoczą także przy jednym stole różne kultury, obyczaje i tradycje.





Pyzy ziemniaczane

4 porcje

Składniki

1 kg ziemniaków
1-2 jajka, wielkość M
sól
gałka muszkatołowa
50 g mąki pszennej typ 405
50 g skrobi ziemniaczanej

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 105-110 minut

Czas gotowania:

43-52 minuty

Na porcję:

1260 kJ / 300 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 4 g, wę-
głowodany 56 g, 4 ww

>> Wskazówka:

Gdy mamy mało czasu, możemy użyć gotowych ciast (mrożonych lub suszonych).

1 Ziemniaki umyć i ugotować w perforowanym naczyniu do gotowania. (Ustawienia podano poniżej)

2 Jeszcze gorące ziemniaki obrać i przecisnąć przez praskę do ziemniaków.

3 Do ziemniaków dodać jajka, przyprawić solą i gałką muszkatołową. Dodać mękę pszenną i skrobię ziemniaczaną.

4 Z ciasta uformować walek i podzielić go na 12-14 kawałków. Z kawałków uformować pyzy i włożyć je do natłuszczonego naczynia do gotowania z perforacją. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 28-34 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 15-18 minut



Ziemniaki z serem i śmietaną

4 porcje

Składniki

750 g ziemniaków

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

100 g tartego sera

200 g śmietany

gałka muskatołowa

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

25-30 minut

Na porcję:

1466 kJ / 349 kcal,

Białko 11 g, tłuszcze 21 g,

węglowodany 29 g, 2,5 ww

1 Ziemniaki obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić w cienkie plasterki. Czosnek obrać i drobno posiekać.

2 Ziemniaki i czosnek włożyć do natłuszczonego naczynia do gotowania bez perforacji, przyprawić solą i pieprzem.

3 Dodać ser i śmietanę, przyprawić gałką muskatołową i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 25-30 minut

Knedle z bułki

4 porcje

Składniki

8 bułek
500 ml mleka
1 cebula
20 g masła
2 jajka, wielkość M
1 łyżka siekanej pietruszki

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 110-115 minut

Czas gotowania:

21-25 minut

Na porcję:

1193 kJ / 284 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 12 g,
węglowodany 30 g, 2,5 ww

1 Bułki pokroić w kostkę
o wielkości ½ cm.

2 Mleko podgrzać w naczyniu
do gotowania bez perforacji.
(Ustawienia podano poniżej)
Ciepłym mlekiem zalać pokro-
joną bułkę i pozostawić na pół
godziny.

3 Cebulę obrać, pokroić
w kostkę, włożyć wraz
z masłem do naczynia do goto-
wania bez perforacji i poddusić
pod przykryciem*. (Ustawienia
podano poniżej)

4 Cebulę, jajka i pietruszkę
dodać do bułki i wymieszać.
Zwilżonymi dłońmi uformować
z masy 12 knedli, włożyć do
natłuszczonego perforowanego
naczynia do gotowania
i ugotować. (Ustawienia podano
poniżej)

5 Smak knedli można zmie-
niać, dodając do nich posie-
kany, ugotowany szpinak lub
inne posiekane zioła.

*Pokrywki pasujące do naczyń do
gotowania na parze Miele są dostępne
w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 95°C
Czas: 2-3 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 15-18 minut

Suflet ziemniaczany

4 porcje

Składniki

300 g mączystych ziemniaków
3 żółtka, wielkość M
1 pęczek trybuli
150 g kwaśnej, gęstej śmietany
100 g mrożonego zielonego groszku
sól
pieprz
gałka muskatołowa
3 białka, wielkość M
2 łyżki parmezanu

masło do natłuszczenia
mąka ziemniaczana do wysypiania

Czas przygotowania:

ok. 80-85 minut / foremki do sufletów

Czas gotowania:

39-45 minut

Na porcję:

1344 kJ / 320 kcal,
Białko 11 g, tłuszcze 24 g,
węglowodany 15 g, 1 ww

1 Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować w naczyniu bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ziemniaki przecisnąć przez praskę.

3 Do ziemniaków dodać żółtka, grubo posiekaną trybulę, gęstą śmietanę i groszek, wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową.

4 Białka ubić na sztywno, domieszać do masy i napęlnić nią oprószone mąką ziemniaczaną foremki do sufletów lub filiżanki. Posypać na wierzchu parmezanem.

5 Przykryć foremki folią aluminiową, włożyć do naczynia do gotowania i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 9-10 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 30-35 minut



Kluski z warzywnym farszem

4 porcje

Składniki

Ciasto

450 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka soli
1 łyżka oliwy z oliwek
4 jajka, wielkość M

Nadzienie

150 g brokuła
150 g marchwi
100 g selera naciowego
100g tłustego sera twarogowego
50 g śmietany
80 g startego sera
sól
pieprz
20 g masła

mąka do podsypywania
masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 85-90 minut

Czas gotowania:

11-13 minut

Na porcję:

3125 kJ / 744 kcal,
Białko 29 g, tłuszcze 32 g,
węglowodany 85 g, 6,5 ww

>> Wskazówka:

Kluski najlepiej podawać polane stopionym masłem i posypane ziołami. Ugotowane w bulionie stanowią kompletną potrawę.

1 Z mąki, soli, oliwy z oliwek i jajek wyrobić ciasto i odstawić na 1 godzinę w temperaturze pokojowej.

2 W międzyczasie warzywa oczyścić, rozdrobnić, włożyć do perforowanego naczynia do gotowania i zblanszować. (Ustawienia podano poniżej) Następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie, aby dłużej się nie gotowały.

3 Ser twarogowy wymieszać z tartym serem, przyprawić solą i pieprzem, dodać warzywa i wymieszać.

4 Połowę ciasta rozwałkować cienko, podsypując mąką i wyciąć kwadraty o boku 8 cm. Na środku kwadratów położyć trochę mieszanki warzywnej.

5 Masło stopić i posmarować nim brzegi kwadratów. Drugą połowę ciasta także rozwałkować, pokroić i przykryć kwadraty z nadzieniem. Dobrze docisnąć brzegi.

6 Kluski włożyć do natłuszczonego naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować. (Ustawienia podano poniżej) Kluski z warzywnym farszem nadają się doskonale np. jako dodatek do łososia.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 3 minuty

Ustawienia krok 6

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 8-10 minut

Puree ziemniaczane

4 porcje

Składniki

1 kg ziemniaków
250 g śmietany
100 ml wywaru warzywnego
20 g masła
sól
pieprz
1 łyżka pietruszki

Wariant 1

25 g borowików
woda

Wariant 2

1 średniej wielkości cebula
100 g przesońskiego boczku

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

15-17 minut

Na porcję:

1642 kJ / 391 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 39 g, 3 ww

Wariant 1:

1642 kJ / 391 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 39 g, 3 ww

Wariant 2:

1991 kJ / 474 kcal,

Białko 11 g, tłuszcze 30 g, węglowodany 40 g, 3 ww

1 Ziemniaki obrać, pokroić w ćwiartki i włożyć do perforowanego naczynia do gotowania. Śmietanę i bulion warzywny wlać do naczynia do gotowania bez perforacji i wsunąć pod ziemniaki. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ziemniaki zmiksować i wymieszać ze śmietaną z bulionem na gładką masę. Dodać masło, przyprawić puree solą i pieprzem.

3 Pietruszkę drobno posiekać i posypać nią puree.

Wariant 1:

Borowiki namoczyć w wodzie, następnie wraz z płynem włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji, ugotować jednocześnie z ziemniakami. (Ustawienia podano poniżej) Drobno posiekać i dodać do puree.

Wariant 2:

Obraną i drobno posiekaną cebulę oraz pokrojony w drobną kostkę boczek włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej). Na koniec dodać do puree.

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 15-17 minut

Ustawienia Wariant 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia Wariant 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Krojona szynka na warzywach

4 porcje

Składniki

200 g zielowego sera twarogowego
1 łyżka crème fraîche
½ łyżki przyprawy do zup
500 g mrożonego groszku i marchewki
200 g pieczarek
1 mała puszka krojonych szparagów
300 g gotowanej szynki
pietruska

Czas przygotowania:

ok. 50 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na porcję:

1735 kJ / 413 kcal,

Białko 32 g, tłuszcz 21 g,

węglowodany 24 g, 1 ww

1 Ser twarogowy wymieszać z crème fraîche i przyprawą do zup, rozłożyć masę w naczyniu do gotowania bez otworów.

2 Dodać groszek i marchewki, pieczarek oczyścić, przekroić na połówki i także włożyć do garnka, na wierzchu ułożyć pokrojone szparagi.

3 Gotowaną szynkę pokroić w kostkę, ułożyć na warzywach i wszystko ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Ostrożnie wymieszać, następnie pozostawić na kolejne 5 minut w urządzeniu.

5 Przed podaniem udekorować pietruską. Jako dodatek pasuje ryż lub bagietka.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 20 minut



Szpinak pod kołderką

4 porcje

Składniki

300 g mrożonego szpinaku
1 cebula
100 g boczku
10 g masła
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
250 g chudego twarogu
2 jajka, wielkość M
30 g tartego parmezanu
1 łyżka siekanej pietruszki
pietruszką do posypania

Czas przygotowania:

ok. 90-95 minut

Czas gotowania:

39-44 minut

Na porcję:

1025 kJ / 244 kcal,

Białko 21 g, tłuszcze 16 g,
węglowodany 4 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Nawet jeśli szpinak nie zawiera tyle żelaza, ile przez długi czas błędnie zakładano, wciąż jest bardzo zdrowy. Zawartość żelaza wynosi 3-4 mg na 100 g szpinaku. Ponadto zawiera on substancje mineralne, potas, wapń i magnez w godnych uwagi ilościach.

1 Szpinak rozmrozić. (Ustawienia podano poniżej) Rozmrożony szpinak pozostawić na 8-10 minut, następnie odcisnąć wodę na sitku.

2 Cebulę obrać, pokroić w kostkę, boczek również pokroić w kostkę i włożyć razem z cebulą i masłem do naczynia do gotowania bez perforacji, podduśić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

3 Dodać szpinak, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Gotować w naczyniu bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

4 W międzyczasie wymieszać twaróg, jajka, parmezan, pietruszkę, sól i pieprz.

5 Rozłożyć masę twarogową na szpinaku i ponownie ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

6 Przed podaniem udekorować pietruszką.

Ustawienia krok 1

Tryb: Rozmrażanie
Temperatura: 60°C
Czas: 25-30 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut

*Pokrywyk pasujące do naczyń do gotowania na parze. Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele

Marchewki z glazurowanymi szalotkami

4 porcje

Składniki

500 g marchewek
2 szalotki
20 g masła
sól
pieprz
1 łyżka siekanej pietruszki

Czas przygotowania:

ok. 25 minut

Czas gotowania:

6 minut

Na porcję:

533 kJ / 127 kcal,
Białko 2 g, tłuszcze 11 g, wę-
glowodany 5 g, 0 ww

1 Marchewki oczyścić, pokroić w plastry i włożyć do perforowanego naczynia do gotowania.

2 Szalotki obrać, włożyć razem z masłem do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować pod przykryciem* jednocześnie z marchwią. (Ustawienia podano poniżej)

3 Marchewki dodać do szalotek, przyprawić solą i pieprzem, posypać pietruszką i podawać.

*Pokrywkę pasującą do naczyni do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 6 minut

Makaron śmietanowy

4 porcje

Składniki

250 g farfalli lub świderków
300 g śmietany
250 ml bulionu
50 g mrożonych ziół
150 g szynki, pokrojonej
w kostkę

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na porcję:

2041 kJ / 486 kcal,
Białko 17 g, tłuszcze 26 g,
węglowodany 46 g, 3,5 ww

>> Wskazówka:

Makarony dzielą się na dwie grupy: pasta secca (twarde makarony) i pasta fresca (świeże makarony). Twarde makarony produkowane są z pszenicy durum i wody a następnie suszone. Pochodzą z południa Włoch. Do produkcji pasta fresca używa się dodatkowo jajek i najczęściej używa się ich na świeżo. Pochodzą one z północy Włoch.

1 Wszystkie składniki włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i ugotować, od czasu do czasu mieszając. (Ustawienia podano poniżej)

2 Makaron śmietanowy można podać do smażonych potraw.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 20 minut



Szparagi

4 porcje

Składniki

1 kg białych szparagów,
o grubości kciuka
1 kg zielonych szparagów

Czas przygotowania:

ok. 75-80 minut

Czas gotowania:

7-10 minut

Na porcję:

357 kJ / 85 kcal,

Białko 9 g, tłuszcze 1 g, wę-
glowodany 10 g, 0 ww

1 Białe szparagi obrać z góry na dół, zielone obrać na wysokość jednej trzeciej od dołu, włożyć do perforowanego naczynia do gotowania i ugotować. (Ustawienia podano poniżej).

Ustawienia krok 1 dla białych szparagów

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 9-10 minut

Ustawienia krok 1 dla zielonych szparagów

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 7 minut

Sosy do szparagów

4 porcje

Składniki

Śmietana z pietruszką:

125 g śmietany
1 pęczek posiekanej pietruszki
sól
1 szczypta cukru

Sos tuńczykowy:

1 puszka tuńczyka
150 g jogurtu (3,5%)
1 łyżeczka soku z cytryny
2 łyżeczki kaparów
sól, pieprz
cukier
3 jajka, wielkość M

Sos pomarańczowy:

250 ml soku pomarańczowego
3 żółtka, wielkość M
sól, pieprz
200 g letniego masła
cienkie skrawki skórki pomarańczowej

Czas przygotowania:

ok. 5-15 minut

Na porcję:

Śmietana z pietruszką:
697 kJ / 166 kcal,
Białko 0 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 10 g, 0 ww
Sos tuńczykowy:
878 kJ / 209 kcal,
Białko 19 g, tłuszcze 9 g, węglowodany 13 g, 0,5 ww
Sos pomarańczowy:
2709 kJ / 645 kcal,
Białko 25 g, tłuszcze 49 g, węglowodany 26 g, 1 ww

Śmietana z pietruszką:

1 Wymieszać śmietanę z pietruszką, przyprawić do smaku solą i cukrem.

2 Połączyć śmietanę z szparagami i podawać.

Sos tuńczykowy:

1 Tuńczyka osączyć i rozdzielić na drobne cząstki przy pomocy dwóch widelców.

2 Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny i kaparami, przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

3 Tuńczyka dodać do sosu jogurtowego i wymieszać.

4 Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Połączyć szparagi sosem, jajka ułożyć jako dekorację.

Sos pomarańczowy:

1 Sok pomarańczowy wymieszać z żółtkiem, przyprawić solą i pieprzem, następnie ubić w kąpieli wodnej na różowy kolor.

2 Ubijając dodawać po łyżeczce masła i ponownie przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3 Przed podaniem udekorować z otartą cienko skórką z pomarańczy.

Suflet warzywny

4 porcje

Składniki

500 g kalafiora
4 żółtka, wielkość M
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
4 białko, wielkość M
siekanie zioła

masło do natłuszczenia

Sos:

2 szalotki
20 g masła
20 g mąki pszennej typ 405
20 ml białego wina
100 ml wywaru warzywnego
100 g śmietany
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 80-85 minut / foremki do
sufletów

Czas gotowania:

29-32 minuty

Na porcję:

1054 kJ / 251 kcal,
Białko 11 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 9 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Ten przepis można przygotować
także z brokułami lub marchew-
kami.

1 Kalafior oczyścić, podzielić
na różyczki, włożyć do perfo-
rowanego naczynia i ugotować.
(Ustawienia podano poniżej)

2 Zostawić kalafior do osty-
gnięcia, następnie zmi-
sować. Do masy kalafiorowej
dodać żółtka, wymieszać, przy-
prawić do smaku solą, pieprzem
i gałką muszkatołową.

3 Białka ubić na sztywno
i połączyć z masą.

4 Foremki natłuszczyć i napelnić
masą. Przykryć folią alumi-
niową i ugotować. (Ustawienia
podano poniżej)

5 Szalotki obrać, drobno
pokroić i zeszklić na maśle.
Dodać mąkę i zgasić białym
winem.

6 Dodać wywar warzywny
i na gładko wymieszać,
dodać śmietanę, przyprawić do
smaku solą i pieprzem.

7 Wyłożyć suflety na talerz,
oblać dookoła sosem i ude-
korować siekanymi ziołami.

8 Suflet smakuje doskonale
z potrawami mięsnymi
i rybnymi.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 14 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 15-18 minut



Łódeczki ziemniaczane z sezamem

4 porcje

Składniki

1 kg ziemniaków sałatkowych
1 ½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
1 łyżeczka cukru
8 łyżek oliwy z oliwek
6 łyżek sezamu

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

45 minut

Na porcję:

2125 kJ / 506 kcal,

Białko 9 g, tłuszcze 34 g, węglowodany 41 g, 3,5 ww

1 Ziemniaki umyć, dokładnie czyszcząc je szczotką. Następnie pokroić je na podłużne części (łódki).

2 Przyprawy wymieszać z cukrem, olejem i sezamem, obtoczyć w nich części ziemniaków, ułożyć na blasze uniwersalnej i piec na złoty kolor. (Ustawienia podano poniżej)

Program automatyczny krok 2

Programy automatyczne » Pizza, itp. » Łódeczki ziemniaczane z sezamem » Pieczenie
Czas: 45 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus
Temperatura: 200-220°C
Wilgotność: 0%
Czas: 45 minut
Poziom: 3. od dołu

Brokuły z pikantnym sosem serowym

4 porcje

Składniki

500 g różyczek brokuła
30 g masła
30 g mąki pszennej typ 405
125 ml wywaru warzywnego
125 g śmietany
50 g serka topionego

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

4-6 minut

Na porcję:

1058 kJ / 252 kcal,

Białko 8 g, tłuszcze 20 g, wę-
glowodany 10 g, 0,5 ww

1 Brokuła włożyć do perforowanego naczynia do gotowania.

2 Mąkę zagnieść z masłem, uformować małe kuleczki, włożyć wraz z wywarem warzywnym, śmietaną i serkiem topionym do naczynia do gotowania bez perforacji i wsunąć do urządzenia nad naczynie z brokułami. (Ustawienia podano poniżej).

3 Połączyć warzywa sosem i podawać do smażonej ryby i ziemniaków.

>> Wskazówka:

Sos można podawać także do kalafiora, romanESCO, kalarepy lub brukselki.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 4-6 minut

Mus ziemniaczano-selerowy

4 porcje

Składniki

500 g bulwy selera
400 g ziemniaków
2 łodygi selera naciowego
1 łyżka masła
150 g śmietany
sól
pieprz
liście selera

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

16 minut

Na porcję:

970 kJ / 231 kcal,
Białko 5 g, tłuszcze 15 g, wę-
głowodany 19 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Do dekoracji można użyć posiekanych i uprażonych orzechów laskowych.

1 Seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i włożyć do perforowanego naczynia do gotowania. Wsunąć pod spód naczynie do gotowania bez perforacji, aby zebrać powstający podczas gotowania warzyw wywar, ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Seler naciowy oczyścić, pokroić w kawałki i wraz z zebrany wywarem, masłem i śmietaną włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

3 Włożyć wszystko do jednego garnka, zmiksować, przyprawić solą i pieprzem. Natkę selera drobno posiekać i posypać nią mus.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 6 minut



Koper włoski z warzywnym sosem

4 porcje

Składniki

2 bulwy kopru włoskiego
nać kopru
2 marchewki
1 mała łodyga pora
2 łodygi selera naciowego
1 łyżeczka soku z cytryny
sól
cukier
2 cebule
20 g masła
150 ml wywaru warzywnego
pieprz
1 łyżeczka bulionu warzywnego (instant)
150 g crème double

Czas przygotowania:

ok. 50-55 minut

Czas gotowania:

10-12 minut

Na porcję:

958 kJ / 228 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 8 g, 0,5 ww

>> Wskazówka:

Koper włoski uważany jest za klasycznie włoskie warzywo. We Włoszech jada się go najczęściej na surowo, jako deser, ale lepiej smakuje po ugotowaniu. Dzięki gotowaniu na parze zachowuje witaminy. Aby fenkuł nie był mdły, należy go obficie przyprawić.

1 Koper włoski umyć, pokroić na ćwiartki i wyciąć nasadę korzenia robiąc nacięcie w kształcie klina. Natkę fenkuła zachować do dekoracji.

2 Warzywa oczyścić. Marchewki pokroić w plastry o grubości 0,5 cm, pora w krążki o grubości 1 cm, selera w kawałki o grubości 0,5 cm. Włożyć warzywa do perforowanego naczynia do gotowania, na wierzchu ułożyć koper włoski.

3 Sok z cytryny wymieszać z solą i pieprzem i połączyć nim fenkuła. Naczynie do gotowania wstawić do urządzenia, pod spód wsunąć naczynie bez perforacji, by zebrać wywar z gotowania warzyw. (Ustawienia podano poniżej)

4 Cebulę obrać i pokroić w kostkę, zeszklić na maśle i zalać wywarem warzywnym. Przyprawić solą, pieprzem i bulionem warzywnym instant. Dodać crème double i wymieszać. Udekorować porwanymi listkami natki kopru włoskiego.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 10-12 minut

Czerwona kapusta z jabłkami

4 porcje

Składniki

125 g cebuli
50 g smalcu
700 g czerwonej kapusty
150 ml soku jabłkowego
50 ml octu winnego
1 liść laurowy
ok. 3 goździki
25 g cukru
sól
pieprz
1 jabłko
30 g borówek lub
30 g galaretki porzeczkowej
50 ml czerwonego wina
cukier

Czas przygotowania:

ok. 165 minut

Czas gotowania:

124 minuty

Na porcję:

781 kJ / 186 kcal,
Białko 3 g, tłuszcze 10 g, wę-
głowodany 21 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Borówki są bardzo cenione jako dodatek do dań z dziczyzny. Ze względu na kwaśny smak rzadko jada się je na surowo, częściej w formie kompotu. Borówki zawierają wiele witamin, jak np. A, B1, B2, B3 i C. Są także źródłem substancji mineralnych, jak potas, wapń, magnez i fosfor.

1 Cebule obrać, pokroić w kostkę, włożyć wraz ze smalcem do naczynia do gotowania bez otworów i podduśić pod przykryciem*. (Ustawienia podano poniżej)

2 Czerwoną kapustę oczyścić, pokroić w paski i wraz z sokiem z jabłek, octem winnym, liściem laurowym, goździkami i cukrem dodać do cebuli. Przyprawić solą i pieprzem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kawałki, wraz z borówkami lub galaretką porzeczkową i czerwonym winem dodać do reszty składników i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 60 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 60 minut

*Pokrywyki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.

Duszone ogórki

4 porcje

Składniki

2 cebule
200 g chudego boczku
2 ogórki sałatkowe lub
5–6 duszonych ogórków
400 g kwaśnej gęstej śmietany
1 łyżka siekanego koperku
1 szczypta cukru
sól
pieprz

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

19-24 minuty

Na porcję:

1919 kJ / 457 kcal,

Białko 6 g, tłuszcze 45 g, wę-
glowodany 7 g, 0 ww

>> Wskazówka:

Koperek jest jednym z niewielu ziół, które pierwotnie stosowano nie tylko w medycynie, lecz także w kuchni. Ważne jest, aby łączyć koperek tylko z "przyprawami starego świata" jak sól, pieprz, cebula, pietruszka lub czosnek, a nie z innymi przyprawami o własnym, specyficznym smaku.

1 Cebule obrać, pokroić w kostkę. Boczek także pokroić w kostkę. Obydwa składniki poddusić pod przykryciem* w naczyniu do gotowania bez perforacji. (Ustawienia podano poniżej)

2 Ogórki obrać, przekroić na pół i usunąć łyżeczką nasioną. Pokroić w plastry i wraz ze śmietaną dodać do cebuli z boczkiem.

3 Przyprawić koperkiem, cukrem, solą i pieprzem i ugotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po ugotowaniu jeszcze raz doprowadzić do smaku pieprzem i solą.

5 Ogórki pasują doskonale do gotowanych ziemniaków.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 4 minuty

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 15-20 minut

*Pokrywki pasujące do naczyń do gotowania na parze Miele są dostępne w sklepie internetowym Miele.



Desery

Wszystko dobre, co się dobrze kończy

Dobry obiad wymaga słodkiego dopełnienia. Deser jest najprzyjemniejszym punktem menu i pozwala na niekończące się kulinarne eksperymenty w kuchni oraz stanowi doskonale uzupełnienie każdego spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Morele zapiekane pod marcepanem? Nic prostszego.





Morele zapiekane pod marcepanem

4-6 porcji

Składniki

1 duża puszka moreli
(485 g po odsączeniu)
150 g surowej masy marcepanowej
75 g masła
3 żółtka, wielkość M
100 g mielonych migdałów
1 łyżka mąki ziemniaczanej
3 białka, wielkość M
50 g cukru
Płatki migdałowe
cukier puder

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 40-50 minut / forma do zapiekank

Czas gotowania:

30-40 minut

Na porcję:

1890 kJ / 450 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 30 g,
węglowodany 35 g, 3 ww

>> Wskazówka:

Morela należy do roślin z rodziny różowatych i pochodzi ze środkowej Azji. Europejczycy przez długi czas uważali ją za brzoskwinię. Dopiero od 16. wieku zaczęto traktować te pomarańczowo-żółte owoce jako osobny gatunek.

1 Formę do zapiekank natłuścić masłem i ułożyć w niej morele przeciętą powierzchnią do góry.

2 Masę marcepanową zagnieść z masłem i żółtkami. Migdały zmieszać z mąką ziemniaczaną, dodać do ciasta i znów zagnieść.

3 Białka ubić z cukrem na sztywną pianę, domieszać do masy i wyłożyć ją na morele.

4 Posypać płatkami migdałowymi, postawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu oprószyć cukrem pudrem.

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160°C

Czas: 30-40 minut

Poziom: 2. od dołu



Sezonowe owoce zapiekane z migdałami

6 porcji

Składniki

500 g śliwek

Ciasto

3 żółtka, wielkość M

60 g miodu

20 ml rumu

100 g masła

3 białka, wielkość M

30 g cukru

1 szczypta soli

100 g mąki pszennej pełnoziarnistej

50 g mielonych migdałów

125 ml mleka

masło do natłuszczenia

cukier puder do posypania

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

40-45 minut

Na porcję:

1575 kJ / 375 kcal,

Białko 9 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 33 g, 2,5 ww

>> Wskazówka:

W ten sposób zapiec można także owoce jagodowe, brzoskwinie, jabłka lub gruszki.

1 Śliwki umyć, przeciąć na połówki, usunąć pestki.

2 Żółtka, miód i rum wymieszać, dodać stopione uprzednio masło.

3 Białka ubić z cukrem i solą na sztywną pianę. Mąkę wymieszać z migdałami, dodać mleko i ubite na sztywno białka, wymieszać masę.

4 Formę natłuścić masłem, wyłożyć ją owocami, na wierzch wyłożyć masę, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu oprószyć cukrem pudrem.

Ustawienia krok 3

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 145-160°C

Czas: 40-45 minut

Poziom: 3. od dołu

Zapiekanka wiśniowo-serowa

4 porcje

Składniki

500 g wiśni
75 g masła
125 g cukru
3 żółtka, wielkość M
1 szczypta soli
sok z ½ cytryny
75 g mąki ziemniaczanej
500 g chudego twarogu
3 białka, wielkość M
50 g płatków masła
25 g płatków migdałowych

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut / forma do
zapiekanek

Czas gotowania:

25-30 minut

Na porcję:

2852 kJ / 679 kcal,
Białko 25 g, tłuszcze 35 g,
węglowodany 66 g, 5,5 ww

>> Wskazówka:

Białko ubije się na sztywną pianę,
jeśli wcześniej zostanie schłodzone
w lodówce. Piana będzie wyjątko-
wo sztywna, jeśli doda się do niej
kilka kropli soku z cytryny.

1 Wiśnie odpestkować i ułożyć
w natłuszczonej formie.

2 Masło utrzeć z cukrem, żółt-
kami, solą, sokiem z cytryny,
mąką ziemniaczaną i chudym
twarogiem na puszystą masę.
Białka ubić na sztywną pianę
i dodać do masy serowej, lekko
wymieszać. Wyłożyć masę na wi-
śnie, na wierzchu ułożyć skrawki
masła i płatki migdałowe, usta-
wić na ruszcie i piec. (Ustawienia
podano poniżej)

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Grzanie
górne/dolne

Temperatura: 160-180°C

Wilgotność: 95%

Czas: 25-30 minut

Poziom: 3. od dołu

Jabłkowe marzenie

6 porcji

Składniki

4 jabłka (ok. 600 g)
30 g cukru
150 g podłużnych biszkoptów
40 ml Calvadosu
200 g mascarpone
250 g twarogu
125 ml mleka
20 g cukru lub miodu
250 g śmietany kremówki
1 opakowanie cukru wanili-
nowego

czekolada w proszku lub
kakao do posypania

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

8 minut

Na porcję:

2016 kJ / 480 kcal,
Białko 14 g, tłuszcze 28 g,
węglowodany 43 g, 3 ww

4 Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na ćwiartki a następnie na plastry. Włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i oprószyć cukrem. (Ustawienia podano poniżej)

2 Biszkopty włożyć do miski i skropić calvadosem. Schłodzone jabłka wyłożyć na biszkopty.

3 Mascarpone, twaróg, mleko i cukier (lub miód) utrzeć na gładką masę, następnie ostrożnie wyłożyć ją na jabłka.

4 Śmietanę ubić na sztywno z cukrem wanilinowym i rozłożyć na masę. Oprószyć czekoladą w proszku.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 8 minut



Pudding orzechowo-czekoladowy

8 porcji

Składniki

100 g średnio gorzkiej czekolady
5 jajek, wielkość M
80 g masła
80 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
80 g mielonych orzechów włoskich
80 g bułki tartej

masło do natłuszczenia formy
cukier puder do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 65-70 minut / foremki do sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

30 minut

Na porcję:

1478 kJ / 352 kcal,

Białko 8 g, tłuszcze 24 g, węglowodany 26 g, 2 ww

1 Średnio gorzką czekoladę stopić, oddzielić żółtka od białek. Masło, cukier i cukier wanilinowy utrzeć na puszystą masę, dodać żółtka i wymieszać.

2 Do masy dodać orzechy, bułkę tartą oraz wystudzoną czekoladę i ponownie wymieszać.

3 Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy i wymieszać.

4 8 foremek na suflety lub filiżanek wysmarować masłem i wysypać cukrem pudrem.

5 Czekoladową masę wyłożyć do foremek, przykryć folią aluminiową i gotować na ruszcie. (Ustawienia podano poniżej)

>> Wskazówka:

Dekoracja: stopić osobno 150 g średnio gorzkiej czekolady i 50 g białej czekolady. Czekoladę wylać na talerz tworząc lustro, wyłożyć na nie pudding i ozdobić miechunką.

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 30 minut

Jabłka nadziewane

4 porcje

Składniki

4 średniej wielkości jabłka
1 łyżka rodzynek
2 łyżeczki rumu
100 g marcepanu
1 łyżka siekanych migdałów
½ łyżeczki cynamonu

Sos cynamonowo-kardamomowy:

2 łyżki białego wina
4 łyżeczki cukru
½ łyżeczki cynamonu
1 mała szczypta kardamonu
1 mała szczypta kolendry

Sos pomarańczowo-imbirowy

2 łyżki białego wina
4 łyżeczki cukru
1 mała szczypta mielonego imbiru
½ łyżeczki otartej skórki z cytryny
1 mała szczypta mielonego muskatołowca

Sos goździkowo-cynamonowy:

2 łyżki białego wina
4 łyżeczki cukru
½ łyżeczki cynamonu
1 mała szczypta mielonych goździków
½ łyżeczki otartej skórki z pomarańczy

Czas przygotowania:

ok. 35-40 minut

Czas gotowania:

8-12 minut

1 Jabłka umyć i wyciąć gniazda nasienne.

2 Rodzynki namoczyć w rumie. Marcepan, siekane migdały i cynamon wymieszać z rodzynekami i napęlić nim jabłka.

3 Włożyć jabłka do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować z wybranym sosem. (Ustawienia podano poniżej).

Sos cynamonowo-kardamomowy:

Wymieszać razem wszystkie składniki.

Na porcję jabłka z sosem cynamonowo-kardamonomowym:

748 kJ / 178 kcal,

Białko 2 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 29 g, 2,5 ww

Sos pomarańczowo-imbirowy:

Wymieszać razem wszystkie składniki.

Na porcję jabłka z sosem pomarańczowo-imbirowym:

748 kJ / 178 kcal,

Białko 2 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 29 g, 2,5 ww

Sos goździkowo-cynamonowy:

Wymieszać razem wszystkie składniki.

Na porcję jabłka z sosem goździkowo-cynamonowym:

748 kJ / 178 kcal,

Białko 2 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 29 g, 2,5 ww

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 8-12 minut

Kisiel z owoców jagodowych

8 porcji

Składniki

1 kg mrożonych owoców jagodowych
500 ml soku wiśniowego
2 łyżki soku z cytryny
100 g cukru
50 g sago
trochę skórki cytrynowej
miazga z jednej łaski wanilii
1 laska cynamonu

Czas przygotowania:

ok. 25-30 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na porcję:

827 kJ / 197 kcal,
Białko 1 g, tłuszcze 1 g, wę-
glowodany 46 g, 4 ww

1 Owoce rozmrozić. Sok wiśniowy, cytrynowy, cukier, sago, skórkę z cytryny, miąższ waniliowy i laskę cynamonu włożyć do pojemnika do gotowania bez perforacji i gotować. (Ustawienia podano poniżej). W międzyczasie jeden raz zamieszać. Następnie wyjąć laskę cynamonu i skórkę z cytryny.

2 Dodać do kiślu owoce i wymieszać.

3 Do kiślu można podać płynną śmietankę.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 20 minut



Zielony kisiel

8 porcji

Składniki

500 ml soku jabłkowego
2 łyżki soku z cytryny
100 g cukru
50 g sago
trochę skórki cytrynowej
miazga z jednej laski wanilii
200 g zielonych winogron
200 g miechunki
200 g kiwi w kawałkach

Czas przygotowania:

ok. 35–40 minut

Czas gotowania:

20 minut

Na porcję:

626 kJ / 149 kcal,
Białko 1 g, tłuszcze 1 g, wę-
glowodany 34 g, 3 ww

1 Sok jabłkowy, cytrynowy, cukier, sago, skórkę z cytryny, miąższ waniliowy i laskę cynamonu włożyć do pojemnika do gotowania bez perforacji i gotować. (Ustawienia podano poniżej) W międzyczasie jeden raz zamieszać. Następnie wyjąć skórkę z cytryny.

2 Winogrona umyć, przekroić na połówki i usunąć pestki. Owoce miechunki umyć. Kiwi obrać i pokroić na kawałki.

3 Kawałki owoców dodać do kiślu i odstawić do schłodzenia.

4 Do kiślu można podać sos waniliowy.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 20 minut

Pampuchy

8-10 porcji

Składniki

1 kostka świeżych drożdży
250 ml letniego mleka
500 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka cukru
1 szczypta soli
50 g margaryny
4 łyżki powideł śliwkowych
250 g śmietany
cukier wanilinowy
½ łyżeczki cynamonu
1 szczypta soli

masło do natłuszczenia

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut

Czas gotowania:

29 minut

Na porcję:

1630 kJ / 388 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 16 g, wę-
głowodany 52 g, 4 ww

>> Wskazówka:

Używając mrożonych pampuchów, należy zostawić je na 15 minut w temperaturze pokojowej do rozmrożenia, następnie ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.

1 Drożdże wymieszać z letnim mlekiem, dodać mąkę, cukier, sól i miękką margarynę, zagniać przez ok. 7 minut, aż powstanie gładkie ciasto. Zostawić w misce w otwartym urządzeniu na 20 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+Pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło. (Ustawienia podano poniżej)

2 Podzielić ciasto na 8-10 kawałków, uformować kule, przykryć i pozostawić ponownie w ciepłym miejscu na 15 minut do wyrośnięcia. Włożyć do natłuszczonego perforowanego naczynia do gotowania i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Z powideł, śmietany, cukru wanilinowego, cynamonu i soli przygotować na płycie grzejnej sos, podawać do pampuchów. Zamiennie można podać sos waniliowy.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 40°C

Czas: 15 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 14 minut

Suflet z kaszy manny

4 porcje

Składniki

250 ml mleka
50 g masła
1 laska wanilii
50 g kaszy manny z pszenicy
twardej
5 żółtek, wielkość M
5 białek, wielkość M
60 g cukru

masło do natłuszczenia
cukier do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut / foremki do
sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

31-36 minut

Na porcję:

714 kJ / 170 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 10 g, wę-
głowodany 14 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Laski wanilii są owocem tropikal-
nego gatunku orchidei. Wsuszo-
ne laski są z reguły sprzedawane
w handlu zapakowane w szklane
rurki. Zapobiega to dalszemu
wysuszeniu oraz ulatnianiu się
wyśmienitego aromatu. Laska
wanilii udziela swego aromatu
cukrowi lub płynom, sama nie jest
spożywana. Wnętrze laski, miazga
waniliowa, jest świetnym dodat-
kiem używanym przede wszystkim
do deserów i napojów.

1 Mleko, masło, miazgę wani-
liową i laskę wanilii włożyć
do perforowanego naczynia do
gotowania i podgrzać. (Ustawie-
nia podano poniżej)

2 Wyjąć naczynie do gotowa-
nia. Mieszając dodać kaszę
mannę i odstawić na 1-2 minuty.
Ponownie zamieszać i znów
gotować, podczas gotowania
jeden raz zamieszać. (Ustawienia
podano poniżej)

3 Masę z kaszy wyjąć, zamie-
szać, przykryć* i odstawić na
5 minut. Pozostawić masę do
wystygnięcia i usunąć laskę wa-
nilii. Dodać żółtka i wymieszać.

4 Białka ubić z cukrem na
sztywną pianę, dodać do
masy i wymieszać.

5 8 foremek na suflety lub
filiżanek wysmarować ma-
słem i wysypać cukrem. Nappełnić
foremki lub filiżanki masą
i lekko przykryć folią aluminio-
wą. Ustawić foremki na ruszcie
i gotować. (Ustawienie podano
poniżej)

6 Można podać z kompotem
lub sosem owocowym.

*Pokrywki pasujące do naczyń do
gotowania Miele są dostępne w sklepie
internetowym Miele

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 5 minut

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 1 minuta

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 25-30 minut

Poziom: 2. od dołu



Pomarańczowy flan

6 porcji

Składniki

Karmel

60 g cukru
3 łyżki likieru pomarańczowego
(np. Cointreau)

Flan

300 ml mleka
3 jajka, wielkość M
3 żółtka, wielkość M
50 g cukru
50 ml soku pomarańczowego
3 łyżki likieru pomarańczowego

Cząstki pomarańczy do dekoracji

Czas przygotowania:

ok. 45-50 minut / foremki do sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

16-18 minut

Na porcję:

794 kJ / 189 kcal,
Białko 7 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 20 g, 1,5 ww

>> Wskazówka:

Flan można podawać na ciepło lub zimno. Stwardniałe resztki karmelu można rozpuścić w garnku z gotującą się wodą.

1 Cukier wsypać do garnka i mieszając skarmelizować na złotobrazowy kolor. Ostrożnie dodać likier pomarańczowy. Wlać karmel do sześciu foremek do sufletów (lub małych filiżanek) i pozostawić do stwardnienia.

2 Wymieszać razem wszystkie składniki i wyłożyć na karmelową masę. Przykryć foremkę folią aluminiową, ustawić na ruszcie i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

3 Po ugotowaniu usunąć folię, odstawić na kilka minut, następnie poluzować dookoła przy pomocy noża i wyłożyć flan na talerze. Udekorować cienkimi cząstkami pomarańczy.

Ustawienia krok 2

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 100°C
Czas: 16-18 minut

Słodkie marzenie

8 porcji

Składniki

80 g masła
4 żółtka, wielkość M
70 g mielonych migdałów
1 opakowanie cukru wanilinowego
80 g czekolady
4 białka, wielkość M
20 g cukru
8 pralin wiśniowych (np. Mon Chéri)

masło do natłuszczenia
cukier do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut / foremki do sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

20-25 minut

Na porcję:

1075 kJ / 256 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 12 g, 1 ww

1 Masło utrzeć na puszystą masę. Nadal ucierając dodawać stopniowo po jednym żółtku. Dodać migdały i cukier wanilinowy.

2 Stopić czekoladę i dodać ją do masy.

3 Białka ubić z cukrem na sztywną pianę, dodać do masy i delikatnie wymieszać.

4 8 foremek (lub filiżanek) natłuścić masłem i wysypać cukrem. Przełożyć masę do przygotowanych foremek.

5 Do środka każdej porcji masy włożyć jedną pralinę. Przykryć foremki folią aluminiową, ustawić na ruszcie i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

6 Po ugotowaniu wyjąć na talerze. Można do tego podać sos waniliowy lub likier jajeczny.

Ustawienia krok 5

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 20-25 minut

Pomarańczowy ryż na mleku

4 porcje

Składniki

150 g ryżu na mleku
6 łyżek soku pomarańczowego
250 ml mleka
2 łyżki cukru
miazga z połowy laski wanilii
1 szczypta soli
4 płaty żelatyny
1 pomarańcza
200 g śmietany
1 łyżka cukru
2 pomarańcze
melisa cytrynowa lub mięta

Czas przygotowania:

ok. 40-45 minut

Czas gotowania:

30 minut

Na porcję:

1537 kJ / 366 kcal,
Białko 15 g, tłuszcze 18 g,
węglowodany 36 g, 3 ww

1 Ryż na mleku, sok pomarańczowy, mleko, cukier, miazgę waniliową oraz szczyptę soli włożyć do naczynia do gotowania bez perforacji i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

2 Żelatynę namoczyć, odcisnąć, dodać do ugotowanego ryżu i wymieszać.

3 Z jednej pomarańczy zetrzeć skórkę i wraz z wyciśniętym z niej sokiem dodać do ryżu, następnie odstawić do wystygnięcia.

4 Śmietanę z cukrem ubić na sztywno. Dwie pomarańcze wyfiletować i wraz z ubitą śmietaną dodać do pomarańczowego ryżu.

5 Podawać deser udekorowany melisą cytrynową lub miętą.

>> Wskazówka:

Ryż na mleku można ułożyć na lustrze z sosu pomarańczowego. Zamiast pomarańczy można użyć innych owoców, jak np. jabłka, truskawki, brzoskwinie, śliwki itd.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 30 minut



Wiśniowy chłodnik

4 porcje

Składniki

750 g wiśni
1 l soku wiśniowego
150 g cukru
½ łyżeczki cynamonu
1 szczypta mielonych goździków
40 g sago
2 białka, wielkość M
2 łyżki cukru

Czas przygotowania:

ok. 55-60 minut

Czas gotowania:

25 minut

Na porcję:

1940 kJ / 462 kcal,
Białko 6 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 105 g, 8,5 ww

>> Wskazówka:

Używając wiśni ze słoika należy dodać je do soku wiśniowego dopiero pod koniec mieszania.

1 Wiśnie umyć, odpestkować i włożyć do naczynia do gotowania bez otworów. Wlać sok wiśniowy, dodać cukier, cynamon, goździki, sago, wymieszać i gotować. (Ustawienia podano poniżej) W międzyczasie jeden raz zamieszać.

2 Białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Używając łyżeczki nabierać porcje piany i układać na chłodniku. Ponownie wsunąć do urządzenia i pozostawić na 5-6 minut w cieple pozostałym.

3 Schłodzić i serwować w salaterkach.

Ustawienia krok 1

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 100°C

Czas: 25 minut

Crème Brûlée

6 porcji

Składniki

200 g śmietany kremówki
250 ml mleka
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 łyżka cukru
4 żółtka, wielkość M
3 łyżki cukru farin (brązowy cukier)

Czas przygotowania:

ok. 70-75 minut / foremki do sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

35-40 minut

Na porcję:

924 kJ / 220 kcal,
Białko 4 g, tłuszcze 16 g, węglowodany 15 g, 1 ww

>> Wskazówka:

Cukier farin to brązowy cukier pozyskiwany z syropu o dużej zawartości karmelu. W porównaniu z białym cukrem, ma silniejszy aromat oraz poprawia przyrumienianie i porowatość wypieków.

1 Śmietanę i mleko rozgrzać na płycie grzejnej niemal do zagotowania. Zdjąć garnek z płyty i odstawić na bok.

2 Cukier wanilinowy, cukier i żółtko utrzeć na puszystą pianę. Na końcu dodawać powoli lekko ostudzone mleko ze śmietaną i delikatnie mieszać. Całą masę przelać przez drobne sitko.

3 Masę, na ile to możliwe bez piany, wlać do 6 foremek, przykryć folią aluminiową, ustawić na ruszcie i gotować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Pozostawić do wystygnięcia, następnie wstawić do chłodziarki na ok. 4 godziny.

5 Oprószyć cukrem farin. Wsunąć ruszt do urządzenia wypukłą stroną do góry, ustawić na nim foremki i karmelizować. (Ustawienia podano poniżej)

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze
Temperatura: 90°C
Czas: 30-35 minut

Ustawienia krok 5

Tryb: Duży Grill
Poziom 3
Czas: 5 minut

Poziom: 3. od dołu

Suflet serowy

8 porcji

Składniki

280 g chudego twarogu
4 żółtka, wielkość M
1 łyżeczka otartej skórki
z cytryny
4 białka, wielkość M
80 g cukru

masło do natłuszczenia
cukier do wysypania

Czas przygotowania:

ok. 30-35 minut / foremki do
sufletów lub filiżanki

Czas gotowania:

20-25 minut

Na porcję:

504 kJ / 120 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 4 g, wę-
glowodany 13 g, 1 ww

1 Twaróg wymieszać z żółt-
kiem, dodać otartą skórkę
z cytryny.

2 Białka ubić z cukrem na
sztywną pianę i dodać do
masy serowej.

3 8 foremek natłuścić masłem
i wysypać cukrem. Napelnić
foremki masą i przykryć folią
alumiową. Ustawić foremki na
ruszcie i gotować. (Ustawienia
podano poniżej)

4 Po ugotowaniu wyjąć suflety
na talerze deserowe. Do
sufletów można podać miąższ
owoców sezonowych.

Ustawienia krok 3

Tryb: Gotowanie na parze

Temperatura: 90°C

Czas: 20-25 minut



Nugatowe sakiewki

12 porcji

Składniki

Ciasto

120 g nugatu
150-180 ml mleka
500 g mąki pszennej typu 405
1 opakowanie suszonych drożdży
80 g cukru pudru
2 jajka, wielkość M
100 g miękkiego masła
1 szczypta soli
Miąższ z 1 laski wanilii

masło do natłuszczenia formy

Sos:

500 g malin
50-70 g cukru pudru

Czas przygotowania:

ok. 125 minut / forma do zapiekanek

Czas gotowania:

45-50 minut

Na porcję:

1378 kJ / 328 kcal,
Białko 7 g, tłuszcze 12 g, węglowodany 48 g, 4 ww

>> Wskazówka:

Sakiewki można napelnić także owocami lub konfiturą oraz podać do nich sos waniliowy.

1 Nugat schłodzić, mleko lekko podgrzać. Mąkę zagnieść z drożdżami, cukrem pudrem, jajkami, masłem, solą i miazgą waniliową, dodać tyle mleka, aby powstało gładkie ciasto. Zostawić w otwartym urządzeniu na 60 minut przy specjalnym zastosowaniu "Wyrastanie ciasta drożdżowego" lub ustawieniu Para+pieczenie/Termonawiew plus 30°C, wilgotność 100%, aby ciasto wyrosło.

2 Pokroić nugat na 12 kawałków a ciasto podzielić na 12 porcji. Na każdej porcji ciasta położyć kostkę nugatu i uformować sakiewkę. Ustawić sakiewki ciasno jedna przy drugiej na płaskiej, natłuszczonej formie do zapiekanek, postawić formę na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

3 W międzyczasie zmiksować maliny na jednolitą masę i przyprawić do smaku cukrem pudrem. Rozłożyć sos na talerzach deserowych, na każdej porcji sosu położyć sakiewkę i udekorować pozostałym sosem.

Ustawienia krok 2

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

1. krok

Temperatura: 100°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 165°C

Wilgotność: 0%

Czas: 35-40 minut

Poziom: 3. od dołu



Wekowanie i nie tylko

Jedno urządzenie, wiele talentów

Urządzenie do gotowania na parze z piekarnikiem stanowi cenną pomoc podczas pasteryzowania, blanszowania, rozmrażania czy wekowania. Urządzenie jest zatem niezastąpionym multitalentem w kuchni.





Babka piaskowa

5 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

200 g masła
200 g cukru
1 szczypta soli
4 jajka, wielkość M
sok i otarta skórka z jednej cytryny
200 g mąki ziemniaczanej
50 g mąki pszennej typ 405
1 łyżeczka proszku do pieczenia

masło do natłuszczenia słoików

bułka tarta do wysypania

Czas przygotowania:

65-85 minut

Czas wekowania:

45 minut

Na słoik:

2969 kJ / 707 kcal,

Białko 7 g, tłuszcze 39 g, węglowodany 82 g, 7 ww

>> Wskazówka:

Babkę piaskową można przygotować już kilka dni wcześniej - zachowuje długo świeżość. Smakuje do śniadania zarówno sama jak i podana ze świeżym kompotem.

1 Masło, cukier, sól i jajka wymieszać do uzyskania puszystej masy. Dodać sok i skórkę z cytryny.

2 Połączyć mąkę ziemniaczaną z mąką pszenną i proszkiem do pieczenia, a następnie dodać mieszankę do masy i wymieszać.

3 Słoiki natłuścić masłem zostawiając wolny od tłuszczu pasek o szerokości 1cm od górnej krawędzi słoika, następnie wysypać bułką tartą.

4 Napełnić słoiki do połowy ciastem, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu natychmiast zamknąć używając gumek do weków, szklanych pokrywek i klamer.

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »

Ciasta/ciasteczka » Babka piaskowa » Pasteryzacja

Czas: 45 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160°C

Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu



Szarlotka na cienkim cieście

5 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

150 g masła
150 g cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
½ paczki otartej skórki z cytryny
3 jajka, wielkość M
150 g mąki pszennej typ 405
½ łyżeczki proszku do pieczenia

masło do natłuszczenia słoików
bułka tarta do wysypania słoików

Nadzienienie:

500 g jabłek

Czas przygotowania:

75-80 minut

Czas wekowania:

45 minut

Na słoik:

2327 kJ / 554 kcal,
Białko 8 g, tłuszcze 30 g, węglowodany 63 g, 5 ww

>> Wskazówka:

Zawekowane ciasto z owocami nie może być przechowywane. Należy je spożyć w ciągu dwóch dni.

1 Wymieszać masło, cukier, cukier wanilinowy, sól i skórkę z cytryny, następnie dodając stopniowo jajka utrzeć na puszystą masę.

2 Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do masy i wymieszać.

3 Słoiki natłuścić masłem zostawiając wolny od tłuszczu pasek o szerokości 1 cm od górnej krawędzi słoika, następnie wysypać bułkę tartą. Nappełnić słoiki do połowy ciastem.

4 Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić na ćwiartki a następnie na plastry. Plastry jabłek wcisnąć lekko w ciasto, postawić słoiki na ruszt i piec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu natychmiast zamknąć używając gumek do weków, szklanych pokrywek i klamer.

Program automatyczny krok 4

Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Szarlotka na cienkim cieście » Pasteryzacja
Czas: 45 minut

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160°C
Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciasto marchewkowe

8 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

4 żółtka, wielkość M
175 g cukru
200 g marchwi
200 g mielonych migdałów
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżka winiaku wiśniowego
sok i skórka z
½ cytryny
15 g mąki ziemniaczanej
4 białka, wielkość M

masło do natłuszczenia sło-
ików
bułka tarta do wysypania

Czas przygotowania:

80-85 minut

Czas wekowania:

50-55 minut

Na słoik:

1252 kJ / 298 kcal,
Białko 9 g, tłuszcze 18 g, wę-
głowodany 25 g, 2 ww

1 Żółtko i dwie trzecie cukru utrzeć na puszystą masę.

2 Marchewki obrać i zetrzeć, dodać do masy i mieszać przez ok. 10 minut. Dodać połowę migdałów i mieszać przez kolejne 10 minut. Dodać cynamon, sok i skórę z cytryny, resztę migdałów wyłożyć na masę i posypać wszystko przesianą mąką ziemniaczaną.

3 Białka ubić na sztywną pianę dodając kilka kropli soku z cytryny, wsypać resztę cukru i ubijać tak długo, aż piana będzie bardzo sztywna.

4 Wyłożyć pianę na masę i lekko wymieszać.

5 Słoiki natłuścić zostawiając wolny od tłuszczu pasek o szerokości 1 cm od górnej krawędzi słoika, następnie oprószyć bułką tartą, napelnić słoiki do połowy ciastem, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

6 Po upieczeniu natychmiast zamknąć używając gumek do weków, szklanych pokrywek i klamer.

Ustawienia krok 5

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160°C

Czas: 50-55 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciasto orzechowe

6 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

180 g masła
150 g cukru
2-3 krople aromatu migdałowego
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szczypta soli
3 jajka, wielkość M
240 g mąki pszennej typ 405
½ opakowania proszku do pieczenia
100 g grubo posiekanych orzechów włoskich
30-50 ml mleka

masło do natłuszczenia słoików

Czas przygotowania:

60-65 minut

Czas wekowania:

40-45 minut

Na słoik:

2638 kJ / 628 kcal,
Białko 11 g, tłuszcze 40 g,
węglowodany 56 g, 4,5 ww

1 Masło, cukier, aromat migdałowy, cukier wanilinowy, sól i jajka utrzeć na puszystą masę.

2 Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać do maślanej masy i wymieszać. Dodać orzechy włoskie. Jeśli ciasto jest za gęste, dodać taką ilość mleka, by ciasto niezbyt łatwo odrywało się od łyżki.

3 Słoiki natłuścić masłem zostawiając wolny od tłuszczu pasek o szerokości 1cm od górnej krawędzi słoika.

4 Napełnić słoiki do połowy ciastem, ustawić na ruszcie i piec. (Ustawienia podano poniżej)

5 Po upieczeniu natychmiast zamknąć używając gumek do weków, szklanych pokrywek i klamer.

Ustawienia krok 4

Tryb: Grzanie górne/dolne

Temperatura: 160°C

Czas: 40-45 minut

Poziom: 2. od dołu

Marmurek

8 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

250 g masła
200 g cukru
1 opakowanie cukru wanili-
nowego
1 szczypta soli
4 jajka, wielkość M
375 g mąki pszennej typu 405
125 g mąki ziemniaczanej
1 opakowanie proszku do
pieczenia
125 ml mleka
30 g kakao
2–3 łyżki mleka
50 g cukru
1 łyżka rumu

masło do natłuszczenia sło-
ików

Czas przygotowania:

65-85 minut

Czas wekowania:

35 minut

Na słoik:

2717 kJ / 647 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 31 g,
węglowodany 82 g, 7 ww

1 Masło, cukier, cukier wanili-
nowy i sól utrzeć na puszystą
masę, następnie ucierać dalej
dodając stopniowo jajka.

2 Połączyć mąkę ziemniaczaną
z mąką pszenną i proszkiem
do pieczenia, następnie dodać ją
wraz z mlekiem do masy i
wymieszać. Należy przy tym użyć
tylko taką ilość mleka, aby ciasto
niezbyt łatwo odrywało się od
łyżki.

3 Słoiki natłuścić masłem zo-
stawiając wolny od tłuszczu
pasek o szerokości 1 cm od gór-
nej krawędzi słoika. Następnie
każdy słoik napełnić do połowy
ciastem.

4 Dwie trzecie ciasta rozłożyć
do słoików, pozostałą część
wymieszać z kakao, mlekiem,
cukrem i rumem.

5 Wyłożyć ciemne ciasto na
jasne i wykonując spiralne
ruchy przeciągnąć widelcem
przez obie warstwy ciasta.
Ustawić słoiki na ruszcie i piec.
(Ustawienia podano poniżej)

6 Po upieczeniu natychmiast
zamknąć używając gumek
do weków, szklanych pokrywek
i klamer.

Program automatyczny krok 5
Programy automatyczne »
Ciasta/ciasteczka » Marmurek »
Pasteryzacja
Czas: 35 minut

Ustawienia krok 5
Tryb: Grzanie górne/dolne
Temperatura: 160°C
Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Ciasto z rodzynkami

8 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

500 g mąki pszennej typ 405
1 kostka świeżych drożdży
ok. 125 ml letniego mleka
80 g cukru
150 g letniego masła
3 jajka, wielkość M
1 łyżeczka otartej skórki
z cytryny
1 szczypta soli
200 g rodzynek

masło do natłuszczenia sło-
ików

Czas przygotowania:

70-75 minut

Czas wekowania:

40-45 minut

Na słoik:

2096 kJ / 499 kcal,
Białko 10 g, tłuszcze 19 g,
węglowodany 72 g, 6 ww

>> Wskazówka:

Rodzynek to wysuszone winogro-
na. Są ciemne, w przeciwieństwie
do jasnych sułtanek. Jeśli przed
pieczeniem namoczy się je
w wodzie, rumie lub winiaku
staną się bardziej soczyste i będą
lepiej unosić się w cieście podczas
pieczenia.

1 Mąkę wsypać do miski.
Drożdże rozpuścić w mleku,
wymieszać z cukrem i dodać do
mąki.

2 Dodać masło, jajka, skórkę z
cytryny i sól, zagnieść
i zostawić w otwartym urządze-
niu na 20 minut przy specjalnym
zastosowaniu "Wyrastanie ciasta
drożdżowego" lub ustawieniu
Para+pieczenie/Termonawiew
plus 30°C, wilgotność 100%.

3 Jeszcze raz zagnieść ciasto
dodając rodzynki.

4 Słoiki natłuścić masłem
zostawiając wolny od tłusz-
czu pasek o szerokości 1cm od
górnej krawędzi słoika. Nappełnić
słoiki do połowy ciastem, usta-
wić na ruszcie i piec. (Ustawienia
podano poniżej)

5 Po upieczeniu natychmiast
zamknąć używając gumek
do weków, szklanych pokrywek
i klamer.

Ustawienia krok 4

Tryb: Para+pieczenie/Grzanie
górne/dolne

1. krok

Temperatura: 30°C

Wilgotność: 100%

Czas: 10 minut

2. krok

Temperatura: 160°C

Wilgotność: 30%

Czas: 30-35 minut

Poziom: 2. od dołu



Ciasto cytrynowe

5 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

Ciasto:

200 g miękkiego masła

200 g cukru

1 szczypta soli

sok i otarta skórka z 1 cytryny

4 jajka, wielkość M

100 g mąki ziemniaczanej

150 g mąki pszennej typ 405

1 łyżeczka proszku do pie-

czenia

cukier puder

masło do natłuszczenia sło-
ików

bułka tarta do wysypania

Do posmarowania:

150 g cukru pudru

sok z cytryny

Czas przygotowania:

90 minut

Czas wekowania:

45 minut

Na słoik:

2940 kJ / 700 kcal,

Białko 8 g, tłuszcze 32 g, wę-
glowodany 95 g, 8 ww

1 Masło, cukier, sól i otartą
skórkę z cytryny ucierać tak
długo, aż cukier całkiem się
rozpuści. Dokładnie ucierając
dodawać stopniowo po jednym
jajku.

2 Mąkę ziemniaczaną zmieszać
z mąką pszenną i proszkiem
do pieczenia, dodać do ciasta
i wymieszać.

3 Natłuszczone i wysypane
bułką tartą słoiki nappełnić do
dwóch trzecich ciastem i piec.
(Ustawienia podano poniżej)

4 Po upieczeniu natychmiast
zamknąć używając gumek do
weków, szklanych pokrywek
i klamer.

5 Przed podaniem przysto-
wać rzadką polewę mie-
szając przesiany cukier puder
z ok. 4 łyżkami soku z cytryny.
Wyjąć ciasto z formy i używając
pędzelka kilka razy posmarować
polewą.

Program automatyczny krok 3

Programy automatyczne »

Ciasta/ciasteczka » Ciasto cytry-
nowe » Pasteryzacja

Czas: 45 minut

Ustawienia krok 3

Tryb: Ciasta specjalne

Temperatura: 160°C

Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu

Pasta z owocami jagodowymi

6-7 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

250 g truskawek
250 g czarnych porzeczek
250 g czerwonych porzeczek
250 g malin
1 laska wanilii
otarta skórka i sok z jednej limonki
3 łyżki malinowej brandy
1 kg cukru żelującego 1:1

Czas przygotowania:

60-70 minut

Czas wekowania:

35 minut

Na słoik:

2976 kJ / 709 kcal,
Białko 1 g, tłuszcze 0,5 g,
węglowodany 175 g,
14,5 ww

1 Truskawki oczyścić, w razie potrzeby także ostrożnie umyć, porzeczki oczyścić z łodyżek. Laskę wanilii naciąć i wyskrobać miąższ, z limonki otrzeć skórkę i wycisnąć sok.

2 Wszystkie owoce wymieszać z miąższem z wanilii, skórką i sokiem z limonki oraz malinową brandy i zmiksować.

3 Dodać cukier żelujący, wymieszać z masą, przełożyć do czystych słoików napelniając je maksymalnie do dwóch trzecich wysokości, ustawić na ruszcie i wekować. (Ustawienia podano poniżej)

4 Po zakończeniu wekowania wyjąć słoiki z urządzenia używając rękawic, odstawić na 1 do 2 minut, zamknąć pokrywkami i pozostawić do wystygnięcia.

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 0%

Czas: 35 minut

Poziom: 2. od dołu

Egzotyczna pasta owocowa

6-7 słoików o pojemności ¼ litra

Składniki

1 kiwi
1 duża pomarańcza
1 mango
150 g winogron
otarta skórka i sok z jednej
cytryny
1 kg cukru żelującego 1:1

Czas przygotowania:

60-70 minut

Czas wekowania:

45 minut

Na słoik:

3045 kJ / 725 kcal,
Białko 1 g, tłuszcze 0,5 g,
węglowodany 179 g,
15 ww

1 Kiwi, pomarańczę i mango obrać ze skórki. Wszystkie owoce pokroić w grubą kostkę. Zetrzeć cienko skórkę z cytryny i wycisnąć sok.

2 Owoce wymieszać ze skórką cytryny i sokiem, następnie wszystko niezbyt drobno zmiksować.

3 Dodać cukier żelujący, wymieszać z masą, przełożyć do czystych słoików napelniając je maksymalnie do dwóch trzecich wysokości, ustawić na ruszcie i wekować.
(Ustawienia podano poniżej)

4 Po zakończeniu wekowania wyjąć słoiki z urządzenia używając rękawic, odstawić na 1 do 2 minut, zamknąć pokrywkami i pozostawić do wystygnięcia.

Ustawienia krok 3

Tryb: Para+Pieczenie/Termonawiew Plus

Temperatura: 150°C

Wilgotność: 0%

Czas: 45 minut

Poziom: 2. od dołu



Gotowanie na parze

Czas gotowania danego produktu zależy między innymi od jego świeżości, jakości, wielkości kawałków, pochodzenia i pożądanego stopnia ugotowania. Ponieważ w przypadku warzyw i owoców wielkość kawałków i stopień rozdrobnienia może być bardzo różny, przyjęto dla tej kategorii średnią wielkość kawałków oraz średni stopień ugotowania, pozwalający na ich ugryzienie. Warzywa strączkowe, w zależności od rodzaju, mogą być później w różny sposób przetwarzane. Z tego powodu czasy gotowania dla groszku, fasoli i soczewicy ustalone zostały w taki sposób, żeby były one ugotowane, ale zachowywały nadal swoją formę.

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
Warzywa				
botwina, krojona	100	2–3	●	
brokuł, różyczki	100	3–4	●	
brukiew, krojona	100	6–7	●	
brukselka	100	10–12	●	
buraki, całe	100	53–57	●	
cukinia, plastry	100	2–3	●	
cykoria, połówki	100	4–5	●	
czerwona kapusta, krojona	100	23–26	●	
dynia, kostka	100	2–4	●	
fasola, zielona	100	10–12	●	
groszek cukrowy	100	5–7	●	
groszek	100	3	●	
grzyby	100	2	●	
jarmuż, krojony	100	23–26	●	
kalafior, cały	100	27–28	●	
kalafior, różyczki	100	8	●	
kalarepa, słupki	100	6–7	●	
kapusta biała, krojona	100	12	●	
kapusta pekińska, krojona	100	3	●	
kapusta stożkowa, krojona	100	10–11	●	
kapusta włoska, krojona	100	10–11	●	
karczochy	100	32–38	●	
koper włoski, paski	100	4–5	●	
koper włoski, połówki	100	10–12	●	
kukurydza, kolby	100	30–35	●	
marchew, rozdrobniona	100	6	●	
młode marchewki, całe	100	7–8	●	
młode marchewki, połówki	100	6–7	●	
młode marchewki, rozdrobnione	100	4	●	

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
Warzywa				
papryka, kostka lub paski	100	2	•	
por, krojony	100	4–5	•	
por, w całości, połówki	100	6	•	
romanesco, cały	100	22–25	•	
romanesco, różyczki	100	5–7	•	
seler korzeń, słupki	100	6–7	•	
seler naciowy, krojony	100	4–5	•	
skorzonera, cała, grubość palca	100	9–10		
szparagi, białe, grubość palca	100	9–10	•	
szparagi, zielone	100	7	•	
szpinak	100	1–2		•
ziemniaki mączyste, obrane, ćwiartki	100	15–16	•	
ziemniaki mączyste, obrane, połówki	100	19–20	•	
ziemniaki mączyste, obrane	100	26–28	•	
ziemniaki sałatkowe w mundurkach	100	30–32	•	
ziemniaki sałatkowe, obrane, ćwiartki	100	16–18	•	
ziemniaki sałatkowe, obrane, połówki	100	21–22	•	
ziemniaki sałatkowe, obrane	100	27–29	•	
ziemniaki sałatkowe, wszechstronnego użytku, obrane, ćwiartki	100	17–18	•	
ziemniaki sałatkowe, wszechstronnego użytku, obrane, połówki	100	19–21	•	
ziemniaki sałatkowe, wszechstronnego użytku, obrane	100	25–27	•	
Warzywa strączkowe				
fasola, bez namoczenia, w stosunku z wodą 1:3				
biała fasola	100	80–90		•
czarna fasola	100	100–120		•
czerwona fasola (adzuki)	100	95–105		•
fasola kidney	100	130–140		•
fasola szparagowa	100	115–135		•
fasola, namoczona, przykryta wodą				
biała fasola	100	34–36		•
czarna fasola	100	55–60		•
czerwona fasola (adzuki)	100	20–25		•

Gotowanie na parze

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
fasola, namoczona, przykryta wodą				
fasola kidney	100	55–65		•
fasola szparagowa	100	55–65		•
grostek, bez namoczenia, w stosunku z wodą 1:3				
zielony groszek, obrany	100	60–70		•
żółty groch	100	110–130		•
groch, namoczony, przykryty wodą				
zielony groszek, obrany	100	27		•
żółty groch	100	40–50		•
soczewica, bez namoczenia, w stosunku z wodą 1:2				
brązowa soczewica	100	13–14		•
czerwona soczewica	100	7		•
Owoce				
gruszki, kawałki	100	1–3		•
jabłka, kawałki	100	1–3		•
miechunka	100	2–3		•
mirabelki	100	1–2		•
nektarynki/brzoskwinie, kawałki	100	1–2		•
pigwa, kostka	100	6–8		•
rabarbar, kawałki	100	1–2		•
śliwki	100	1–3		•
wiśnie, czereśnie	100	2–4		•
jaja kurze				
jajka, wielkość L, miękkie	100	5	•	
jajka, wielkość L, średnie	100	6–7	•	
jajka, wielkość L, twarde	100	12	•	
jajka, wielkość M, miękkie	100	4	•	
jajka, wielkość M, średnie	100	6	•	
jajka, wielkość M, twarde	100	10	•	
Inne				
blanszowanie owoców	100	1	•	
blanszowanie warzyw	100	1	•	
dekrystalizacja miodu	60	90	•	

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
Inne				
duszenie cebuli	100	4		•
kluski jajeczne	100	4		•
konserwowanie jabłek	50	5	•	
podgrzewanie płynów, filiżanka/kubek	100	2		•
podgrzewanie wilgotnych ręczników	70	2	•	
produkcja jogurtu, kubki do jogurtu	40	300	•	
topienie boczku	100	4		•
topienie czekolady	65	20		•
wyrastanie ciasta drożdżowego, naczynie/miska	40	min. 15	•	
zdejmowanie skórki z papryki	100	4	•	
zdejmowanie skórki z pomidorów	95	1	•	
zboże (w stosunku z wodą)				
amarant 1:1,5	100	15–17		•
bulgur 1:1,5	100	9		•
komosa ryżowa 1:1,5	100	15		•
orkisz śrutowany 1:1	100	7		•
orkisz, cały 1:1	100	18–20		•
owies, cały 1:1	100	18		•
owies, śrutowany 1:1	100	7		•
polenta 1:3	100	10		•
proso 1:1,5	100	10		•
pszenica, cała 1:1	100	30		•
pszenica, śrutowana 1:1	100	8		•
żyto, całe 1:1	100	35		•
żyto, śrutowane 1:1	100	10		•
kluski				
kluski drożdżowe	100	20	•	
kluski ziemniaczane w worku do gotowania, przykryte wodą	100	20		•
knedle w worku do gotowania, przykryte wodą	100	18–20		•
pampuchy	100	30	•	

Gotowanie na parze

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
makaron				
makaron do zupy, przykryty wodą	100	8		•
wstążki, przykryte wodą	100	14		•
ryż (w stosunku z wodą)				
ryż basmati 1:1,5	100	15		•
ryż dziki 1:1,5	100	26–29		•
ryż paraboiled 1:1,5	100	23–25		•
ryż pełnoziarnisty 1:1,5	100	26–29		•
ryż okrągłoziarnisty (w stosunku z płynem)				
ryż do risotto 1:2,5	100	18–19		•
ryż na mleku 1:2,5	100	30		•
środki scalające				
kluski mączne	100	3		•
żelatyna	90	1		•
sago				
1 x zamieszać	100	20		•
ryby i skorupiaki				
diabeł morski filet	85	8–10	•	
dorada filet	85	3	•	
dorsz filet	100	6	•	
garnele	90	3	•	
gładzica filet	85	4–5	•	
halibut filet	85	4–6	•	
karp, 1,5 kg	100	18–25	•	
king prawns	90	4	•	
krewetki	90	3	•	
langusty	95	10–15	•	
łosoś filet	100	6–8	•	
łosoś stek	100	8–10	•	
łupacz filet	100	4–6	•	
muszle wenus	90	4	•	•
okoń czerwony filet	100	6–8	•	
okoń filet	100	8–10	•	
omulki	90	12	•	•
panga filet	85	3	•	

Produkt	Temperatura w °C	Czas gotowania w minutach	Naczynie do gotowania z perforacją	Naczynie do gotowania bez perforacji
ryby i skorupiaki				
przegrzebki	90	5	●	
pstrąg 250 g	90	10–13	●	
sandacz filet	85	4	●	
sola filet	85	3	●	
troć	100	14–17	●	●
tuńczyk filet	85	5–10	●	
turbot filet	85	5–8	●	
węgorz	100	5–7	●	
mięso i kielbasy				
biała kielbasa	90	6–8	●	●
biodrówka	100	110–120		●
filet z piersi kurczaka	100	8–10	●	●
golonka	100	105–115		●
gulasz wołowy	100	105–115		●
kura rosółowa, przykryta wodą	100	80–90		●
pularda	100	60–70		●
rogout jagnięce	100	12–16		●
roladki z indyka	100	12–15	●	
sznycel z indyka	100	4–6	●	●
szponder górny, przykryty wodą	100	110–120		●
szponder środkowy, przykryty wodą	100	130–140		●
	100	110–120		●
	100	135–145		●
	100	3–4	●	
	100	6–8	●	●
	90	6–8	●	●

Podgrzewanie

Dla poniższych ustawień należy wybrać zastosowanie specjalne Podgrzewanie.



Produkt	Temperatura w °C	Wilgotność: w %	Czas w minutach
Dodatki np. kluski, puree ziemniaczane np. makaron, ryż, połówki ziemniaków	140 120	70 70	8-20 18-10
Kompletne potrawy faszerowana papryka (połówki), ryż np. pieczeń wieprzowa, ziemniaki, warzywa potrawa jednogarnkowa potrawka z kury, ryż spagetti, sos pomidorowy zupa klarowna zupa krem zupa warzywna	120	70	10-12
mięso i drób gulasz klopsy królewieckie np. pieczeń w plastrach (1½ cm grubości) rogout jagnięce rolady pokrojony w plastry sznycel z indyka pokrojony w plastry sznycel z kurczaka	140	70	11-13
ryby rolada z ryby w 2 kawałkach ryba filet	140	70	10-12
Warzywa np. marchew, kalafior, kalarepa, fasola	120	70	8-10

Uwaga: zaleca się oddzielne podgrzewanie sosów.
Wyjątek stanowią potrawy, które są przygotowywane w sosie (np. gulasz).



Rozmrażanie

Dla poniższych ustawień należy wybrać zastosowanie specjalne Rozmrażanie.

Mrożony produkt	Waga w gramach	Temperatura w °C	Czas rozmrażania w minutach	Czas wyrównania w minutach
mleko/nabiał				
miękki ser	125	60	15	10
ser w plastrach	250	60	20–25	10–15
śmietana	250	60	20–25	10–15
twaróg	100	60	15	10–15
Owoce				
brzoskwinie	500	60	25–28	15–20
jabłka w kawałkach	250	60	20–25	10–15
maliny/porzeczki	300	60	8	10–12
miechunka	250	60	20–22	10–15
morele	500	60	25–28	15–20
mus jabłkowy	250	60	20–25	10–15
śliwki	250	60	20–25	10–15
truskawki	300	60	8–10	10–12
wiśnie	150	60	15	10–15
ryby				
filety rybne	400	60	15	10–15
homar	300	60	25–30	10–15
kraby	300	60	4–6	5
pstrąg	500	60	15–18	10–15
Warzywa				
np. jarmuż, czerwona kapusta, szpinak zamrożone w bloku	300	60	20–25	10–15

Mrożony produkt	Waga w gramach	Temperatura w °C	Czas rozmrażania w minutach	Czas wyrównania w minutach
Drób				
kurczak	1000	60	40	15–20
sznycel z kurczaka	500	60	25–30	10–15
udka z kurczaka	150	60	20–25	10–15
udziec z indyka	500	60	40–45	10–15
Gotowe potrawy				
mięso, warzywa, dodatki	480	60	20–25	10–15
potrawy jednogarnkowe, zupy	480	60	20–25	10–15
Mięso				
comber z sarny	1000	50	40–50	10–15
comber z zająca	500	50	30–40	10–15
gulasz	500	60	30–40	10–15
gulasz	1000	60	50–60	10–15
kawałek na pieczeń	w plastrach (125–150 g)	60	8–10	15–20
mięso mielone	250	50	15–20	10–15
mięso mielone	500	50	20–30	10–15
sznycel/kotlet/kielbasa smażona	800	60	25–35	15–20
wątróbka	250	60	20–25	10–15
Wypieki				
bułki		60	30	2
chleb biały, krojony	150	60	30	20
chleb pełnoziarnisty, krojony	250	60	65	15
szary chleb, krojony	500	60	75	20
szary chleb, krojony	250	60	40	15
szary chleb, krojony	125	60	20	10
wypieki z ciasta drożdżowego		60	10–12	10–15
wypieki z ciasta francuskiego		60	10–12	10–15
wypieki z ciasta mieszanego	400	60	15	10–15

Wekowanie

Produkt do wekowania	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w w minutach
Ciasto ciasto drożdżowe ciasto mieszane	Grzanie górne/ dolne Para+ Pieczenie Grzanie górne/ dolne	1. krok 2. krok	30 160 160	100 30	10 30-35 25–45
Mięso smażone wstępnie ugotowane	gotowanie na parze		90 90		90 90
owoce jagodowe borówki miechunka porzeczki	gotowanie na parze		80 80 80		55 55 50
owoce pestkowe brzoskwinie mirabelki renklody śliwki wiśnie	gotowanie na parze		85 85 85 85 85		55 55 55 55 55
Owoce ziarnkowe jabłka mus jabłkowy pigwy	gotowanie na parze		90 90 90		50 65 60
Pasta owocowa	Para+ Pieczenie Termona- wiew Plus		150	0	35–45
Warzywa czerwone buraki fasola gruba fasola ogórki	gotowanie na parze		100 100 100 90		60 120 120 55



Tabela pieczenia

Dane zawarte w tabeli pieczenia należy traktować jako orientacyjne. Należy wypróbować, które ustawienia odpowiadają Państwa upodobaniom.

Niektóre temperatury i czasy podane są w przedziałach. Poniżej przykład:
Temperatura 160°C–170°C, czas 25-35 minut; jasna przyrumienienie 160°C i 25 minut, średnie przyrumienienie 165°C i 30 minut, ciemne przyrumienienie 170°C i 35 minut.

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach
bagietki, chleb orkiszowy	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	40	100	8
		2	50	100	4
		3	210	50	6
		4	180–210	0	30
biały chleb	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	40	100	8
		2	50	100	4
		3	210	50	6
		4	170–210	0	30
Biały chleb z formy	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	40	100	8
		2	50	100	4
		3	210	50	6
		4	220	0	25–50
blacha	Grzanie górne/dolne		160–180	–	45–55
blacha z dodatkami	Intensywny		170–190	–	35–45
bułki ziołowe	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	155	90	9
		2	200	0	15–25
bułki wieloziarniste	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	155	90	9
		2	210	0	20–30
chąłka drożdżowa	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1	40	100	8
		2	50	100	2
		3	200	50	10
		4	160–200	0	12
chleb pełnoziarnisty	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	40	100	8
		2	50	100	4
		3	210	50	6
		4	190–215	0	30
chleb pita	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1	40	100	10
		2	50	100	2
		3	210	0	6
		4	155–190	0	25
chleb pszeniczny	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	155	90	9
		2	200	0	20–30
chleb pszeniczny mieszany	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	40	100	8
		2	50	100	4
		3	210	50	6
		4	180–220	0	30

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach
chleb trzy ziarna	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2 3	30 150 150	100 50 0	15 10 100
chleb żytni	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2 3	210 210 155–170	60 0 0	6 6 60
ciasto biszkoptowe blacha tortownica	Termonawiew Plus Grzanie górne/dolne		150–180 160–170	– –	25 25–35
ciasto cebulowe	Intensywny		190	–	25–35
ciasto drożdżowe bajgle	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2	100 200	100 0	10 24
ciasto francuskie z nadzieniem	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2 3 4	100 190–210 190–210 190–210	100 90 75 0	7 10 5 6
ciasto z kruszonką	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2 3	30 160 130–180	100 90 0	30 25 10
ciasto maślane	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1 2	160 120–165	90 0	15 10
Ciasto mieszane forma do ciasta	Ciasta specjalne		170–190	–	55
ciasto na struclę strucla jabłkowa	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2	30 190	90 0	7 35–60
ciasto ptysiowe ptysie/ eklery	Para+Pieczenie Termonawiew Plus		150–185	0	50
ciasto serowo-olejowe słodkie bułki	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1 2 3	50 165 165	100 50 0	5 5 14–26
croissants	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2 3	90 160 160–190	100 90 0	2 10 27
drobne wypieki	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne		150–190	95	25
Drobne wypieki*	Grzanie górne/dolne		180	–	15
forma z suchym nadzieniem	Para+Pieczenie Termonawiew Plus		200	85	35
forma z wilgotnym nadzieniem*	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1 2	210 190	0 0	15 20–30

Tabela pieczenia

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach
kruche ciasto drobne wypieki	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	185	50	6
		2	185	0	10–15
pizza/ciasto ze śliwkami	Intensywny		175–205	–	35
słodkie bułki	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1	40	100	8
		2	50	100	2
		3	200	50	10
		4	200	0	8–13
Keks	Para+Pieczenie Termonawiew Plus	1	150	100	30
		2	130–160	0	30
szwajcarska chałka	Para+Pieczenie Grzanie górne/dolne	1	90	100	6
		2	170–210	50	45

*pogrzać urządzenie przed włożeniem produktu

Tabela pieczenia mięsa

Poszczególne kroki programu można wprowadzać poprzez funkcję "Programy własne". Wyjątek stanowią programy obejmujące wyłącznie kroki z ustawieniem Para+Pieczenie. Te należy wprowadzać poprzez program Para+Pieczenie.

Dane zawarte w tabeli pieczenia mięsa należy traktować jako orientacyjne. Należy wypróbować, które ustawienia odpowiadają Państwa upodobaniom.

Mięso można przed pieczeniem zamarynować. Należy przy tym pamiętać, że marynowane mięso przyrumieni się bardziej niż pieczone bez marynowania. W zależności od kawałka mięsa (wyjątek stanowi drób pieczony w całości), otrzymuje się wywar, który można rozcieńczyć wodą, zagotować na płycie grzejnej i przygotować sos. Jeśli podana została temperatura wewnętrzna, należy użyć załączonego piezoniomierza do potraw. Niektóre temperatury i czasy podane są w przedziałach. Poniżej przykład:

Temperatura 200°C, czas 30-25 minut jasne przyrumienienie: 200°C i 30 minut, średnie przyrumienienie: 200°C i 27 minut, ciemne przyrumienienie 200°C i 25 minut. Wszystkie kolejne kroki należy także stosować tak jak w przykładzie. Jeśli dla jakiegoś kroku temperatura wynosi 30°C, to jest to krok studzenia.

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Temperatura wewnętrzna w °C
drób kaczka, do 2 kg, bez farszu	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Grill z nawiewem	1	190	40	20	–
		2	100	80	100	–
		3	190	–	23	–
kaczka do 2 kg, faszzerowana	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Grill z nawiewem	1	190	40	20	–
		2	100	80	140	–
		3	190	–	23	–
pierś z kaczki, różowa	Para+Pieczenie/ Duży Grill Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	15	–
		2	30	0	20	–
		3	Poziom 3	0	7–13	–
pierś z kaczki, wypieczona	Para+Pieczenie/ Duży Grill Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Duży Grill Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	1	Poziom 3	0	15	–
		2	30	0	20	–
		3	Poziom 3	0	7–13	–
		4	30	0	5	–

Tabela pieczenia mięsa

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Tempera- tura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Tempera- tura we- wnętrzna w °C
gęś do 4,5 kg	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Grill z nawiewem	1	190	40	30	–
		2	100	80	270	–
		3	190	–	23	–
kurczak cały	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	225	0	20	–
		2	150	55	60	–
		3	Poziom 3	0	2-12	–
pierś z indyka	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Duży Grill	1	170	65	85	–
		2	Poziom 3	–	0–9	–
rolada z indyka, nadziewana lub nienadziewana	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Grill z nawiewem	1	190	40	20	–
		2	140	75	100	–
		3	200	–	4–8	–
udka z kurczaka	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	200	95	30–25	–
		2	225	0	13–18	–
		3	Poziom 3	0	0–7	–
Cielęcina połędwica/comber (Pieczenie), dobrze wypieczony połędwica/comber (Pieczenie), medium połędwica/comber (Pieczenie), po angielsku	Grill z nawiewem Grill z nawiewem Grill z nawiewem		160	–	–	75
			165	–	–	55
			175	–	–	45

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Tempera- tura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Tempera- tura we- wnętrzna w °C
połędwica/comber (Pieczenie Gourmet), po angielsku*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	8	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	60	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	60	49	30	–
połędwica/comber (Pieczenie Gourmet), medium*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	70	51	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne					
połędwica (Pieczenie Gourmet), dobrze wypieczona*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	90	68	50	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	6	200	–	5	–
	Grill z nawiewem					
Comber (Pieczenie Gourmet), dobrze wypieczony*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	90	68	80	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	6	200	–	5	–
	Grill z nawiewem					

Tabela pieczenia mięsa

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Tempera- tura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Tempera- tura we- wnętrzna w °C
golonka	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Grill z nawiewem	1	100	84	155	–
		2	190	–	17	–
pieczeń duszona*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	84	165	–
Jagnięcina comber/korona, dobrze wypie- czona*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	30	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	100	57	100	–
comber/korona, medium*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	8	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	30	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	75	47	40	–
udziec	Duży Grill	1	Poziom 3	–	18	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	2	100	57	190	–
Wołowina połędwica (Pieczenie), angielska połędwica (Pieczenie), dobrze wypieczona połędwica (Pieczenie), medium	Grill z nawiewem		175	–	–	45
	Grill z nawiewem		165	–	–	75
	Grill z nawiewem		170	–	–	55
połędwica (Pieczenie Gourmet), angielska*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	60	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	60	49	30	–

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Tempera- tura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Tempera- tura we- wnętrzna w °C
połędwica (Pieczenie Gourmet), dobrze wypieczona*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	90	68	105	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Grill z nawiewem	6	200	–	8	–
Połędwica (Pieczenie Gourmet), medium*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	70	51	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne					
rostbef (Pieczenie), angielski rostbef (Pieczenie), dobrze wypieczony rostbef (Pieczenie), medium	Grill z nawiewem		175	–	–	45
	Grill z nawiewem		165	–	–	75
	Grill z nawiewem		170	–	–	55
rostbef (Pieczenie Gourmet), angielski*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	3	60	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	60	49	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne					

Tabela pieczenia mięsa

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Temperatura wewnętrzna w °C
comber z jelenia, dobrze wypieczony*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	13	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	30	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	100	47	107	–
comber z sarny, dobrze wypieczony*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	47	84	–
comber z sarny, medium*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	30	0	15	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	75	47	55	–
Dziczyzna comber z jelenia, medium*	Duży Grill	1	Poziom 3	–	10	–
	Duży Grill	2	Poziom 3	–	7	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	30	0	30	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	75	52	40	–
pieczeń duszona*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	84	205	–
pieczeń wieprzowa z chrupiącą skórką	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	1	225	54	40	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	2	100	84	120	–
	Grill z nawiewem	3	165–185	–	20–25	–

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Temperatura wewnętrzna w °C
rolady**	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	84	120	–
rostbef (Pieczenie Gourmet), dobrze wypieczony*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	90	68	135	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Grill z nawiewem	6	200	–	8	–
rostbef (Pieczenie Gourmet), medium*	Para+Pieczenie/ Duży Grill	1	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Duży Grill	2	Poziom 3	0	10	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	3	100	0	20	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	4	65	49	60	–
	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	5	70	51	60	–
schab	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	1	200	0	30	–
		2	130	100	–	75
schab pieczony	Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1	180	50	30	–
		2	130	30	–	75
udziec z jelenia	Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1	Poziom 3	–	20	–
		2	100	57	160	–
Wieprzowina połędwica	Grill z nawiewem		200	–	–	75

Tabela pieczenia mięsa

Produkt do pieczenia	Tryb	Krok	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach	Temperatura wewnętrzna w °C
udziec z dzika	Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1 2	Poziom 3 100	– 57	20 145	– –
udziec z sarny	Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1 2	Poziom 3 100	– 57	20 130	– –
Inne mięso ze strusia, krwiste*	Duży Grill Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1 2 3 4	Poziom 3 Poziom 3 30 65	– – 0 49	10 8 15 157	– – – –
mięso ze strusia, medium*	Duży Grill Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1 2 3 4	Poziom 3 Poziom 3 30 80	– – 0 66	10 13 15 157	– – – –
mięso ze strusia, wypieczone*	Duży Grill Duży Grill Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne Para+Pieczenie/ Grzanie górne/ dolne	1 2 3 4	Poziom 3 Poziom 3 30 100	– – 0 57	10 13 30 142	– – – –

* W pierwszym kroku należy bez produktów wsunąć blachę uniwersalną na 2. poziom od dołu, a ruszt na 3. poziom od dołu i podgrzać.
Wraz z początkiem drugiego kroku, należy włożyć produkt na rozgrzany ruszt.

** W pierwszym kroku należy bez produktów wsunąć blachę uniwersalną na 3. poziom od dołu i podgrzać. Wraz z początkiem drugiego kroku, należy położyć produkt na rozgrzanej blasze uniwersalnej.



Tabela grillowania

Dane zawarte w tabeli grillowania należy traktować jako orientacyjne. Należy wypróbować, które ustawienia odpowiadają Państwa upodobaniom.

Produkty należy wkładać do zimnego urządzenia i obrócić po upływie dwóch trzecich ustawionego czasu.

Pod grillowaną rybę należy podłożyć przycięty do jej rozmiarów papier do pieczenia.

Ryb nie należy odwracać. Kielbaski należy przed grillowaniem ukośnie naciąć.

Poziom zależy od wysokości przeznaczonego do grillowania produktu.

Produkt do grillowania	Tryb	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w minutach
Ryby łosoś	Grill z nawiewem	180	–	35
makrela	Duży Grill	Poziom 3	–	25
pstrąg	Duży Grill	Poziom 3	–	25- 30
Mięso/kielbasa frykadele	Duży Grill	Poziom 3	–	20
kielbasa smażona surowa/parzona	Duży Grill	Poziom 3	–	15- 20
Inne chleb tostowy, z dodatkami	Duży Grill	Poziom 3	–	8- 15
kukurydza, kolby	Para+Pieczenie/ Duży Grill	Poziom 3	30	23
przyrumienianie chleba tostowego	Duży Grill	Poziom 3	–	5- 8

Suszenie

Podczas tego procesu produkty żywnościowe są suszone przez dłuższy okres czasu. Dane zawarte w tabeli suszenia należy traktować jako orientacyjne. Należy wypróbować, kiedy stopień wysuszenia danych produktów spełnia Państwa oczekiwania. Dla poniższych ustawień należy wybrać zastosowanie specjalne Suszenie.

Produkt do suszenia	Tryb	Temperatura w °C	Wilgotność w %	Czas w godzinach
gruszki, podłużne kawałki	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	7–9
grzyby, plastry	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	3–5
jabłka, krążki	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	6–8
owoce cytrusowe, plastry	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	8–9
pomidory, plastry	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	7–9
śliwki, połówki	Para+Pieczenie/ Termonawiew Plus	70	0	10–12

Indeks

A

Azjatyckie strucle 244

B

Babka czekoladowa 98

Babka piaskowa 416

Babka piaskowa, pasteryzowana 68

Bagietki 112

Bajgle 138

Bakłażany, nadziewane 150

Biodrówka z sosem jabłkowo-chrzanowym 266

Biszkopt z różnymi kremami 42

Brokuły z pikantym sosem serowym 381

Bułki pszenne 119

Bułki wieloziarniste 116

Bułki ziołowe 110

Bułki, słodkie, z ciasta drożdżowego 140

Bułki, słodkie, z ciasta twarogowego 136

Bułki z rodzynkami 67

Buraki w occie malinowym 146

C

Cantuccini 70

Chąłka drożdżowa 56

Chąłka szwajcarska 63

Chąłka ziołowa 122

Chińskie roladki 206

Chleb biały 124

Chleb dyniowy 114

Chleb kręcony, jasny i ciemny 129

Chleb orkiszowy 106

Chleb owocowy, lekki 126

Chleb pełnoziarnisty 125

Chleb pita 109

Chleb pszenny mieszany 117

Chleb trzy ziarna 120

Chleb wiejski 108

Chleb żytni mieszany 113

Chleb żytni 118

Ciabatta 128

Ciasteczka czarno-białe 76

Ciasteczka kruche 74

Ciasto cebulowe 238

Ciasto chlebowe 240

Ciasto cukiniowe 100

Ciasto cytrynowe, wekowane 426

Ciasto cytrynowe 78

Ciasto drożdżowe z kruszonką 62

Ciasto dyniowe 91

Ciasto limetkowe 83

Ciasto makowe z kruszonką 88

Ciasto marchewkowe 420

Ciasto maślane 58

Ciasto migdałowe 86

Ciasto orzechowe 422

Ciasto z rodzynkami 424

Ciasto serowo-wiśniowe z blachy 66

Cielęcina w sosie tuńczykowym 148

Comber sarni z sosem śliwkowym na porto 312

Comber z jelenia z burakami i roszką 314

Crème Brûlée 409

Croissants 60

Czekoladowe brownie 96

Czerwona kapusta z jabłkami 385

D

Diabeł morski z sosem borowikowym 332

Duszona pieczeń cielęca 272

Duszone ogórki 386

E		Kartoflanka ze świeżymi ziołami	168
Egzotyczna pasta owocowa	428	Keks	71
F		Kiełbaski grillowane z sosem chutney z pomidorów i mango	278
Faszerowana rolada z indyka z kapustą stożkową i pomarańczami	304	Kiełbaski w cieście	232
Filet rybny pod serową skorupką	347	Kisiel z owoców jagodowych	398
Filet rybny z masłem miodowo-krokantowym	334	Kisiel, zielony	400
Filet z czarniaka „Ogrodniczki	335	Klopsy królewieckie	280
Filet z indyka na warzywach	296	Kluski z warzywnym farszem	368
Filet z piersi kurczaka z grzybami	287	Knedle z bułki	365
Filet z soli w sosie krabowym	328	Kociołek rybny z czerwonym okoniem	190
Flan z marchwi i kalarepy	158	Kociołek warzywny, orientalny	212
G		Kociołek z kapustą włoską	195
Gâteau du Vully	82	Kociołek z zieloną fasolą i jagnięciną	200
Gęś	306	Koper włoski z orzechowym vinaigrette	160
Gicz cielęca	269	Koper włoski z warzywnym sosem	384
Gicz jagnięca "Prowansja"	316	Kotleciki wołowo-paprykowe z kremem z awokado	264
Grzybowe pakieciki	216	Kotleciki grillowane, z sałatką z kuskusa	279
H		Krąg bułek pełnoziarnistych	132
Hawajskie tosty	249	Krewetki olbrzymie na sałatce ze szparagów	162
J		Krojona szynka na warzywach	370
Jabłka nadziewane	397	Kruche serowe placuszki	241
Jabłkowe marzenie	394	Kura, po marokańsku, z warzywami	298
K		Kurczak	293
Kaczka nadziewana	308	L	
Kaczka	299	Lasagne z botwiną i kalarepką	182
Karczochy z dipem	144	Lasagne z mielonym mięsem	194
Karkówka cielęca	273	Lasagne z szynką	189
Karkówka jagnięca	318	Łosoś w cieście francuskim	356
		Łosoś z koprem włoskim i jabłkami	350
		Łosoś z porem w sosie na białym winie	342
		Łódeczki ziemniaczane z sezamem	380
		Łupacz, duszony, na pianie z musztardy	340

Indeks

M

Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym	204
Makaron śmietanowy	374
Makrela z ziemniakami i ogórkami z patelni	344
Makrele, grillowane, z pomidorowym leczem	352
Malinowy tort tiramisu	46
Marchewki z glazurowanymi szalotkami	373
Marmurek, pasteryzowany	423
Marmurek	79
Metka w cieście francuskim	222
Mini bułeczki	134
Miodownik	87
Morele zapiekane pod marcepanem	390
Muffinki z jagodami	104
Mus ziemniaczano-selerowy	382
Muszele	331

N

Nugatowe sakiewki	412
-------------------	-----

O

Okoń czerwony, faszerowany	348
Okoń wilczy, faszerowany	358
Okoń z masłem orzechowym	330
Orzechowe rożki	51
Orzechowe trójkąty	84
Ostrygi, zapiekane	354

P

Pampuchy	401
Papryka, faszerowana, z filetem z pstrąga	343
Pasta z owocami jagodowymi	427

Paszтет z troci	156
Paszтety z metki	155
Pieczeń wieprzowa z chrupiącą skórą	282
Pieczony schab zmusztardową skórą	283
Pierniki norymberskie	92
Pierś z indyka ze szparagowym ragout	300
Pierś z kurczaka z szalotką i papryką pieprzową	163
Piersi z pulardy na sosie peperoni	294
Pita z serem i rozmarynem	130
Pizza Margherita	226
Pizza Mexico	229
Pizza wegetariańska	230
Pizza z tuńczykiem	228
Pizza - wariacje	224
Placek owocowy	94
Polędwica cielęca w sosie smardzowym	265
Polędwica wieprzowa na kapuście włoskiej	286
Polędwica wieprzowa w cieście	274
Polędwica wieprzowa	276
Polędwica wołowa, z warzywami	270
Polędwica wołowa	260
Polędwice z dorsza z sosem estragonowym	327
Pomarańczowy flan	404
Pomarańczowy ryż na mleku	406
Pomidory, greckie	152
Pomidory z mozzarellą na cieście francuskim	223
Pstrąg na grzybowej poduszce	336
Pstrąg z masłem imbirowo-limonkowym i smażonymi ziemniakami	346
Pstrągi w bulionie na białym winie	338
Ptysie z różnymi nadzieniami	52
Pudding orzechowo-czekoladowy	396
Puree ziemniaczane	369
Pusztka	185
Pyzy ziemniaczane	362

Q

Quiche z porem i łososiem	234
Quiche	219

R

Ratatouille	186
Rolada jagnięcia w cieście francuskim	320
Rolada orzechowa	90
Rolada z indyka, faszerowana	302
Roladki wołowe	261
Roladki z botwinki z azjatyckim farszem	275
Roladki z	
gładzicy w pikantnym sosie	326
Roladki z indyka z	
nadzieniem szpinakowym	288
Roladki z kapusty włoskiej z	
krewetkami i ryżem	166
Roladki z sera owczego i cukinii	151
Rosół z krajanką jajeczną	171
Rostbef ze smażonymi ziemniakami i	
remuladą	268
Rybne curry z czerniaka po tajlandzku	339
Rybne curry z brzoskwiniami	324

S

Salata z brokułem i romanescio	159
Salatka z kurczakiem	218
Schab z ziołowym pesto	284
Serowe przekąski na cieście francuskim	236
Sezonowe owoce zapiekane z migdałami	392
Słodkie marzenie	405
Smażone kielbaski w kruchym cieście	237
Soljanka	184
Strucla jabłkowa	64
Struś ze słodkimi ziemniakami z patelni	310
Suflet serowy	410

Suflet warzywny	378
Suflet z kaszy manny	402
Suflet ziemniaczany	366
Świńskie uszka	50
Szarlotka	72
Szarlotka na cienkim cieście,	
pasteryzowana	418
Szarlotka na cienkim cieście	97
Szaszłyki drobiowe, kolorowe,	
z sosem balsamico	292
Sznycelki z kurczaka z papryką	290
Szparagi z wędzonym łososiem	164
Szparagi, sosy	377
Szparagi	376
Szpinak pod kołderką	372
Szwedzkie ragout jagnięce w	
sosie koperkowym	319
Szynkowe różki	233

T

Tarta dyniowa	220
Tarta owocowa	80
Torciki bezowe z kremem	
śmietanowo-truskawkowym	102
Tort łososiowy	351
Tort marchewkowy	44
Tort migdałowo-czekoladowy, tokański	101
Tort sękaczowy	59
Tort serowo-śmietanowy	47
Tort spaghetti	242
Tort truskawkowy	48
Tort z likierem jajecznym	40
Tosty Helgoland	246
Tosty orientalne	253
Tosty pomidorowo-paprykowe	254
Tosty tropicana	250
Tosty z manadrynkami i krewetkami	252
Tosty z pierśią z kurczaka	245
Tosty, włoskie	248
Troć w cieście solnym	355

Indeks

U

Udka z kurczaka na śródziemnomorskich warzywach	305
Udziec jeleni z gruszkami z soczewicą w sosie z czerwonego wina	315
Udziec sarni z szalotkami balsamico i dynią	313
Udziec z dzika z włoskim sosem borowikowym	311

W

Warzywa, marynowane	147
Warzywna terrina	167
Wegetariańska papryka faszerowana	208
Wiśniowy chłodnik	408
Wołowina duszona	262

Z

Zapiekana wiśniowo-serowa	393
Zapiekanka warzywna	188
Zapiekanka ziemniaczana	198
Zapiekanka z koprem włoskim i marchewką	199
Zapiekanka z rybą i romanesco	192
Zapiekanka z selerem naciowym	196
Ziemniaki z dipem	210
Ziemniaki z serem i śmietaną	364
Ziemniaki, nadziewane	154
Zupa cebulowa, francuska	178
Zupa dyniowa z pomarańczą i tymiankiem	176
Zupa paprykowa	175
Zupa warzywna, szybka	172
Zupa z selera naciowego	174
Zupa-krem z marchwi z kwaśną śmietaną	170
Żytnia zapiekanka z warzywami i owczym serem	207



Redakcja:

Eksperymentalna Kuchnia Miele, Bünde

Zdjęcia:

Martina Urban, Hamburg

Styling:

Frauke Riekmann, Hamburg

Foodstyling:

Anne Wiedey, Hamburg

Pomysł, projekt i produkcja:

Miele Marketing Communication International,
Gütersloh

Opracowanie:

Miele Marketing Kommunikation International,
Gütersloh

Dodruk, również fragmentów, dozwolony wyłącznie za wyraźną zgodą Miele & Cie. KG i pod warunkiem podania źródła.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Wprowadzanie zmian zabronione

2. wydanie

M.-nr. 10 617 110 (09/16)