

Miele

Kuhanje v pari

Kuharska knjiga



Spoštovani ljubitelj
okusnih jedi,

pri skupnem obedu se razvije dober pogovor in v spominu nam ostanejo lepi trenutki. Skupno uživanje nas združuje – še posebej če nas prepriča na vseh ravneh. Tako v vsakdanjem življenju kot ob posebnih priložnostih.

Vaša nova parna pečica vam nudi natanko to možnost. Kot pravi vsestranski talent lahko z njo hitro in na zdrav način pripravite običajne jedi, pa tudi vrhunske gurmanske menije.

Namen te knjižice je, da vam je pri tem v pomoč. V naši aktivni kuhinji Miele se vsak dan srečujejo znanje in radovednost, rutina in presenečenja – tu smo za vas razvili recepte za jedi, ki zanesljivo uspejo, in pripravili koristne nasvete. Še več receptov, navdiha in zanimivih tem pa lahko odkrijete v naši aplikaciji Miele@mobile.

Imate vprašanje ali željo? Veseli bomo, če se boste obrnili na nas. Naši kontaktni podatki so na koncu te knjižice.

Želimo vam prav posebne trenutke zadovoljstva.

Vaša Aktivna kuhinja Miele

Vsebina

Predgovor	3
O tej kuharski knjigi	7
Preden začnete	8
Pomembni napotki glede receptov	9
Načini delovanja	11
Posebne uporabe	12
Kuhanje menija	13
Dobro je vedeti	14
Količine in mere	15
Oprema Miele	17
Mielejevi izdelki za nego	18
Priloge in zelenjavne jedi	19
Zelenjava za predjed	20
Jabolčno rdeče zelje.....	21
Dim sum z nadevom iz pak choija.....	22
Koromač z orehovim prelivom.....	23
Zelenjava s koromačem	24
Zelenjavni sufle.....	25
Njoki	26
Humus	27
Krompirjev narastek s slanino	28
Krompirjevi cmoki.....	29
Krompirjev pire	30
Krompirjev sufle.....	31
Bučna rižota	32
Lečna solata	33
Korenje z glazirano šalotko.....	34
Pilav	35
Gobovi kvašeni cmoki z bučno omako	36
Polenta po švicarsko	38
Ovčji sir v ovoju iz bučk.....	39
Dušene kumare	40
Kruhovi cmoki.....	41
Grški paradižnik.....	42
Polnjene bučke	43

Ribe	44
Orada z zelenjavo	45
Ribji kari z breskvo	46
Postrvi v belem vinu	47
Losos s porom in vinsko omako.....	48
Školjke v omaki	49
Morski vrag v omaki z jurčki.....	50
Tun na paradižnikovem rižu.....	51
Meso	52
Mesne kroglice s kitajskim zeljem	53
Piščančji file s suhimi paradižniki	54
Piščančji trakci s papriko.....	55
Telečji file z zelišči.....	56
Zeljne rulade	57
Dušena jagnjetina s suhimi slivami.....	59
Jagnjetina s stročjim fižolom	61
Nadevana puranja prsa	62
Goveji file.....	64
Poširan goveji file z zelenjavo	65
Goveji haše.....	66
Dušena govedina.....	67
Klobase	69
Svinjski medaljoni s šampinjoni in jabolki	70
Kuhana govedina z jabolčnim hrenom	71
Kuhana govedina po dunajsko.....	72
Tikka masala z rižem	73
Juhe in enolončnice	75
Fižolova enolončnica z jagnjetino.....	76
Ribji lonec.....	77
Golaževa juha	78
Kokošja juha	79
Krompirjeva juha.....	80
Bučna juha na avstralski način	81
Korenčkova kremna juha.....	82
Riževo meso	83
Juha s spomladansko zelenjavo	84
Deserti	85
Puding z jagodičjem	86
Božični puding (Christmas Pudding)	87
Crema catalana	89
Cmoki z mareličnim kompotom.....	90

Vsebina

Kvašeni cmoki	92
Zdrobov sufle	93
Karamelna krema	94
Karamelni kolač z datlji.....	95
Višnjev kompot z amarettom.....	96
Kuhane hruške	97
Sirov kolač z limeto	98
Kavni flan.....	99
Skutni smoki.....	100
Skutni sufle.....	101
Kutinov mousse.....	102
Poširane hruške v rdečem vinu	103
Angleški rahli puding s sirupom	104
Orehovo-čokoladni puding.....	105
Vkuhanje in podobno	106
Vkuhanje v parni pečici Miele.....	107
Sočenje v parni pečici Miele.....	110
Odtajevanje v parni pečici Miele	112
Blanširanje v parni pečici Miele	115
Pogrevanje v parni pečici Miele	116
Kuhanje v parni pečici Miele	118

Dobro je vedeti: kuhanje v pari – nekoč in danes

Na Kitajskem ima kuhanje v pari dolgo tradicijo. V domovini kuhanja v pari uporabljajo dvoslojne posode za kuhanje že več kot 1000 let. V njih kuhajo živila ločeno od tekočine. Ta metoda kuhanja je vstopila v Evropo v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja: v gostinstvu so začeli prvič uporabljati profesionalne aparate za kuhanje v pari. Nekoliko pozneje je tehnologija prodrla tudi v zasebna gospodinjstva. V želji po bolj ozaveščeni prehrani danes vse več ljudi odkriva prednosti tega nežnega načina priprave.

Kuhanje v pari s pečico Miele

Parna pečica Miele je pravi vsestranski talent in idealna dopolnitev klasične pečice in kuhalne plošče. Ne glede na to, ali želite pripraviti posamezne priloge ali celoten meni v enem postopku – vaše zahteve pri kuhanju v pari ne zadenejo ob nobeno omejitev. Še več: z Mielejevo parno pečico lahko živila tudi odtajate, pogrejete, blanširate, vkuhavate, sočite ali dezinficirate.

Princip delovanja parne pečice Miele je tako enostaven kot učinkovit: v nasprotju z običajnim kuhanjem jedi ne ležijo v vodi, zato se ne izlužijo in izgubijo le malo mineralnih snovi.

Voda, ki je potrebna za kuhanje, se segreje zunaj notranjosti pečice. V pečico priteka zgolj čista para, ki živila mehko obda z vseh strani. Pri tem živila ne morejo oksidirati, saj para iz notranjosti pečice izpodrine kisik. Barve, arome in vitamini se zato optimalno ohranijo.

Z natančnim, elektronskim uravnavanjem in individualno nastavitvijo temperature se vsako živilo vedno skuha s kar najbolj ustrezno temperaturo. Tako vam uspejo tudi najobčutljivejše jedi, kot so ribe, pastete ali sufleji. Hiter prenos toplote in avtomatski potek postopka skrbita za natančno pripravo – jed se ne more prismočiti ali prekipeti.

Pređen začnete

Udobno: povsem avtomatski postopek priprave

Vaša parna pečica je opremljena z inteligentno elektroniko, ki vam nudi kar največje udobje upravljanja. Postopka priprave vam ni treba nadzorovati, saj poteka avtomatsko. Nastavljena temperatura se natančno ohranja, dodatno uravnavanje ni potrebno. Poleg tega se v parni pečici ne more nič prismočiti ali prekipeti. Brez skrbi se lahko sprostite: po preteku časa priprave se aparat avtomatsko izklopi.

Časi priprave in predhodno segrevanje

Čas priprave, ki ga nastavite, ni odvisen od količine jedi niti od tega, ali gre za sveža ali zamrznjena živila. Kako deluje? *Šele ko je dosežena nastavljena temperatura, steče postopek priprave.* To pomeni, da se sveža živila kuhajo natančno tako dolgo kot njihove zamrznjene različice – drugačen je samo čas segrevanja. Slednjega pa samodejno prilagodi aparat, torej vam za to sploh ni treba skrbeti.

Uspejo tudi s kuhanjem v pari: lastni recepti

Tudi lastne stvaritve, ki ste jih doslej npr. pripravljali na kuhalni plošči, se vam zlahka posrečijo v parni pečici Miele. Pri tem se preprosto ravnajte po tabelah kuhanja, ki so na koncu te knjižice. V njih boste našli podatke o temperaturi, časih kuhanja in potrebni vrsti posode.

S temi tabelami lahko nastavitve zlahka prenesete na svoje recepte. Po le nekaj poskusih boste parno pečico uporabljali prav tako samoumevno kot druge kuhinjske aparate.

O časih priprave

- Če je v receptu podano časovno območje, se to nanaša bodisi na stopnjo kuhanosti bodisi na lastnost živila. Za majhne kose živil ali za čvrstejši rezultat kuhanja izberite krajši čas, za velike kose ali mehkejši rezultat pa daljši čas.
- Pri avtomatskih programih (funkcija je odvisna od modela) je vneseno srednje trajanje programa. Dejansko trajanje je pri številnih programih odvisno od zelene stopnje priprave. Pred zagonom avtomatskega programa preprosto izberite zeleno nastavitvev.

O sestavinah

- Če je za posamezno sestavino vejica (,), besedilo, ki ji sledi, opisuje živilo. V večini primerov ga je mogoče kupiti v tem stanju. Na primer: pšenična moka, tip 400, jajca, velikost M, mleko, 3,5 % maščobe.
- Če je za posamezno sestavino navpična črta (|), se opis nanaša na obdelavo živila, ki se praviloma izvede med kuhanjem. Ta korak obdelave v opisu priprave ni več omenjen. Na primer: sir, pikanten | nariban; čebula | narezana na drobne kocke; mleko, 3,5 % maščobe | mlačno
- Pri mesu je vedno podana teža obdelanega mesa, če ni drugače navedeno.
- Pri sadju in zelenjavi je načeloma podana teža neolupljenega živila.

- Kljub temu da korak obdelave živil v opisu priprave ni naveden, pa se predpostavlja, da sadje in zelenjavo pred rezanjem očistite ali operete ter po potrebi olupite.

O receptih z avtomatskim programom

Za vsak avtomatski program je na voljo pripadajoči recept. Razpoložljivi avtomatski programi so odvisni od modela. Če vaša parna pečica ne nudi ustreznega avtomatskega programa, lahko vse recepte pripravite tudi z ročnimi nastavitvami. Koraki priprave upoštevajo oba načina.

O posodi

- V vsakem receptu je navedena posoda, ki jo morate uporabiti. Velikost posode je odvisna od uporabljenega modela parne pečice.
- Za parno pečico velja: če kuhate v perforiranih posodah, na spodnji nivo vedno vstavite prestrežni pladenj.
- Za parno pečico z mikrovalovi velja: stekleni pladenj (prestrežni pladenj) vedno vstavite na 1. nivo (najbolj spodnji nivo vstavljanja).

Posebnosti posameznih modelov parnih pečic

Ta kuharska knjiga je priložena parnim pečicam z različnimi funkcijami. Če se podatki o nastavitvah razlikujejo, so nastavitve, ki jih morate izbrati, v receptih navedene v naslednjem vrstnem redu:

- parna pečica in parna pečica z mikrovalovi
- (parna pečica za kuhanje pri zvišanem tlaku) v okroglih oklepajih

Vaša parna pečica Miele zmore več

Kuhanje v pari

Za nežno kuhanje živil.

Večino jedi pripravljamo pri temperaturi 100 °C. Tako lahko kuhate npr. zelenjavo in krompir, juhe in enolončnice, narastke in stročnice, ne da bi bili okrnjeni njihova barva, oblika, struktura in okus. Kuhanje v pari je še posebej primerno za riž, saj lahko po želji ostane rahel in zrnat. Parno pečico pa lahko smiselno uporabite tudi pri pripravi otroške hrane.

Ribe so izjemno primerne za kuhanje v pari. Medtem ko pri previsokih temperaturah hitro izgubijo svojo nežno teksturo, se pri kuhanju v pari njihova okus in konsistenca ohranita, saj lahko temperaturo natančno nastavite v območju med 40 in 100 °C. Tudi morski sadeži in raki vam zlahka popolno uspejo – malce gurmanske kuhinje, ki si jo lahko privoščite kar doma.

V parni pečici Miele lahko pripravljate tudi perutnino, meso in klobase. Pri temperaturah med 90 in 100 °C meso dobi posebej nežno, mehko konsistenco. Tudi pusta perutnina, ki se sicer zlahka izsuši, ostane lepo sočna.

Sous-vide

Prosimo, upoštevajte, da je funkcija odvisna od modela. V tem nežnem postopku se živila v vakuumski embalaži kuhajo počasi in pri nizki, stalni temperaturi. Zaradi vakuuma med postopkom priprave tekočina ne

izhlapeva in vse arome se ohranijo v živilu. Veselite se rezultata: enakomerno kuhanega živila z intenzivnim okusom.

Še več receptov za kuhanje sous-vide in druge zanimive teme lahko odkrijete v naši aplikaciji Miele@mobile.

Kuhanje v pari pri zvišanem tlaku

Prosimo, upoštevajte, da je funkcija odvisna od modela. Priprava v polovičnem času: ta prihranek časa lahko izkoristite na primer pri pripravi neobčutljive zelenjave, stročnic in številnih vrst mesa, saj pri kuhanju v pari pri zvišanem tlaku temperature dosežejo do 120 °C. Okus in vitamini se pri tem ohranijo prav tako kot pri kuhanju v pari brez zvišanega tlaka. Katera živila so primerna za kuhanje v pari pri zvišanem tlaku, je navedeno v receptih in tabelah kuhanja na koncu te knjžice.

Posebne uporabe

Odtajevanje

Odtajevanje v parni pečici je veliko hitrejše kot pri sobni temperaturi: pri 50–60 °C lahko nežno odtajate vse običajne vrste zamrznjenih živil, kot so zelenjava, sadje, ribe, meso, perutnina in pripravljene jedi. Na ta način hitro pripravite za uživanje tudi zamrznjene mlečne izdelke ali pecivo.

Pogrevanje

Na videz in po okusu kot sveže skuhanu: strokovnjaki pogrevanju v parni pečici ne pravijo zaman „regeneracija“. Pogrevanje smiselno zaokroža kvalitativno neprekosljivo pripravo jedi v parni pečici Miele. Že kuhane jedi – po potrebi tudi več pripravljenih krožnikov istočasno – najbolje pogrejete pri temperaturi 100 °C. V približno osmih minutah je jed pogreta in z njo tudi krožnik. Tako imate čas, da v miru uživate.

Blanširanje

Želite zamrzniti sadje ali zelenjavo? Z blanširanjem poskrbite za optimalno ohranjanje kakovosti med shranjevanjem v zamrzovalniku. Blanširate 1 minuto pri 100 °C. S kratkotrajnim segrevanjem se zmanjša količina encimov v sadju in zelenjavi, ki med shranjevanjem v zamrzovalniku razgrajujejo arome in vitamine.

Sočenje

Vaša parna pečica lahko tudi soči! Tako pridobite sadne sokove, npr. za napitke ali želeje. Zelo primerne so vse vrste jagodičja. Para omehča celične stene sadja in nazadnje povzroči, da počijo,

pri čemer se iz sadežev izloči sok. V tabelah kuhanja na koncu te knjižice boste našli priporočene nastavitve.

Vkuhavanje

Vkuhavanje brez prilivanja vročih tekočin: to udobje vam nudi vaša parna pečica Miele. Vkuhavate lahko sadje, zelenjavo, meso in klobase. Parna pečica prevzame tudi razkuževanje kozarcev. Prosimo, pri tem upoštevajte tudi informacije v navodilih za uporabo.

Ne morete vsega postoriti naenkrat?

Parna pečica Miele lahko!

V parni pečici Miele lahko istočasno kuhate na treh nivojih in tako npr. pripravite celoten meni, sestavljen iz ribe, riža in zelenjave. Običajno pri tem izberete temperaturo 100 °C.

Ne glede na to, kako različne so posamezne jedi – s stalnim dovodom sveže pare je prenos vonjev ali okusov izključen. Tako lahko brez težav skupaj pripravite tudi sladke in slane jedi. Para poleg tega poskrbi za enakomeren rezultat kuhanja na vseh nivojih in pri povsem napolnjeni notranjosti pečice prihrani čas in energijo v primerjavi s kuhanjem na kuhalni plošči ali v pečici.

Pri avtomatskem kuhanju menijev morate na prikazovalniku parne pečice samo izbrati do tri komponente menija in nato slediti navodilom. Parna pečica vam sporoči, kdaj morate v pečico dodati določeno komponento, in vas na to opozori z zvočnim signalom. Vse komponente jedilnika hkrati pripravljene: s parno pečico Miele vam to brez težav uspe.

Kuhanje menijev pa lahko izvajate tudi brez posebne uporabe: začnite z živilom, ki se mora kuhati najdlje. Med kuhanjem lahko brez težav dodajate v pečico druge jedi. Če je na primer na vašem jedilniku „rdeči okun z rižem in brokolijem“, morate riž kuhati 20 minut, rdečega okuna 6 minut in brokoli 4 minute. Najprej vstavite riž in ga kuhate 14 minut. Po preteku tega časa vstavite rdečega okuna in ga kuhate

skupaj z rižem nadaljnji 2 minuti. Nato vstavite brokoli in vse tri sestavine skupaj kuhate še 4 minute.

Dobro je vedeti

Neslutene možnosti

Presenečeni boste, kaj vse še zmore vaša parna pečica Miele: jajca za zajtrk bodo kuhana do minute natančno. Čokolado lahko raztopite pri 90 °C, ne da bi se prismočila ali sprijela v grude. Kozarce za vlaganje in otroške stekleničke lahko dezinficirate v samo 15 minutah pri temperaturi 100 °C. Na ta način bodo prav tako razkuženi kot z običajnim prekuhavanjem. Deserti, kot so rahli, zračni sufleji, se vam brez težav posrečijo. Pri 40 °C lahko pripravite tudi jogurt in pustite vzhajati kvašeno testo.

Redukcija pare

Če kuhanje poteka pri temperaturi nad pribl. 80 °C, se malo pred koncem časa priprave vrata parne pečice avtomatsko odprejo za režo, da lahko para izhaja iz pečice.

Kuhanje, neodvisno od količine živila

Vseeno je, ali kuhate za eno ali štiri osebe – časi kuhanja v parni pečici so enaki. Čas priprave začne teči šele, ko je notranjost pečice dovolj ogreta in je dosežena zelena temperatura.

Vaši najljubši recepti v parni pečici Miele

Za pripravo jedi po lastnih receptih uporabite tabele kuhanja v dodatku te knjižice. Načeloma velja:

Pri 100 °C potrebujejo jedi v parni pečici Miele enak čas priprave kot na kuhalni plošči. Tako boste svoje najljubše recepte enostavno in udobno prenesli na nov način priprave.

Preprosto začnite in uživajte – v Mielejevi parni pečici vam bo vse popolno uspelo.

žlička = čajna žlička

žlica = jedilna žlica

g = gram

kg = kilogram

ml = mililiter

noževa konica = količina, ki jo lahko zajamemo s konico noža

1 žlička ustreza približno:

- 3 g pecilnega praška
- 5 g soli/sladkorja/vaniljevega sladkorja
- 5 g moke
- 5 ml tekočine

1 žlica ustreza približno:

- 10 g moke/jedilnega škroba/drobtin
- 10 g masla
- 15 g sladkorja
- 10 ml tekočine
- 10 g gorčice

ABC kuhanja

Izraz	Pojasnilo
Razkoščičen	Ribe ali meso, v katerih ni več kosti.
Bardirati	Oviti meso, perutnino ali ribe v tanke rezine slanine, da se med postopkom priprave ne izsušijo.
Pripravljen za kuhanje	Živila, ki so že očiščena, vendar še niso pripravljena za uživanje. Na primer meso, s katerega so odstranjene maščoba in kite, riba brez lusk in drobovine ali sadje in zelenjava, ki sta že očiščena in olupljena.
Poširati	Kuhanje živil v vroči tekočini, ki ne vre.

Najboljše rezultate kuhanja v pari dosežete z ustrezno opremo – izbirate lahko v Mielejevi obsežni ponudbi. Vsak kos opreme je po merah in funkciji posebej prilagojen aparatom Miele in intenzivno preizkušen po Mielejevih standardih. Vse izdelke lahko preprosto naročite v spletni prodajalni Miele ali jih kupite v trgovini z opremo Miele.

Neperforirane posode za kuhanje

Za pripravo jedi v omakah, različnih osnovah in vodi, na primer riž, juhe ali enolončnice, so posebej primerne naše neperforirane posode za kuhanje.

Izbirate lahko med različnimi globinami in velikostmi: plitve posode so namenjene za pripravo manjših količin ali jedi, ki med kuhanjem niso v celoti prekrite s tekočino. Globlje posode so primerne za pripravo večjih količin ali živil, ki morajo biti popolnoma prekrita s tekočino, na primer enolončnice, dušeno meso ali juhe.

Perforirane posode za kuhanje

Perforirane posode so idealne za neposredno kuhanje v pari ali blanširanje živil. Para lahko skozi luknjice živilo doseže z vseh strani. Živila morajo biti zato plosko položena v posodo, ne da bi se prekrivala.

Mielejevi izdelki za nego

Z rednim čiščenjem in nego boste lahko uživali v optimalnem delovanju in dolgi življenjski dobi svojega aparata.

Originalni Mielejevi izdelki za nego so kar najbolj prilagojeni aparatom. Te izdelke lahko preprosto naročite v spletni prodajalni Miele ali jih kupite v trgovini z opremo Miele.

Tablete za odstranjevanje vodnega kamna

Za odstranjevanje vodnega kamna iz vodne napeljave in posode za vodo je Miele razvil posebne tablete. Z njimi je odstranjevanje vodnega kamna iz aparata ne samo izjemno učinkovito, temveč tudi posebej nežno do materiala.

Komplet MicroCloth

S tem kompletom brez težav odstranite prstne odtise in rahlo umazanijo. Sestavljajo ga univerzalna krpa, krpa za steklo in krpa za poliranje. Izjemno trpežne krpe iz fino tkanih mikrovlačen se odlikujejo z izvirno učinkovitostjo čiščenja.

Krompir, riž ali testenine so pri večini jedi nepogrešljiva priloga. Le redko so v središču okusa, kljub temu pa je izbira priloge pogosto odločilna za celoten obrok. Raznolikost njihove priprave je skorajda brezmejna. Vse tri vrste prilog imajo visoko hranilno vrednost in so pomemben sestavni del polnovredne prehrane. Vse tudi združujejo najrazličnejše kulture, navade in tradicije za eno mizo.

Priloge in zelenjavne jedi

Zelenjava za predjed

Čas priprave:

35–40 minut + vsaj 3 ure za prepojitev

Za 4 porcije

Za zelenjavo

2 papriki (po 200 g), rumeni | narezani na trakove

2 papriki (po 200 g), rdeči | narezani na trakove

1 jajčevец (po 200 g) | narezan na rezine

2 bučki (po 200 g) | narezani na rezine

500 g šampinjonov

Za marinado

6 žlic oljčnega olja

4 žlice vinskega kisa

4 žlice belega vina, suhega

1 strok česna | sesekljan

Sol

Poper

1 ščepec sladkorja

2 žlici provansalskih zelišč | drobno sesekljanih

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Papriko, jajčevец, bučke in šampinjone dajte v perforirano posodo in skuhamte.

Iz oljčnega olja, vinskega kisa, belega vina, česna, soli, popra, sladkorja in zelišč pripravite marinado.

Zelenjavo razporedite na pladenj, prelijte z marinado in pustite vsaj 3 ure, da se prepoji.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 3–4 minute

Jabolčno rdeče zelje

Čas priprave:
165 (95) minut
Za 4 porcije

Sestavine

125 g čebule | narezane na kocke
50 g svinjske masti
700 g rdečega zelja | narezanega na trakove
150 ml jabolčnega soka
50 ml vinskega kisa
1 lovorov list
3 klinčki
25 g sladkorja
Sol
Poper
1 jabolko | narezano na kocke
30 g brusnic
50 ml rdečega vina

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Čebulo in svinjsko mast dajte v neperforirano posodo za kuhanje, pokrijte in dušite skladno s 1. korakom priprave.

Rdeče zelje z jabolčnim sokom, vinskim kisom, lovorovim listom, klinčki in sladkorjem dodajte k čebuli. Solite in poprajte ter kuhajte naprej skladno z 2. korakom priprave.

K sestavinam v posodi dodajte še jabolko, brusnice in rdeče vino ter skuhajte do konca skladno s 3. korakom priprave.

Začinite s soljo, poprom in sladkorjem.

Nastavitev

1. korak priprave
Temperatura: 100 (120) °C
Čas kuhanja: 4 (2) minute

2. korak priprave
Temperatura: 100 (120) °C
Čas kuhanja: 60 (30) minut

3. korak priprave
Temperatura: 100 (120) °C
Čas kuhanja: 60 (30) minut

Nasvet

Namesto brusnic lahko uporabite ribezov žele.

Priloge in zelenjavne jedi

Dim sum z nadevom iz pak choija

Čas priprave:

75 minut

Za 4 porcije

Za testo

200 g pšenične moke, tip 400

1 ščepec soli

100 ml vode

Za nadev

800 g pak choija

1 šopek mlade čebule (150 g) |

narezane na ozke kolobarje

2 stroka česna | narezana na tanke rezine

20 g ingverja | naribanega

50 g indijskih oreščkov, soljenih | sesekljanih

4 žlice sojine omake

3 žličke sezamovega olja, temnega

2 žlički gozdnega medu

2 žlički limetinega soka

Sol

Poper

Za valjanje

1 žlica pšenične moke, tip 400

Oprema

2 perforirani posodi za kuhanje

Strgalo, fino

Priprava

Iz moke, soli in vode zgnetite gladko testo, ga oblikujte v kroglo in pokrito pustite počivati 30 minut.

Medtem očistite pak choi in štiri velike zunanje liste prihranite za pozneje. S preostalega pak choija odstranite bela rebra, liste narežite na zelo ozke

trakove. Pak choi, mlado čebulo in česen dajte v perforirano posodo in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Kuhani zelenjavi primešajte ingver in indijske oreščke ter jo močno začinite s sojino omako, sezamovim oljem, gozdnim medom, limetinim sokom, soljo in poprom.

Testo razdelite na 12 delov, na pomokani površini vsako kroglico zelo tanko razvaljajte v obliko kroga in raztegnite v zeleno obliko (Ø pribl. 14 cm). Na vsak krog dajte v sredino približno 2 žlički nadeva, testo stisnite in zavijte nad nadevom, da nastanejo majhni mošnjčki. Dve perforirani posodi za kuhanje obložite s preostalimi listi pak choija, na vsakega položite 3–4 cmočke dim sum in jih skuhajte v pari skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 5 (2) minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 35–40 minut

Koromač z orehovim prelivom

Čas priprave:

40 (30) minut

Za 4 porcije

Za koromač

4 koromači (po 250 g) | samo gomolji

150 ml belega vina, suhega

50 ml vermuta, suhega

100 ml zelenjavne osnove

1 lovorov list

5 zrn popra

Za preliv

50 g orehov

1 jajce, velikost M

1 ščepec soli

3 žlice oljčnega olja

2 žlici orehovega olja

1 žlica balzamičnega kisa, belega

1 žlička gorčice

1 žlica peteršilja | sesekljanega

1 žlica koromačevih lističev | sesekljanih

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Koromače razrežite na četrtine in izrežite stržen. Dajte jih v neperforirano posodo za kuhanje.

Zmešajte belo vino, vermut in zelenjavno osnovo in s tem prelijte koromač. Začinite z lovorovim listom in zrni popra ter skuhajte.

Orehe popražite na ponvi in jih grobo sesekljajte. Jajce trdo skuhajte in sesekljajte.

Iz vseh preostalih sestavin pripravite preliv in ga prelijte čez koromač. Po vrhu potresite orehe in jajce ter še toplo servirajte.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 12–15 (6–8) minut

Priloge in zelenjavne jedi

Zelenjava s koromačem

Čas priprave:

50–55 (45) minut

Za 4 porcije

Sestavine

2 koromača

2 korenčka | narezana na ½ cm debele rezine

1 por, majhen | narezan na 1 cm debele kolobarje

2 stebli belušne zelene | narezane na ½ cm debele kose

1 žlička limoninega soka

½ žličke soli

½ žličke sladkorja

2 čebuli | narezani na kocke

2 žlici masla

Poper

150 g crème double (bolj mastne smetane)

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Koromača razrežite na četrtine in stožčasto izrežite stržen. Listke koromača drobno seseklajte in jih prihranite za okras.

Korenje, por in zeleno dajte v perforirano posodo za kuhanje in nanje položite koromač.

Zmešajte limonin sok, sol in sladkor ter s tem prelijte koromač. Posodo vstavite v pečico in pod njo potisnite neperforirano posodo, da bo prestregla sok, ki bo kapljal iz zelenjave.

V posodi na maslu popražite čebulo in jo zalijte s 150 ml zelenjavnega soka. Solite in poprajte. Vmešajte smetano. Zelenjavo pripravite za serviranje in jo okrasite z listki koromača.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 10–12 (5–6) minut

Zelenjavni sufle

Čas priprave:
85–90 (75–80) minut
Za 4 porcije

Za cvetačno maso

500 g cvetače | razdeljene na cvetke
4 jajca, velikost M
Sol
Poper
Muškatni orešček

Za modelčke za sufle

1 žlica masla

Za omako

2 šalotki | narezani na kocke
20 g masla
500 g pšenične moke, tip 400
20 ml belega vina, suhega
100 ml zelenjavne osnove
100 g smetane
Poper

Za okrasitev

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje
Palični mešalnik
4 modelčki za sufle
Rešetka

Priprava

Cvetačo dajte v perforirano posodo za kuhanje in jo skuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Cvetačo ohladite in pirirajte s paličnim mešalnikom. Jajca ločite in beljake prihranite za pozneje. Rumenjake vmešajte v cvetačno maso in začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom.

Beljake stepite v čvrst sneg in jih narahlo vmešajte v cvetačno maso.

Modelčke za sufle namastite, vanje nadevajte pripravljeno maso in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

V posodi na maslu popražite šalotke. Dodajte moko in zalijte z vinom.

Gladko zmešajte z zelenjavno osnovo, vmešajte smetano in solite ter poprajte.

Zelenjavni sufle položite na krožnik, okrog polijte omako in okrasite s peteršiljem.

Nastavitev

1. korak priprave
Temperatura: 100 (120) °C
Čas kuhanja: 14 (6) minut
2. korak priprave
Temperatura: 90 °C
Čas kuhanja: 15–18 minut

Nasveti

- Cvetačo lahko nadomestite z brokolijem ali korenjem.
- Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Priloge in zelenjavne jedi

Njoki

Čas priprave:

70 (55) minut

Za 4 porcije

Za njoke

600 g krompirja, mokastega, drobnega

50 g pšenične moke, tip 400

50 g zdroba iz trde pšenice

1 jajce, velikost M | samo rumenjaki

1 žlička soli

½ šopka bazilike (15 g) | drobno
sesekljeni listki

½ šopka peteršilja, gladkega (30 g) |
drobno sesekljanega

5 vejic origana | listki, drobno sesekljeni

50 g paradižnika, suhega, vložene v
olju | pretlačenega

1 žlička paradižnikove mezge

30 g pšenične moke, tip 400

Za delo

1 žlica pšenične moke, tip 400

Za model

1 žlica masla

Za žajbljevo maslo

50 g masla

20 listov žajblja

Sol

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Stiskalnica za krompir

Cedilo

Priprava

Krompir operite in ga v perforirani
posodi skuhamte v pari skladno s 1.
korakom priprave.

Krompir pustite, da se nekoliko ohladi,
nato ga olupite in še vročega stisnite s
stiskalnico. Iz krompirja, moke, zdroba,
rumenjaka in soli zgnetite testo. Testo
razdelite na pol in v eno polovico
vgnetite zelišča, v drugo pa suhe
paradižnike in paradižnikovo mezgo. V
vsako polovico vgnete še moko.

Polovici testa na pomokani površini
oblikujte v zvitka (dolga pribl. 60 cm) in
vsakega narežite na 30 njokov. Z rahlo
pomokanimi vilicami njoke na eni
odrezani strani malo sploščite.

Perforirano posodo za kuhaje namastite
in njoke skuhamte skladno z 2. korakom
priprave.

V ponvi raztopite maslo. V njem na hitro
popražite liste žajblja. Rahlo osolite.

Žajbljevo maslo postrezite z njoki.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 28 (15) minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10 minut

Humus

Čas priprave:

65 (30) minut + 12 ur za namakanje

Za 4 porcije

Sestavine

200 g čičerike, suhe

2 stroka česna | olupljena

½ žličke rimske kumine, zmlete

3 žlice limoninega soka

4 žlice sezamove paste (tahini)

¼ žličke paprike v prahu, pekoče

1 žlička soli

Popper

1 žlica oljčnega olja

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Cedilo

Palični mešalnik

Priprava

Čičeriko preberite in jo dodobra prekrito s hladno vodo pustite čez noč.

Čičeriko dajte v neperforirano posodo skupaj z vodo od namakanja, tako da je prekrita z vodo. Dodajte česen in kumino ter skuhajte.

Čičeriko odcedite, pri čemer prestrezite 125 ml tekočine. Pustite, da se oboje ohladi.

Čičeriko skupaj s tekočino, limoninim sokom in tahinijem pirirajte s paličnim mešalnikom. Dodajte toliko tekočine od kuhanja, da dosežete zeleno konsistenco. Začinite s papriko v prahu, soljo, poprom in rimsko kumino.

Pokapajte z oljčnim oljem in postrezite.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 50 (15) minut

Nasvet

Humus je še finejši, če pred piriranjem s čičerike odstranite zunanjo svetlo kožico.

Priloge in zelenjavne jedi

Krompirjev narastek s slanino

Čas priprave:

50 minut

Za 4 porcije

Za slanino s čebulo

100 g slanine | narezane na trakove

1 čebula | narezana na trakove

2 stroka česna | narezana na rezine

Za krompirjev narastek

500 g krompirja, ki se ne razkuha | narezanega na ½ cm debele rezine

1 paprika, rdeča | narezana na ozke trakove

1 paprika, zelena | narezana na ozke trakove

1 vejica rožmarina | samo iglice, osmukane in drobno sesekljane

6 jajc, velikost L

Sol

Poper

Za model

1 žlica masla

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Slanino skupaj s čebulo hrustljivo popecite v ponvi s prevleko proti prijemanju. Na koncu dodajte česen. Ponev postavite na stran.

Namastite neperforirano posodo za kuhanje. Vanjo dajte krompir in slanino s čebulo, vključno z maščobo, jih enakomerno razporedite in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Razžvrkljajte jajca z rožmarinom, soljo in poprom ter jih dodajte krompirjevi masi skupaj s papriko. Posodo pokrijte in zgotovite skladno z 2. korakom priprave.

Narastek narežite na kose in ga servirajte vročega ali hladnega.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 25 minut

Krompirjevi cmoki

Čas priprave:

105–110 minut

Za 4 porcije

Za krompirjeve cmoke

1 kg krompirja, mokastega

2 jajci, velikost M

Sol

Muškatni orešček

50 g pšenične moke, tip 400

50 g krompirjevega škroba

Za model

1 žlica masla

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Stiskalnica za krompir

Priprava

Krompir operite in ga v perforirani posodi skuhamo skladno s 1. korakom priprave.

Krompir še vroč olupite in ga takoj stisnite s stiskalnico.

Krompirju dodajte jajca in ga začinite s soljo in muškatnim oreščkom. Vgnetite še moko in krompirjev škrob.

Iz testa oblikujte zvitek, ga razdelite na 12 kosov in oblikujte cmoke.

Perforirano posodo za kuhaje namastite, vanjo položite cmoke in jih skuhamo skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 28–34 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 15–18 minut

Priloge in zelenjavne jedi

Krompirjev pire

Čas priprave:

40–45 (30–35) minut

Za 4 porcije

Sestavine

1 kg krompirja, mokastega | olupljenega
in narezanega na četrtine

250 g smetane

100 ml zelenjavne osnove

20 g masla

Sol

Popper

Za okrasitev

1 žlica peteršilja | drobno sesekljanega

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Neperforirana posoda za kuhanje

Stiskalnica za krompir

Priprava

Krompir dajte v perforirano posodo za kuhanje. Pod krompir vstavite neperforirano posodo s smetano in zelenjavno osnovo ter kuhajte skladno z nastavitvami.

Krompir stisnite skozi stiskalnico in ga gladko razmešajte s tekočino iz smetane in zelenjavne osnove.

Vmešajte maslo in pire začinite s soljo in poprom.

Potresite s peteršiljem in postrezite.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 15–17 (5–6) minut

Nasvet

Namesto tekočine lahko s krompirjem kuhate 25 g posušenih, namočenih jurčkov skupaj s tekočino od namakanja. Na koncu gobe drobno sesekljajte in jih vmešajte v pire.

Krompirjev sufle

Čas priprave:

80–85 (75–80) minut

Za 4 porcije

Sestavine

300 g krompirja, mokastega |

narezanega na kocke

3 jajca, velikost M

30 g krebujlice | grobo sesekljane

150 g kisle smetane

100 g graha, zamrznjenega

Sol

Popper

Muškatni orešček

50 g parmezana, naribanega

Za model

1 žlica masla

1 žlica jedilnega škroba

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Stiskalnica za krompir

4 modelčki za sufle

Priprava

Krompir dajte v perforirano posodo in ga skuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Krompir stisnite skozi stiskalnico.

Jajca ločite, beljake prihranite za pozneje. Rumenjake, krebujlico, kisló smetano in grah vmešajte v krompir ter začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom.

Beljake stepite v čvrst sneg in jih narahlo vmešajte v pripravljeno maso.

Modelčke za sufle namastite, jih potresite z jedilnim škrobom in nadevajte z maso. Po vrhu potresite parmezan.

Modelčke postavite v posodo za kuhanje v pari in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 9–10 (4–5) minut

2. korak priprave

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 30–35 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Priloge in zelenjavne jedi

Bučna rižota

Čas priprave:

30 minut

Za 6 porcij

Sestavine

300 g riža za rižote

60 g masla

2 stroka česna | narezana na drobne kocke

1 čebula, majhna | narezana na drobne kocke

70 ml belega vina

625 ml kokošje osnove

500 g mesa buče | narezanega na 1 cm velike kocke

85 g pršuta | drobno sesekljanega

1 limona | samo lupina

20 g origana, svežega | drobno sesekljanega

75 g listov špinače, sveže

50 g parmezana, naribanega

70 g maskarponeja

Sol

Poper

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Riž, maslo, česen, čebulo, vino, kokošjo osnovo, bučo, pršut in limonino lupinico dajte v neperforirano posodo za kuhanje. Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitev.

V riž vmešajte špinačo, parmezan in maskarpone.

Avtomatski program:

Skuhajte do konca skladno z avtomatskim programom.

Ročno:

Skuhajte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Preden rižoto postrežete, jo solite in poprajte.

Nastavitev

Avtomatski program

Riž | Okroglozrnati riž | Rižota z bučo

Trajanje programa: 20 minut

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 19 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 1 minuta

Lečna solata

Čas priprave:

25 minut

Za 6 porcij

Za solato

1 čebula | sesekljana

180 g korenja | narezanega na ozke,

5 cm dolge palčke

50 g marelic, suhih | narezanih

200 g leče, rdeče

1 strok kardamoma

1 lovorov list

1 palčka cimeta

2–3 noževke konice koriandra, zmletega

Sol

Poper

300 ml zelenjavne osnove

Za preliv

150 g navadnega jogurta, 3,5 %

maščobe

2 žlički oljčnega olja

1 žlička limetinega soka

Poper

2 žlički medu

½ glavice solate (350 g) | narezane na tanke trakove

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Čebulo, korenje in marelice zmešajte z lečo v neperforirani posodi za kuhanje.

Dodajte začimbe, solite in poprajte, prelijte z zelenjavno osnovo in skuhajte v pari.

Navadni jogurt zmešajte z oljčnim oljem in limetinim sokom ter začinite s soljo, poprom in medom.

Lečno solato pustite, da se nekoliko ohladi, nato iz nje odstranite kardamom, lovorov list in cimet.

V lečno solato primešajte solato, še toplo pokapajte s prelivom in postrezite.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10–12 minut

Priloge in zelenjavne jedi

Korenje z glazirano šalotko

Čas priprave:

25 minut

Za 4 porcije

Sestavine

500 g korenja | narezanega na rezine

4 šalotke | olupljene in razpolovljene

2 žlici masla

Sol

Poper

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Korenje dajte v perforirano posodo za kuhanje.

Šalotke dajte v neperforirano posodo skupaj z maslom in jih pokrijte. Obe posodi hkrati vstavite v pečico in kuhajte.

Korenje dodajte k šalotki ter solite in poprajte.

Servirajte potreseno s peteršiljem.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 6 (3) minut

Pilav

Čas priprave:

35 (20) minut

Za 6 porcij

Sestavine

4 šalotke | narezane na drobne kocke

2 stroka česna | sesekljana

200 g korenja | narezanega na tanke rezine

1 čili, rdeč | narezan na kolobarje

3 stroki kardamoma

1 lovorov list

250 g bulgurja

Sol

600 ml zelenjavne osnove

3 žlice masla

2 žlici peteršilja, gladkega | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Šalotke, česen, korenje in čili dajte v neperforirano posodo.

Stroke kardamoma rahlo stisnite ter jih skupaj z lovorovim listom in bulgurjem dodajte drugim sestavinam v posodi. Prelijte z zelenjavno osnovo in skuhajte.

Iz pilava odstranite začimbe in ga razrahljajte z vilicami.

Vmešajte maslo in peteršilj ter še vroče servirajte.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 20 (6) minut

Priloge in zelenjavne jedi

Gobovi kvašeni cmoki z bučno omako

Čas priprave:

60 minut

Za 4 porcije

Za cmoke

20 g kvasa, svežega

150 ml mleka, 3,5 % maščobe | mlačnega

300 g pšenične moke, tip 400

1 ščepec sladkorja

1 žlička soli

1 jajce, velikost M | samo rumenjaki

30 g masla | zmehčanega

Za gobovo maso

400 g šampinjonov | drobno narezanih

2 žlici masla

1 čebula, majhna | sesekljana

Sol

Poper

Muškatni orešček

15 g peteršilja | sesekljanega

Za bučno omako

1 buča hokaido (1 kg)

1 čebula, majhna | sesekljana

150 ml jabolčnega soka

150 ml zelenjavne osnove

250 ml tekočine od kuhanja

Za delo

2 žlici pšenične moke, tip 400

Za model

1 žlica masla

Za izboljšanje

100 g crème fraîche

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Perforirana posoda za kuhanje

Sito, drobno

Palični mešalnik

Priprava

Moko presejete v skledo in ji dodajte maslo in sol. Kvas raztopite v mleku in ga dodajte moki. Dodajte še sladkor, rumenjaki in maslo ter gnetite približno 7 minut, da nastane gladko testo. Iz testa oblikujete kroglo. V nepokriti skledi naj vzhaja v pečici skladno s 1. korakom priprave.

Za gobovo maso na maslu popražite šampinjone v več porcijah, tako da izhlapi vsa tekočina. Pri zadnji porciji podušite zraven še čebulo ter močno začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Primešajte dve tretjini peteršilja in pustite, da se masa ohladi.

Bučo olupite, razpolovite in ji odstranite seme in notranja vlakna. Meso buče narežite na kocke in ga dajte skupaj s čebulo, jabolčnim sokom in zelenjavno osnovo v neperforirano posodo za kuhanje. Solite in poprajte. Posodo vstavite v zgornji del pečice.

Delovno površino potresite z moko. Kvašeno testo razdelite na 8 delov in oblikujte kroglice. Sploščite jih in razvaljajte v kroge premera 13 cm. Na vsak krog testa nadevajte 1 zvrhano žlico gobove mase in oblikujte cmoke. Pokriti naj vzhajajo še 15 minut.

Namastite perforirano posodo za kuhanje in vanjo zložite cmoke. Posodo vstavite v pečico pod posodo z bučo in kuhajte skladno s 2. korakom priprave.

Bučo odcedite, pri čemer prestrezite tekočino. Bučo skupaj s tekočino pirirajte s paličnim mešalnikom ter omako obogatite tako, da ji dodate crème fraîche. Začinite in po potrebi primešajte še malo tekočine.

Bučno omako servirajte h gobovim cmokom ter okrasite s preostalimi gobami in peteršiljem.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 40 °C

Čas kuhanja: 20 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 20 minut

Priloge in zelenjavne jedi

Polenta po švicarsko

Čas priprave:

15–35 minut

Za 1 porcelanast model volumna 2 litra

Sestavine

500 ml perutninske osnove

500 ml mleka, 3,5 % maščobe

2 žlički soli

1 noževa konica popra

20 g masla

250 g polente (fine, srednje grobe, grobe)

Oprema

Porcelanast model, 2 litra

Rešetka

Priprava

Perutninsko osnovo, mleko, sol, poper in maslo dajte v porcelanasti model.

Model vstavite na rešetko v pečici.

Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitvev.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa polento vmešajte v tekočino in premešajte.

Ročno:

Polento med mešanjem vsujite v tekočino in jo skuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Po polovici časa priprave premešajte in skuhajte do konca.

Na koncu polento še enkrat dobro premešajte.

Nastavitev

Avtomatski program

Žita | Polenta po švicarsko | Polenta, fina / Srednje / Grobo /

Trajanje programa, odvisno od izbrane vrste polente:

7/23/29 minut (fina/srednje groba/groba)

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 3 minute

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja:

Polenta fina: 4 minute

Polenta srednje groba: 20 minut

Polenta groba: 26 minut

Nasvet

Namesto perutninske osnove lahko uporabite vodo.

Ovčji sir v ovoju iz bučk

Čas priprave:

35–40 minut

Za 4 porcije

Sestavine

1 bučka (200 g)

200 g ovčjega sira

Sol

Popper

1 žlica oljčnega olja

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Bučko vzdolžno narežite na tanke rezine in zložite v perforirano posodo. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Ovčji sir narežite na 2 cm široke trakove in ga začinite s soljo in poprom.

Rezine bučk vzemite iz posode za kuhanje. Sir ovijte v rezine bučk ter solite in poprajte. Zvitke pokapajte z oljčnim oljem, jih zložite v perforirano posodo in vstavite v pečico. Kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 1 minuta

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 3 minute

Priloge in zelenjavne jedi

Dušene kumare

Čas priprave:

55–60 (50–55) minut

Za 4 porcije

Sestavine

2 čebuli | narezani na kocke

200 g slanine, nemastne | narezane na kocke

6 kumar (po 500 g)

400 g kisle smetane

1 žlica kopra | sesekljanega

1 ščepec sladkorja

Sol

Poper

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Čebulo in slanino dajte v neperforirano posodo za kuhanje, ju pokrijte in dušite skladno s 1. korakom priprave.

Kumare olupite, razpolovite, z žlico odstranite seme in jih narežite na tanke rezine. Kumare in smetano dodajte k slanini in čebuli.

Začinite s kopro, sladkorjem, soljo in poprom ter kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Po kuhanju še enkrat solite in poprajte ter postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 15–20 minut

Nasvet

Uporabite lahko vse vrste kumar.

Kruhovi cmoki

Čas priprave:

110–115 minut

Za 4 porcije

Za cmoke

8 žemelj | narezanih na ½ cm velike kocke

500 ml mleka, 3,5 % maščobe

1 čebula | narezana na kocke

20 g masla

2 jajci, velikost M

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Za namastitev

Maslo

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Mleko nalijte v neperforirano posodo in ga segrejte skladno s 1. korakom priprave.

Mleko prelijte čez žemljice in jih pustite pol ure, da se prepojijo.

Čebulo skupaj z maslom dajte v neperforirano posodo za kuhanje, jo pokrijte z aluminijasto folijo in dušite skladno z 2. korakom priprave.

Dušeno čebulo, jajci in peteršilj dodajte žemljam in zmešajte.

Z vlažnimi rokami iz testa oblikujte 12 kruhovih cmokov, jih zložite v namaščeno perforirano posodo ter skuhajte skladno s 3. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

95 °C; 2–3 minute

2. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

3. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 15–18 minut

Priloge in zelenjavne jedi

Grški paradižnik

Čas priprave:

25–30 minut

Za 4 porcije

Sestavine

4 paradižniki | prečno razpolovljeni

2 stroka česna | drobno sesekljana

Sol

Poper

4 vejice bazilike | drobno sesekljane

100 g ovčjega sira | narezanega na
drobne kocke

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Paradižnike zložite v perforirano posodo za kuhanje, tako da so odrezane površine obrnjene navzgor.

Česen razmažite po odrezanih površinah paradižnikov. Solite in poprajte.

Po polovicah paradižnikov razporedite baziliko.

Po vrhu razporedite še ovčji sir in skuhajte.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 3–4 minute

Polnjene bučke

Čas priprave:

40 minut

Za 4 porcije

Za nadev

1 čebula, rdeča | sesekljana

1 strok česna | sesekljan

½ koničaste paprike (80 g), rdeče |

narezane na drobne kocke

40 g oliv, črnih, brez koščic | sesekljanih

75 g oliv, zelenih, brez koščic |

sesekljanih

150 g fete | razdrobljene

6 vejic timijana | osmukanih lističev

100 g kisle smetane

Popper

2 žlički limoninega soka

Za bučke

4 bučke (po 320 g)

Sol

Za okrasitev

1 žlica peteršilja | sesekljanega

2 vejici timijana | osmukanih lističev

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Čebulo, česen, papriko, olive, fetu in timijan zmešajte s smetano. Začinite s poprom in limoninim sokom.

Neolupljene bučke vzdolžno razpolovite in jih izdolbite z majhno žlico. Polovičke bučk znotraj rahlo osolite, jih napolnite s fetino maso, zložite v perforirano posodo in skuhamte.

Okrasite s peteršiljem in timijanom ter postrezite.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10–12 minut

Nasvet

Namesto bučk lahko uporabite koničaste paprike.

Ribe

Ribje jedi so balzam za telo in duha: morske ribe z bogato vsebnostjo joda, vitaminov in visokovrednih beljakovin ter maščobnih kislin omega-3, ki so koristne za zdravje, prispevajo k telesni kondiciji, izboljšajo pa tudi sposobnost koncentracije in pomnjenja ter razpoloženje. Ribe spadajo med manj kalorična živila, so vsestranske in prefinjene, zato so povsod po svetu zelo priljubljene. Pri vsem užitku, ki ga nudijo, je resnično razveseljivo, da prehranski strokovnjaki priporočajo dva ribja obroka na teden.

Orada z zelenjavo

Čas priprave:

50 minut

Za 4 porcije

Sestavine

1 pomaranča, neškropljena

2 stroka česna | stisnjena

1 šopek bazilike (30 g) | drobno

sesekljane

3 žlice oljčnega olja

Sol

Poper

250 g bučk | narezanih na 5 cm dolge,
tanke palčke

250 g belušne zelene | narezane na
5 cm dolge, tanke palčke

400 g korenja | narezanega na 5 cm
dolge, tanke palčke

4 orade (po 450 g), pripravljene za
kuhanje

Oprema

2 perforirani posodi za kuhanje

Priprava

Pomarančo operite z vročo vodo in jo osušite. Lupino drobno obribajte, nato iz sadeža iztisnite sok. Zmešajte česen, baziliko, pomarančno lupinico, 3–4 žlice pomarančnega soka, oljčno olje, sol in poper.

Bučke, zeleno in korenje razporedite v dve perforirani posodi za kuhanje ter jih rahlo solite in poprajte.

V trebuh vsake orade nakapajte po 1 žlico bazilikove omake, zunaj pa jih posolite. Orade položite na zelenjavo in skuhajte.

Orade in zelenjavo servirajte s preostalo omako z baziliko.

Nastavitev

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 25–30 minut

Ribe

Ribji kari z breskvo

Čas priprave:

50–55 minut

Za 4 porcije

Za ribo

400 g soma, pripravljenega za kuhanje | narezanega na kocke

3 žlice sojine omake

1 žlica limetinega soka

Sol

Popper

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

Za kari

20 g ingverja | drobno naribanega

1 strok česna | drobno sesekljan

1 čili | brez semen in drobno narezan

2 žlici kokosove moke

200 ml kokosovega mleka

2 žlici karija

1 šopek mlade čebule (150 g) |

narezane na ozke kolobarje

2 breskvi, zreli | brez lupine | narezani na kocke

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Soma začinite s sojino omako, limetinim sokom, soljo in poprom.

Vse sestavine razen mlade čebule in breskev dajte v neperforirano posodo in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Mlado čebulo in breskve dajte k preostalim sestavinam in vse skupaj kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10 minut

Postrvi v belem vinu

Čas priprave:

35–40 minut

Za 4 porcije

4 postrvi, cele (po 250 g), pripravljene za kuhanje

450 ml belega vina, suhega

150 ml balzamičnega kisa, belega

150 ml vode

1 limona, neškropljena | lupina

120 g korenja | narezanega na rezine

Sol

Poper

4 vejice peteršilja

4 vejice timijana

1 žlička zrn popra, črnega

7 klinčkov

Za okrasitev

75 g masla

1 limona, neškropljena | narezana na rezine

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Postrvi dajte v neperforirano posodo za kuhanje. Po njih razporedite vino, balzamični kis, vodo, limonino lupinico, korenje, zelišča in začimbe ter skuhajte.

Po kuhanju v 6 žlicah vinske tekočine segrejte maslo in s tem prelijte postrvi. Okrasite z rezinami limone.

Nastavitev

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 12–15 minut

Ribe

Losos s porom in vinsko omako

Čas priprave:

45 (40) minut

Za 4 porcije

Za lososa s porom

2 pora (po 200 g) | narezana na tanke kolobarje

2 šalotki

1 žlica masla

500 g fileja lososa, pripravljenega za kuhanje

Sol

Popper

Za vinsko omako

125 ml belega vina, suhega

4 žlice ribje osnove

30 g masla | hladnega

Za okrasitev

1 žlica kopa | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Por in šalotke dajte v neperforirano posodo skupaj z maslom in pokrijte. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

File lososa razrežite na 4 porcije in ga položite na por in šalotke. Solite in poprajte ter kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

V posodi segrejte vino z ribjo osnovo, primešajte koščke masla ter solite in poprajte. Pripravljeno tekočino prelijte čez lososa s porom.

Okrasite s kopro in postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 6 minut

Školjke v omaki

Čas priprave:

40 minut

Za 4 porcije

Za omako

2 šalotki | narezani na drobne kocke

3 stroki česna | narezani na drobne kocke

1 paradižnik, velik | narezan na drobne kocke

125 ml belega vina

350 ml paradižnika, pretlačenega

180 g slanine | narezane na trakove

1 ščepec žafrana

1 brizg tabaska

1 limona | en velik krhelj

3 stebela peteršilja

6 vejic timijana

Za školjke

700 g školjk, pripravljenih za kuhanje

Sol

Črni poper v zrnju | sveže zmlet

Za okrasitev

2 žlici peteršilja | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Kuhinjski sukanec

Priprava

Šalotko, česen, paradižnik, vino, pretlačen paradižnik, slanino, žafran, tabasko in limono dajte v neperforirano posodo za kuhanje.

Peteršilj in timijan povežite skupaj in dodajte drugim sestavinam. Posodo pokrijte. Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitvev.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa dajte v omako školjke in nepokrito kuhajte naprej.

Ročno:

Skladno z 2. korakom priprave dajte v omako školjke in nepokrito kuhajte naprej.

Odstranite zelišča, iztisnite limono, dodatno solite in poprajte.

Servirajte okrašeno s peteršiljem.

Nastavitev

Avtomatski program

Školjke | Školjke v omaki

Trajanje programa: 30 minut

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 25 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

Morski vrug v omaki z jurčki

Čas priprave:

45 (40) minut + 12 ur za namakanje

Za 4 porcije

Sestavine

30 g jurčkov, suhih

100 g šalotke | narezane na kocke

20 g masla

4 fileji morskega vruga (po 150 g) | brez kože

1 limona | samo sok

150 ml zelenjavne osnove

2 žlici belega vina, suhega

150 g kisle smetane

50 g smetane

Sol

Popper

Oprema

2 neperforirani posodi za kuhanje

Priprava

Jurčke namočite čez noč, nato jih odcedite in drobno narežite.

Šalotke dajte v neperforirano posodo skupaj z maslom in pokrijte. Dušite skladno s 1. korakom priprave.

Dodajte jurčke in pustite 2 minuti, da se prepojijo.

Fileje morskega vruga okisajte z limoninim sokom. Dajte jih v drugo neperforirano posodo in zalijte z zelenjavno osnovo in belim vinom. Kuhajte skladno z 2. korakom priprave. Ribe postavite na toplo.

Na kuhalni plošči iz tekočine od kuhanja, šalotk in obeh vrst smetane pripravite omako. Solite in poprajte ter ponudite z ribjimi fileji.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

2. korak priprave

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 8–10 minut

Tun na paradižnikovem rižu

Čas priprave:

55 (105) minut + 4 ure za mariniranje

Za 4 porcije

Za marinado

1 šopek citronskega timijana (30 g)

2 stroka česna

2 šalotki

80 ml oljčnega olja

5 zrn popra, črnega

Za tunino

4 tunovi steaki (po 125 g), pripravljeni za kuhanje

Za paradižnikov riž

500 g paradižnika

200 g dolgozrnatega riža

1 žlička gorčičnih zrn

250 ml zelenjavne osnove

1 žlica paradižnikove mezge

Sol

Popper

100 g graha, zamrznjenega

Za okrasitev

5 vejic bazilike | drobno sesekljan

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

S citronskega timijana osmukajte listke.

Nekaj listkov prihranite za okrasitev.

Česen in šalotko olupite, ju skupaj s

timijanom drobno seseklajte in

zmešajte z oljčnim oljem in poprovimi

zrni.

Tuna dajte v marinado in ga postavite

za 4 ure v hladilnik.

Paradižnike križno zarezite, jih zložite v perforirano posodo in kuhajte v pari skladno s 1. korakom priprave.

Nekoliko ohlajene paradižnike olupite in narežite na kocke.

Riž, gorčična zrna, zelenjavno osnovo in paradižnikovo mezgo dajte v neperforirano posodo za kuhanje, začinite s soljo in poprom ter kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

V riž vmešajte paradižnik in grah, nanj položite tunino, rahlo solite, vse skupaj pokapajte z marinado ter kuhajte skladno s 3. korakom priprave.

Po vrhu potresite timijan in baziliko ter postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 1 minuta

2. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 12 (6) minut

3. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10 minut

Meso

Mesne jedi iz Mielejeve parne pečice so izjemno nežne, sočne in okusne, zato vselej požanjejo pohvale. Hranilne snovi – visokovredne beljakovine, vitamini in minerali v perutnini, vitamini B v svinjini in visok delež železa v govedini – se v veliki meri ohranijo. Pri kuhanju mesa v pari se iz mesa in maščobe izloči tekočina, ki je izvrstna kot osnova za omake. Če želimo, da je meso zapečeno, pa moramo kose mesa najprej popeči na kuhalni plošči, nato pa jih do konca skuhamo v pari.

Mesne kroglice s kitajskim zeljem

Čas priprave:

40 minut

Za 4 porcije

Za mesne kroglice

15 g ingverja | naribanega

2 stroka česna | stisnjena

750 g mletega mesa, svinjine

1 žlica kitajske mešanice petih začimb

½ žličke cimeta, zmletega

2 žlici sojine omake

Sol

Za kitajsko zelje

100 g korenja | v tankih palčkah

1 kitajsko zelje (750 g) | razdeljeno na liste

200 g kitajskih jajčnih rezancev

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Neperforirana posoda za kuhanje

Cedilo

Priprava

Ingver in česen zmešajte z mletim mesom, kitajsko mešanico petih začimb, cimetom in sojino omako.

Maso posolite in oblikujte 32 kroglic.

Korenje in liste kitajskega zelja razporedite v perforirano posodo za kuhanje, nanje razporedite mesne kroglice in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Kitajske rezance skupaj s soljo dajte v neperforirano posodo za kuhanje. Prilijte toliko vode, da so rezanci prekriti. Vstavite v pečico k mesnim kroglicam in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Kitajske rezance stresite v cedilo in jih odcedite. Rezance servirajte v skodelicah s kitajskim zeljem, korenjem in mesnimi kroglicami.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 6–7 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 6–7 minut

Meso

Piščančji file s suhimi paradižniki

Čas priprave:

35–40 minut

Za 4 porcije

Za piščančje fileje

4 piščančji fileji (po 150 g), pripravljene
za kuhanje

Sol

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 8 minut

Za skutni nadev

75 g skute, mastne

30 g crème fraîche

15 g bazilike

15 g origana

Sol

Popper

Koriander

50 g paradižnika, suhega, vložnega v
olju

Oprema

Cedilo

Perforirana posoda za kuhanje

4 lesene palčke

Priprava

Ob strani vsakega fileja zarezite žep in
meso posolite.

Zmešajte skuto, crème fraîche, baziliko
in origano ter meso začinite s soljo,
poprom in koriandrom.

Paradižnike dobro odcedite, drobno
narezite in vmešajte skutnemu nadevu.

Piščančje fileje nadevajte s pripravljeno
skutno maso in jih po potrebi zaprite z
zobotrebcji.

Nadevane fileje dajte v perforirano
posodo in skuhajte.

Piščančji trakci s papriko

Čas priprave:

55–60 minut + 15 minut za mariniranje

Za 4 porcije

Za piščančje trakce

3 piščančji fileji (po 150 g), pripravljene za kuhanje

2 papriki, rdeči | narezani na ozke trakove

Za marinado

3 žlice olja

2 žlički paprike v prahu, pekoče

3 žličke karija

Za omako

100 g smetane

100 g crème fraîche

Sol

Popper

Kari

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Piščančje fileje narežite na 1 cm široke trakove. Papriko in meso dajte v neperforirano posodo za kuhanje.

Iz olja, paprike v prahu in karija pripravite marinado in z njo premažite meso. Pustite 15 minut, da se prepoji.

Zmešajte smetano in crème fraîche ter ju solite in poprajte. Prelijte čez meso in zelenjavo ter skuhamo.

Po kuhanju ponovno začinite s soljo, poprom in karijem.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 12–14 minut

Meso

Telečji file z zelišči

Čas priprave:

55 (35) minut

Za 4 porcije

Sestavine

600 g telečjega fileja, pripravljenega za kuhanje

Sol

Limonin poper

½ šopka peteršilja (30 g)

½ šopka krebujlice (15 g)

½ šopka bazilike (15 g)

½ šopka pehtrana (15 g)

2 žlički kaper

100 ml belega vina, suhega

100 ml zelenjavne osnove

¼ limona, neškropljena | samo lupina | naribana

100 g smetane

1 žlica vode

1 žlica jedilnega škroba

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Strgalo, fino

Cedilo

Priprava

Telečji file natrite s soljo in limoninim poprom ter ga položite v neperforirano posodo za kuhanje.

Zelišča operite, popivnajete in jim osmukajte lističe. Postavite jih na stran. Stebla zelišč in kapre dajte k teletini, zalijte z vinom in zelenjavno osnovo in skuhajte.

Medtem drobno sesekljajte lističe zelišč in jih zmešajte z limonino lupinico.

Ko je telečji file kuhan, ga vzemite iz posode in postavite na toplo. Nastalo tekočino precedite v posodo, dodajte smetano in zavrite. Pustite, da omaka počasi vre 5 minut, nato jo začinite. Jedilni škrob zmešajte z vodo in po potrebi rahlo zgostite omako.

Meso povaljajte v zeliščih z limonino lupinico.

Narežite ga in postrezite z omako.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 25–30 (15) minut

Zeljne rulade

Čas priprave:

85 minut

Za 4 porcije

Za zelje

1 zeljna glava (1,2 kg)

Za nadev

2 žemlji

1 čebula | narezana na drobne kocke

30 g kuhanega masla

450 g mletega mesa, polovico

govedine, polovico svinjine

1 jajce, velikost M

2 stroka česna | drobno sesekljana

Sol

Popper

Majaron

2 žlički peteršilja | sesekljanega

Za zelenjavo

4 šalotke | narezane na drobne kocke

2 stroka česna | drobno sesekljana

2 papriki (po 175 g), rumeni | narezani

na večje kocke

2 papriki (po 175 g), rdeči | narezani na

večje kocke

100 g kisle smetane

1 limona | samo sok

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Palični mešalnik

Priprava

Iz zelja odstranite štor in ga v neperforirani posodi blanširajte skladno z nastavitvijo.

Odstranite zunanje liste in jih položite na delovno površino.

Žemlji namočite v malo vode, ju močno stisnite in pretlačite.

Čebulo podušite na kuhanem maslu.

Zmešajte mleto meso, žemlji, jajce, česen, začimbe, peteršilj in čebulo.

Zeljne liste sploščite in nanje razporedite nadev. Ob strani jih zapognite in zavijte.

V neperforirano posodo za kuhanje dajte šalotko, česen in papriko, na to pa položite zeljne rulade, tako da so zaprti konci obrnjeni navzdol. Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno z ročnimi nastavitvami.

Rulade vzemite iz posode in jih postavite na toplo.

K zelenjavi dodajte kislo smetano in limonin sok, vse skupaj pirirajte s paličnim mešalnikom in posolite.

Avtomatski program in ročno: Zeljne rulade položite v omako in skuhajte do konca skladno s korakom priprave.

Nastavitev

Avtomatski program in ročno

Blanširanje zelja

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Trajanje: 10-15 minut

Meso

Nastavitev

Avtomatski program

Kuhanje zeljnih rulad

Meso | Govedina | Zeljna rulada

Trajanje programa: 30 minut

Ročno

Kuhanje zeljnih rulad

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 30 minut

Avtomatski program in ročno

Zadnje kuhanje

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

Dušena jagnjetina s suhimi slivami

Čas priprave:
100 (70) minut
Za 4 porcije

Za jagnjetino

800 g jagnjetine (stegno), pripravljene za kuhanje | narezane na kocke

Za praženje

4 žlice kuhanega masla

Za jagnječjo osnovo

3 čebule, rdeče | narezane na krhleje

Sol

½ žličke cimeta, zmletega

½ žličke rimske kumine, zmlete

½ žličke koriandra, zmletega

½ žličke kajenskega popra, zmletega

150 ml jagnječje osnove

3 lovorovi listi

Za suhe slive

600 g korenja | narezanega na rezine

1 limona, neškropljena | narezana na osmine

250 g suhих sliv

Za kuskus

200 g kuskusa

Za sezamov jogurt

30 g sezama

2 stroka česna | stisnjena

300 g navadnega jogurta, 3,5 % maščobe

Za okrasitev

2 vejici koriandra, svežega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

V ponvi segrejte kuhano maslo in na njem po porcijah močno popecite jagnjetino, tako da je popečena z vseh strani.

Meso dajte skupaj s čebulo v neperforirano posodo za kuhanje in ga začinite s soljo, cimetom, rimsko kumino, koriandrom in kajenskim poprom. Prilijte jagnječjo osnovo, dodajte lovorove liste in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Za sezamov jogurt prihranite malo limoninega soka.

Mesu dodajte korenje, limono in suhe slive ter kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Dodajte kuskus in kuhajte skladno s 3. korakom priprave, da se zmešča.

Medtem v ponvi brez maščobe rahlo popražite sezam. V jogurt zamešajte česen in sezam ter ga začinite s soljo in limoninim sokom.

Po kuhanju odstranite lovorove liste, dodajte sol in začimbe, okrasite z vejicami koriandra in postrezite s sezamovim jogurtom.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 35 (17) minut

Meso

2. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 20 (8) minut

3. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 5 (2) minut

Jagnjetina s stročjim fižolom

Čas priprave:

50 minut

Za 4 porcije

Za fižol

750 g stročjega fižola

1 šopek šetraj (30 g)

1 čebula, rdeča | drobno sesekljana

Sol

30 g masla

100 ml jagnječje osnove

250 g češnjevega paradižnika

Za jagnjetino

4 jagnječji hrbti brez kosti (po 150 g),

pripravljeni za kuhanje

2 stroka česna | stisnjena

Poper

Za praženje

3 žlice oljčnega olja

Za omako

4 žlice balzamičnega kisa

100 ml jagnječje osnove

Za zgotitev

1 žlica vode

1 žlica jedilnega škroba

Za okus

1 ščepec sladkorja

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Stročji fižol dajte v neperforirano posodo za kuhanje skupaj s šetrajem in čebulo ter ga solite. Po njem porazdelite koščke masla, prilijte jagnječjo osnovo in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Jagnječje meso natrite s česnom, soljo in poprom. V ponvi segrejte oljčno olje in na njem z vseh strani popecite jagnjetino. Meso vzemite iz ponve. Mesni sok zalijte z balzamičnim kisom in jagnječjo osnovo.

Jagnjetino in češnjeve paradižnike dajte k stročjemu fižolu, pokapajte z omako in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Izcejeno tekočino prelijte v posodo in zavrite. Začinite z balzamičnim kisom, soljo, poprom in sladkorjem. V vodi razmešajte jedilni škrob in s tem rahlo zgostite omako.

Omako servirajte z jagnjetino in stročjim fižolom.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 8–10 minut

Meso

Nadevana puranja prsa

Čas priprave:
120 (90) minut
Za 6 porcij

Za marelično maso

1 čebula | sesekljana
120 g marelic, suhih | narezanih na kocke
1 žlica masla
50 ml šerija, suhega
Sol
Kajenski poper

Za puranja prsa

1 puranja prsa (1,5 kg), pripravljena za kuhanje

Za zelenjavo

1 kg korenja | narezanega na debele rezine
2 šopka mlade čebule (po 150 g) | narezane na ozke kolobarje
Poper

Za nadev

100 g skute, mastne
1 žlička medu
100 g slanine, narezane na rezine

Za praženje

3 žlice sončničnega olja

Za omako

100 ml šerija, suhega
100 ml kokošje osnove
100 g smetane
30 ml šerija, suhega
1 žlica vode
1 žlica jedilnega škroba

Oprema

2 neperforirani posodi za kuhanje
Prozorna folija za živila
Kuhinjski sukanec

Kladivo za meso

Priprava

V neperforirani posodi za kuhanje zmešajte čebulo, marelice, maslo, šeri, sol in kajenski poper. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Puranja prsa razrežite tako, da nastane plast mesa s kar največjo površino. S pomočjo kladiva za meso ga med dvema slojema folije še dodatno sploščite. Solite in poprajte.

Korenje in mlado čebulo dajte v neperforirano posodo za kuhanje ter ju solite in poprajte.

Marelično maso rahlo ohladite, zmešajte s skuto ter začinite s soljo, kajenskim poprom in medom. Pripravljeno maso razmažite po mesu in obložite z rezinami slanine. Meso zvijte, ga povežite s kuhinjskim sukancem in ga močno popecite z vseh strani na vročem sončničnem olju.

Polnjena puranja prsa položite na zelenjavo v posodi za kuhanje. Pečenkin sok v ponvi zalijte s šerijem in kokošjo osnovo, to prelijte čez zelenjavo in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Izcejeno tekočino prelijte v posodo, dodajte smetano in zavrite. Pustite, da 5 minut počasi vre, solite, poprajte in prilijte šeri. Jedilni škrob zmešajte z vodo in s tem zgostite omako.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

2. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 80–90 (55–60) minut

Meso

Goveji file

Čas priprave:

40–90 minut

Za 4 porcije

Sestavine

450–650 g govejega fileja,
pripravljenega za kuhanje | kos ali
medaljoni

3 žlice olja

250 g kisle smetane

70 g majoneze

3 žličke hrenove kreme

2 žlički gorčice, grobozrnate

3–4 paradižniki, suhi | drobno sesekljeni

Sol

Popper

1–2 francoski štručki | vzdolžno

razpolovljeni

Za okrasitev

100 g rukole

Oprema

Kuhinjski sukanec

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Goveji file (kos ali medaljone) povežite tako, da nastanejo enako debeli kosi.

V ponvi segrejte olje in na njem zlatorjavo zapecite goveji file. Meso dajte v neperforirano posodo in kuhajte skladno z avtomatskim programom ali ročnimi nastavitvami.

Goveji file po kuhanju pustite počivati 5–10 minut. Medtem zmešajte kisló smetano, majonezo, hrenovo kremo, gorčico, paradižnik, sol in poper ter s to mešanico premažite polovice francoskih štručk.

Goveji file (medaljone) narežite na zelo tanke rezine in jih položite na premazane štručke. Okrasite z rukolo.

Nastavitev

Avtomatski program

Meso | Govedina | Goveji file |

Kos / Medaljoni

Trajanje programa, kos: 60 minut

Trajanje programa, medaljoni: 20 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura za vse velikosti mesa:

53/63/75 °C | surovo/medium/povsem
pečeno

Čas kuhanja:

Za kos: 70/60/50 minut |

surovo/medium/povsem pečeno

Za medaljone debeline 1 cm: 10 minut

Za medaljone debeline 2 cm:

30/20/20 minut |

surovo/medium/povsem pečeno

Za medaljone debeline 3 cm:

40/30/30 minut |

surovo/medium/povsem pečeno

Nasvet

Stopnja toplotne obdelave je odvisna od debeline kosa mesa. Pri tankih kosih najprej izberite krajše trajanje.

Poširan goveji file z zelenjavo

Čas priprave:

50 (45) minut

Za 2 porciji

Za zelenjavo

250 ml goveje osnove

200 g korenja | narezanega na za grizljaj
velike kose

200 g cvetače | razdeljene na cvetke

2 bučki (po 200 g) | narezani na za
grizljaj velike kose

8 mladih čebul | brez zelenega dela

100 g sladkega graha

Za goveji file

500 g govejega fileja, pripravljenega za
kuhanje

Peteršilj | sesekljan

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Govejo osnovo skupaj s korenjem in
cvetačo dajte v neperforirano posodo in
kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Dodajte bučke, mlado čebulo in sladki
grah ter kuhajte skladno z 2. korakom
priprave.

Zelenjavo vzemite iz tekočine in jo
postavite na toplo.

Goveji file narežite na 1 cm debele
rezine in ga poširajte v nastali tekočini
skladno s 3. korakom priprave.

Meso servirajte z zelenjavo in potresite
s peteršiljem.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 8 (4) minute

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 4 minute

3. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 4 (2) minute

Meso

Goveji haše

Čas priprave: 250 minut

Za 8 porcij

Sestavine

30 g masla

3 žlice olja

1,2 kg govedine, pripravljene za kuhanje | narezane na kocke

Sol

Poper

500 g čebule | narezane na drobne kocke

2 lovorova lista

4 klinčki

1 žlica sladkorja, rjavega

2 žlici pšenične moke, tip 400

1,2 l goveje osnove

70 ml kisa

Oprema

Posoda za kuhanje, neperforirana

Priprava

V ponvi segrejte maslo. Takoj ko se začne peniti, dodajte olje in segrejte.

Govedino solite in poprajte ter jo v ponvi z vseh strani popecite.

Dodajte čebulo, lovorova lista, klinčke in sladkor ter pražite nadaljnje 3 minute.

Meso potresite z moko in ga pražite še 2–3 minute.

Med stalnim mešanjem dodajte govejo osnovo in kis, tako da nastane gladka omaka.

Govedino dajte v neperforirano posodo in skuhamte.

Solite in poprajte ter postrezite.

Nastavitev

Avtomatski program

Meso | Govedina | Goveji haše

Trajanje programa: 180 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 180 minut

Dušena govedina

Čas priprave:

150 minut

Za 4 porcije

Za govedino

60 g pšenične moke, tip 400

Poper | sveže zmlat

1 kg govedine (pleče) | narezane na majhne kocke

3 žlice olja

1 čebula, velika | narezana na tanke kolobarje

1 por, velik | narezan na tanke kolobarje

350 g korenja | narezanega na kocke

3 stebela zelene | narezane na kocke

250 g šampinjonov | narezanih na četrtnine

2–3 vejice timijana

2 lovorova lista

200 ml goveje osnove

200 ml temnega piva

2 žlici kečapa

Za cmoke

100 g pšenične moke, tip 400

3 g pecilnega praška

50 g kuhanega masla

1 žlička peteršilja | sesekljanega

½ žličke drobnjaka | narezanega

Sol

Poper v zrnju, sveže zmlat

4–5 žlic vode | hladne

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Moko zmešajte s poprom in v njej povaljajte govedino.

V ponvi segrejte polovico olja in na njem v več porcijah popecite meso z vseh strani. Postavite na stran.

V ponvi segrejte drugo polovico olja in na njem 3 minute pražite čebulo. Dodajte por, korenje in zeleno ter pražite nadaljnjih 5 minut.

Dodajte še šampinjone, timijan in lovor.

Primešajte meso, govejo osnovo, pivo in kečap, vse skupaj na hitro zavrite ter preložite v neperforirano posodo za kuhanje in pokrijte. Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitev.

Medtem v skledi zmešajte moko in pecilni prašek, dodajte kuhano maslo, peteršilj in drobnjak ter solite in poprajte. Na koncu primešajte še vodo in naredite mehko testo.

Testo razdelite na 8 delov in s pomokanimi rokami oblikujte majhne kroglice.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa govedino premešajte, dodajte cmoke in zalijte z malo tekočine ter kuhajte naprej.

Ročno:

Govedino na hitro premešajte, dodajte cmoke in zalijte z malo tekočine. Skuhajte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

Avtomatski program

Juhe in enolončnice | Goveji lonec

Trajanje programa: 120 minut

Meso

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 90 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 30 minut

Klobase

Čas priprave:
25 minut

Sestavine

100–750 g klobas

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Klobase dajte v perforirano posodo in skuhajte.

Nastavitev

Avtomatski program

Klobase | Suha klobasa

Izberite nastavitev glede na količino:

100–200 g

200–300 g

300–400 g

400–750 g

Trajanje programa: 10–20 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 10–20 minut

Meso

Svinjski medaljoni s šampinjoni in jabolki

Čas priprave:

60 minut + 3 ure za mariniranje

Za 4 porcije

Za marinado

1 čebula, rdeča | sesekljana

4 žlice calvadosa

2 žlički gorčice, srednje pikantne

150 ml jabolčnega soka

150 ml mesne osnove

Črni poper

Za svinjske medaljone

8 svinjskih medaljonov (po 75 g)

Za šampinjone z jabolki

700 g šampinjonov, rjavih, majhnih

4 jabolka, kiselkasta | narezana na krhle

Za praženje

1 žlica kuhanega masla

Za izboljšanje in gostitev marinade

150 g smetane

Sol

Poper, sveže zmlat

1 žlica vode

1 žlica jedilnega škroba

1 žlička peteršilja, sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Cedilo

Priprava

Za marinado zmešajte čebulo, calvados, gorčico, jabolčni sok, mesno osnovo in poper. Svinjske medaljone dajte v marinado, jih pokrijte in za 3 ure postavite v hladilnik, da se prepojijo.

Šampinjone in jabolka razporedite v neperforirano posodo za kuhanje.

Medaljone vzemite iz marinade in jih dobro odcedite.

V ponvi segrejte kuhano maslo in na njem v dveh porcijah na hitro popecite medaljone z obeh strani.

Medtem v marinado vmešajte smetano, jo solite in prelijte čez šampinjone in jabolka. Po vrhu razporedite svinjske medaljone, jih prelijte z omako od praženja in poprajte ter skuhajte.

Nastalo omako prelijte v posodo, medaljone in šampinjone z jabolki pa za kratek čas vstavite v pečico, da ostanejo topli. Omako zavrite. Jedilni škrob razmešajte v vodi in s tem rahlo zgostite omako. Začinite po okusu.

Omako servirajte s svinjskimi medaljoni, šampinjoni z jabolki ter peteršiljem.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10–12 minut

Kuhana govedina z jabolčnim hrenom

Čas priprave:

155–165 (80–90) minut

Za 4 porcije

Za govedino

200 g korenja | narezanega na kocke

200 g gomoljne zelene | narezane na kocke

50 g korenine peteršilja | narezane na kocke

800 g govedine (črni krajec), pripravljene za kuhanje

2 žlički soli

5 zrn popra

2 lovorova lista

Za zelenjavo

250 g krompirja, drobnega, ki se ne razkuha | narezanega na ovalne kose

250 g mladega korenčka | narezanega na ovalne kose

250 g kolerabice | narezane na ovalne kose

Za omako

2 jabolki, kiselkasti | grobo naribani

200 g kisle smetane

1 šopek drobnjaka (20 g) | narezanega

1 žlica hrena, naribanega

Poprer

Oprema

2 neperforirani posodi za kuhanje

Priprava

Korenje, zeleno in korenino peteršilja dajte v neperforirano posodo za kuhanje skupaj z govedino, soljo, zrni popra in lovorovimi listi. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Po preteku časa kuhanja vzemite 6 žlic nastale tekočine, pri čemer naj posoda z govedino ostane v pečici. Tekočino dajte h krompirju, korenju in kolerabi v neperforirani posodi. To posodo vstavite v pečico poleg prve in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Jabolko zmešajte s kisló smetano. Dodajte drobnjak in hren. Solite in poprajte.

Meso narežite na tanke rezine prečno na vlakna in servirajte z zelenjavo in omako.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 110–120 (45–50) minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 15 (8) minut

Meso

Kuhana govedina po dunajsko

Čas priprave:

160 minut

Za 10 porcij

Sestavine

2 kg govedine (črni krajec), v kosu,

pripravljene za kuhanje

2 čebuli | razpolovljeni

1 šop jušne zelenjave | grobo narezane

15 g luštreka

7 zrn popra

2 lovorova lista

5 brinovih jagod

Sol

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Kos govedine položite z mastno stranjo navzdol v neperforirano posodo za kuhanje.

Čebulo z odrezano stranjo navzdol močno popecite v železni ponvi brez maščobe.

H govedini dodajte jušno zelenjavo, zelišča, čebulo in začimbe ter skuhajte.

Preden meso narežete, ga pustite, da nekaj časa počiva.

Nastavitev

Avtomatski program

Meso | Govedina | Kuhana govedina po dunajsko

Trajanje programa: 150 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 150 minut

Tikka masala z rižem

Čas priprave:

60 minut + 30 minut za mariniranje

Za 4 porcije

Za piščanca

4 stroki česna | narezani na drobne kocke

2,5 cm ingverja | narezanega na drobne kocke

1 čili, rdeč, velik | narezan na drobne kocke

2 žlički rimske kumine, zmlete

2 žlički koriandra, zmletega

1 žlička kurkume

1 žlička paprike v prahu

1 žlička garam masale

1 žlička soli

1½ žlice olja

100 g navadnega jogurta

500 g piščančjega fileja, pripravljenega za kuhanje | narezanega na kocke

2 čebuli | narezani na trakove

1 žlica olja

1 žlica masla

1 pločevinka paradižnika, sesekljanega (400 g)

1 žlica paradižnikove mezge

1 žlica mangovega čatnija

100 ml smetane

Za riž

300 g riža basmati

450 ml vode

Za okrasitev

½ šopka koriandra | sesekljanega

Oprema

2 neperforirani posodi za kuhanje

Palični mešalnik

Priprava

Česen, ingver in čili dajte v primerno posodo skupaj z začimbami, soljo in oljem in vse skupaj pirirajte s paličnim mešalnikom, da nastane pasta. To zmešajte z jogurtom in v pripravljeni marinadi pustite piščančji file najmanj 30 minut.

Čebulo pražite na olju in maslu 10–12 minut, da postekleni. Dodajte meso skupaj z marinado in pražite še 3–4 minute pri srednji nastavitvi.

Dodajte paradižnik, paradižnikovo mezgo, mangov čatni in smetano, na hitro zavrite in dajte v neperforirano posodo za kuhanje. Pokrijte in vstavite v pečico. Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitvev.

Riž dajte v neperforirano posodo in ga zalijte z vodo.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa dodajte riž in kuhajte naprej.

Ročno:

Dodajte riž in skuhamte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Okrasite s koriandrom.

Nastavitev

Avtomatski program

Meso | Perutnina | Piščanec | Tikka masala z rižem

Trajanje programa: 30 minut

Meso

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 15 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 15 minut

Kot pove že samo ime, je priprava izjemno praktična: za vse sestavine zadostuje en sam lonec. Meso, zelenjava, krompir in druga živila se kuhajo skupaj in ustvarijo okusno, nasitno glavno jed. Enostavna priprava pa je priročna tudi za kuhanje velikih količin. Pri tem so enolončnice čudovito vsestranske: teknejo tako v vegatarijanski različici kot v izvedbah z mesom, klobaso, ribo ali školjkami. V mnogih kulturah so stalnica na jedilnikih – včasih krepke, drugič lahke.

Juhe in enolončnice

Fižolova enolončnica z jagnjetino

Čas priprave:

55–60 (45–50) minut

Za 4 porcije

Sestavine

500 g jagnjetine, pripravljene za kuhanje

| narezane na drobne kocke

2 žlici sončničnega olja

1 čebula | sesekljana

200 ml zelenjavne osnove

400 g krompirja, ki se ne razkuha |

narezanega na kocke

200 g stročjega fižola | narezanega na polovice

3 korenčki (po 60 g) | narezani na kocke

1 vejica rožmarina | samo iglice,

sesekljane

300 ml zelenjavne osnove

Sol

Poper

Za okrasitev

2 mladi čebuli | narezane na tanke

kolobarje

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

V ponvi na sončničnem olju popražite

jagnjetino. Čez krajši čas dodajte

čebulo in pražite naprej. Zalijte z

zelenjavno osnovo.

Meso skupaj s tekočino dajte v neperforirano posodo za kuhanje.

Dodajte krompir, stročji fižol, korenje in

rožmarin ter kuhajte skladno s 1.

korakom priprave.

Po kuhanju dodajte preostalo

zelenjavno osnovo, začinite s soljo in poprom ter kuhajte naprej skladno z 2. korakom priprave.

Tik pred serviranjem potresite z mlado čebulo.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 15 (7–8) minut

1. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 2 minuti

Nasvet

Namesto jagnjetine lahko uporabite govedino, mesne cmočke ali kose klobase.

Ribji lonec

Čas priprave:

35–40 minut

Za 4 porcije

Za ribo

500 g fileja rdečega okuna,

pripravljenega za kuhanje

2 žlici limoninega soka

Sol

200 g korenja | narezanega na kocke

200 g graha

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 4 minute

Za omako

100 g crème fraîche

100 g smetane

2 žlici belega vina, suhega

1 žlica jedilnega škroba

Poper

Sladkor

1 žlica kopra | drobno sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Ribji file natrite z limoninim sokom in posolite.

Dajte ga v neperforirano posodo za kuhanje. Ribi dodajte korenje in grah ter kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Medtem iz vseh preostalih sestavin pripravite omako in jo po koncu kuhanja prelijte čez ribo. Skuhajte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Solite in poprajte ter postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 8 minut

Juhe in enolončnice

Golaževa juha

Čas priprave:

125 minut

Za 4 porcije

Sestavine

250 g krompirja, ki se ne razkuha
25 g kuhanega masla
200 g čebule | narezane na drobne kocke
250 g govedine (pleče) | narezane na 1–1,5 cm velike kocke
500 g pšenične moke, tip 400
20 g paradižnikove mezge
Sol
Poper
20 g paprike v prahu, sladke
3 stroki česna | sesekljeni
1 žlica majarona, suhega
1 noževa konica kumine, zmlete
1 žlica kisa
1 l zelenjavne osnove

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Krompir olupite, ga narežite na 1 x 1 cm velike kocke in dajte v skledo s hladno vodo, da ne porjavi.

V ponvi segrejte kuhano maslo in na njem počasi dušite čebulo, dokler ne dobi zlatorjave barve.

Čebulo dajte v neperforirano posodo za kuhanje in ji dodajte goveje meso, moko, paradižnikovo mezgo ter vse začimbe in kis.

Zalijte z zelenjavno osnovo, dobro premešajte in zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitev.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa dodajte krompir in skuhajte do konca.

Ročno:

Dodajte krompir in skuhajte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Posolite.

Nastavitev

Avtomatski program

Meso | Govedina | Golaževa juha

Trajanje programa: 105 minut

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 60 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 45 minut

Kokošja juha

Čas priprave:
125 (90) minut
Za 6 porcij

Sestavine

1 kokoš za juho (1,5 kg), pripravljena za kuhanje
200 ml vode
1 kg jušne zelenjave
120 g jušnih rezancev
800 ml vode
Sol
Poper
1 žlica peteršilja | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje
Cedilo

Priprava

Kokoš z vodo dajte v neperforirano posodo za kuhanje.

Jušno zelenjavo očistite, olupite in je polovico narežite na večje kose ter dodajte kokoši. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Preostalo zelenjavo drobno narežite, por na kolobarje, korenje in zeleno na tanke palčke in postavite na stran.

Po koncu časa kuhanja vzemite kokoš iz tekočine, juho precedite in jo nato prelijte nazaj v posodo.

Meso ločite od kosti, ga narežite na primerno velike grizljaje in ga skupaj z jušno zelenjavo, jušnimi rezanci in preostalo vodo dajte v neperforirano posodo ter kuhajte skladno z 2. korakom priprave. Če je juha pregosta, povečajte količino vode.

Solite in poprajte, potresite s peteršiljem in postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave
Temperatura: 100 (120) °C
Čas kuhanja: 50 (25) minut
2. korak priprave
Temperatura: 100 °C
Čas kuhanja: 10 minut

Nasvet

Namesto kokoši za juho lahko uporabite mlado pitano kokoš.

Juhe in enolončnice

Krompirjeva juha

Čas priprave:

50 (45) minut

Za 4 porcije

Sestavine

180 g pora | narezanega na kolobarje

250 g krompirja, mokastega |

narezanega na kocke

500 ml zelenjavne osnove

Sol

Popper

100 g smetane

2 žlički bazilike | sesekljane

2 žlički peteršilja | sesekljanega

2 žlički drobnjaka | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Palični mešalnik

Priprava

Por in krompir dajte v neperforirano posodo skupaj z zelenjavno osnovo in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Juho v posodi za kuhanje pirirajte s paličnim mešalnikom ter solite in poprajte. Vmešajte smetano in pogrejte skladno z 2. korakom priprave.

Zmešajte baziliko, peteršilj in drobnjak, jih potresite po juhi in postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 16 (8) minut

2. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 2 minuti

Bučna juha na avstralski način

Čas priprave:

35 minut

Za 4 porcije

Sestavine

1 kg mesa buče | narezanega na kocke

400 g sladkega krompirja | narezanega na kocke

2 čebuli | narezani na kocke

250 ml kokošje osnove

Sol

Popper

Za okrasitev

250 g salame chorizo | narezane na drobne kocke

250 ml kisle smetane

10 g koriandrovega zelenja | sesekljanega

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Meso buče, sladki krompir in čebulo dajte v perforirano posodo in skuhamo.

Popecite kocke salame.

Zelenjavo pretlačite, ji dodajte kokošjo osnovo in pribl. 250 ml prestrežene tekočine, zmešajte ter začinite s soljo in poprom.

Juho nalijte v ogret jušnik. Okrasite s kislo smetano, koščki salame in koriandrovim zelenjem.

Nastavitev

Avtomatski program

Juhe in enolončnice | Bučna juha

Trajanje programa: 25 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 25 minut

Juhe in enolončnice

Korenčkova kremna juha

Čas priprave:

45–50 (40) minut

Za 4 porcije

Sestavine

500 g korenja | narezanega na kocke

50 g čebule | narezane na kocke

½ stroka česna | drobno sesekljanega

40 g masla

750 ml zelenjavne osnove

1 žlička paprike v prahu, sladke

125 g kisle smetane

Sol

Poper

Za okrasitev

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Palični mešalnik

Priprava

Korenje, čebulo in česen dajte v neperforirano posodo skupaj z maslom, zelenjavno osnovo in papriko v prahu. Kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Sestavine pirajte v posodi za kuhanje s paličnim mešalnikom. Primešajte kisko smetano in juho pogrejte skladno z 2. korakom priprave.

Solite in poprajte, potresite s peteršiljem in postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 12–15 (6–8) minut

2. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 2 minuti

Riževo meso

Čas priprave:

90 minut

Za 4 porcije

Sestavine

250 g čebule | narezane na drobne kocke

2 žlici kuhanega masla

2 žlici paprike v prahu

1 žlica paradižnikove mezge

250 g govedine (pleče) | narezane na 1 cm velike kocke

250 g pretlačenega paradižnika

1 žlica belega vinskega kisa

1 strok česna | drobno sesekljan

1 žlička majarona

Kumina

Sol

Poper

½ paprike (175 g), rdeče | narezane na drobne kocke

½ paprike (175 g), rumene | narezane na drobne kocke

250 g dolgozrnatega riža

500 ml zelenjavne osnove

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

V ponvi segrejte kuhano maslo in na njem popražite čebulo.

Primešajte papriko v prahu in paradižnikovo mezgo.

Govedino dajte v neperforirano posodo za kuhanje. Dodajte ji čebulo, pretlačen paradižnik, kis, česen in začimbe.

Zaženite avtomatski program ali kuhajte skladno s 1. korakom ročnih nastavitev.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa dodajte papriko, riž in zelenjavno osnovo ter skuhajte do konca.

Ročno:

Dodajte papriko, riž in zelenjavno osnovo in skuhajte do konca skladno z 2. korakom priprave.

Nastavitev

Avtomatski program

Juhe in enolončnice | Riž z mesom

Trajanje programa: 70 minut

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 45 minut

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 25 minut

Juhe in enolončnice

Juha s spomladansko zelenjavo

Čas priprave:

55 (50) minut

Za 4 porcije

Sestavine

150 g gomoljne zelene | narezane na tanke palčke

3 korenčki (po 60 g) | narezani na tanke palčke

200 g mlade čebule | rombasto narezane

100 g sladkega graha

600 ml zelenjavne osnove

1 jajce, velikost M

1 žlica belih drobtin

Sol

Poper

Muškatni orešček

1 žlica krebujlice | sesekljanega

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Za okrasitev

1 žlica peteršilja | sesekljanega

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Zelena, korenje, mlado čebulo in sladki grah dajte v neperforirano posodo za kuhanje s polovico zelenjavne osnove in kuhajte skladno s 1. korakom priprave.

Po koncu časa kuhanja prilijte preostalo zelenjavno osnovo in kuhajte naprej skladno z 2. korakom priprave.

Zmešajte jajce, drobtine, sol, poper, muškatni orešček in sesekljana zelišča, jih dodajte v juho in skuhamo do konca skladno s 3. korakom priprave.

Spomladansko juho solite in poprajte, potresite s peteršiljem in postrezite.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 10 (5) minut

2. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 2 minuti

3. korak priprave

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 2 minuti

Le kaj bi bil obed brez slastnega finala? Desert je zahvala gostom, razvajanje družinskih članov, nagrada za kuharico ali kuharja. Naj bo zdrav s svežim sadjem, iskriv s kančkom alkohola ali sladek s sladkorjem in smetano: desert nas razvaja z domišljijo in čutnimi presenečenji. Čim bolj kreativno je serviran in okrašen, tem večje navdušenje požanje. Vzemite si nekaj trenutkov za prefinjenost!

Deserti

Puding z jagodičjem

Čas priprave:

105 minut

Za 6 porcij

Za testo

225 g prepečenca

50 g masla

40 g medu, tekočega

300 ml mleka, 3,5 % maščobe

Za jagodičje

200 g jagod | narezanih na četrtine

125 g malin

125 g robidnic

1 jabolko, majhno, kiselkasto | narezano na drobne kocke

1 strok vanilje | samo sredica

40 g sladkorja

Za sladoled

6 kepic vaniljevega sladoleda

Za model

1 žlica masla

Oprema

Model za puding s pokrovom, približno

1,25 l

Rešetka

Priprava

Prepečenec zdrobite ali grobo zmeljite.

Raztopite maslo in med ter ju skupaj z mlekom primešajte prepečencu.

Jagode in jabolka zmešajte z jagodičjem, vaniljevo sredico in sladkorjem.

Namastite model za puding, vanj nadevajte $\frac{3}{4}$ testa in ga ob robu pritisnite, da ustvarite rob. Po testu razporedite jagodičje in ga rahlo potlačite. Sadje prekrijte s preostankom

testa in ga ob robu dobro pritisnite.

Model zaprite s pokrovom. Položite ga na rešetko v pečici in kuhajte skladno z nastavitvami.

Ko je puding kuhan, ga pustite najmanj 15 minut v modelu.

Prevrnite ga na krožnik, razdelite na porcije in postrezite s sladoledom.

Nastavitev

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 60 minut

Nasvet

Namesto modela za puding lahko uporabite visok, nepregoren model za narastke. Pokrijete ga z dvojnimi papirjem za peko, ki ga položite na model in povežete s kuhinjskim sukancem.

Božični puding (Christmas Pudding)

Čas priprave:

380 minut + 24 ur za mariniranje

Za 4 porcije

Za božični puding

170 g pšenične moke, tip 400

¾ žličke cimeta

¾ žličke mešanice začimb

115 g belih drobtin

115 g kuhanega masla

115 g sladkorja, rjavega

30 g mandljev, celih

115 g rozin

115 g korint

115 g sultanin

55 g češenj, kandiranih

55 g sadja, kandiranega

1 jabolko, majhno | naribano

1 limona, neškropljena | samo lupina

1 pomaranča, neškropljena | samo lupina

½ pomaranče | samo sok

2 žlici vinskega žganja

2 jajci, velikost M

1 žlica ječmenovega sladu, tekočega

75 ml temnega piva, npr. Guinnessa

Za keramično skledo

1 žlica masla

Oprema

Keramična skleda, volumen 1,2 litra

Papir za peko

Aluminijasta folija

Rešetka

Priprava

V veliko skledo presejte moko in začimbe. Dodajte drobtine, kuhano maslo, sladkor, mandlje, sadje, naribano lupinico agrumov in sok pomaranče. V sredini sestavin v skledi

oblikujte jamico in vanjo dodajte žganje, razžvrkljani jajci in slad. Postopoma prilijte temno pivo in zmešajte, dokler ne nastane gosto tekoče testo. Skledo pokrijte in pustite počivati čez noč.

Namastite keramično skledo, vanjo nadevajte testo in ga pritisnite in poravnajte. Skledo pokrijte s papirjem za peko in aluminijasto folijo, jo postavite na rešetko v pečici in kuhajte skladno z nastavitvami.

Skledo pokrijte z novim papirjem za peko in novo aluminijasto folijo. Shranite jo na hladnem, temnem in suhem mestu do zelene uporabe.

Puding pred serviranjem pogrejte.

Nastavitev

Avtomatski program

Kuhanje:

Deserti | Božični puding | Kuhanje

Trajanje programa: 360 minut

ali pogrevanje:

Deserti | Božični puding | Pogrevanje

Trajanje programa: 105 minut

Ročno

Kuhanje

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 360 minut

Pogrevanje

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 360 minut

Nasvet

V Veliki Britaniji je božični puding tradicionalna božična jed. Pripravijo ga 6–12 mesecev prej in ga občasno prepojijo z vinjakom.

Crema catalana

Čas priprave:

50–55 minut + 4 ure za hlajenje

Za 6 porcij

Sestavine

450 g smetane

1 žlička vaniljevega sladkorja

4 jajca, velikost M | samo rumenjaki

2 žlici mandljev, sesekljanih

3 žlice rjavega sladkorja

Oprema

6 modelčkov za sufle

Rešetka

Priprava

V posodi segrejte smetano skoraj do vrenja.

Odstavite jo s kuhalne plošče in vmešajte vaniljev sladkor, rumenjake in mandlje.

Pripravljeno maso nadevajte v modelčke, pokrijte in položite na rešetko v pečici. Kuhajte skladno z nastavitvami.

Pustite, da se ohladi, in hladite še približno 4 ure. Potresite z rjavim sladkorjem.

Segrejte žar.

Modelčke postavite pod razgret žar in karamelizirajte 4 minute.

Nastavitev

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 30–35 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Deserti

Cmoki z mareličnim kompotom

Čas priprave:

90 minut

Za 6 porcij

Za testo

21 g kvasa, svežega

125 ml mleka, 3,5 % maščobe | mlačnega

250 g pšenične moke, tip 400

35 g sladkorja

1 ščepec soli

1 jajce, velikost M | samo rumenjaki

40 g masla | zmehčanega

Za marelični kompot

500 g marelic | razkoščičenih | narezanih na četrtine

20 g sladkorja

½ stroka vanilje | samo sredica

50 ml mareličnega soka

Za mlečno mešanico

100 ml mleka, 3,5 % maščobe

25 g sladkorja

20 g masla

Za delo

1 žlica pšenične moke, tip 400

Za posip

25 g masla

8 g vaniljevega sladkorja

1 žlica sladkorja

Oprema

Sito, drobno

Skleda, primerna za uporabo v pečici

Rešetka

2 neperforirani posodi za kuhanje

Priprava

Moko presejte v skledo in ji dodajte sladkor, sol, rumenjaki in maslo. Kvas raztopite v mleku in ga dodajte moki.

Sestavine gnetite približno 7 minut, da nastane gladko testo. Testo oblikujte v kroglo in ga dajte v skledo ter nepokrito postavite na rešetko v pečici. Pustite, da vzhaja skladno s 1. korakom priprave.

Pripravite marelični kompot: marelice dajte v neperforirano posodo skupaj s sladkorjem, sredico vanilje in mareličnim sokom ter premešajte.

V drugi neperforirani posodi zmešajte mleko, sladkor in maslo. Testo vzemite iz pečice in ga razdelite na 6 delov. Delovno površino potresite z moko in na njej oblikujte kroglice. Pokrite naj vzhajajo 15 minut na toplem.

Mlečno mešanico pogrejte v pečici skladno z 2. korakom priprave.

Kroglice testa zložite tesno drugo ob drugo v vroče mleko in pokrijte posodo. Skupaj z marelicami jih vstavite v pečico in kuhajte skladno s 3. korakom priprave.

Marelični kompot vzemite iz pečice, cmoke pa kuhajte naprej skladno s 4. korakom priprave.

Raztopite maslo z vaniljevim sladkorjem. Z njim premažite cmoke in jih potresite s sladkorjem.

Postrezite z mareličnim kompotom.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 40 °C

Čas kuhanja: 15 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

100 °C; 5 minut

3. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 20 minut

4. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 10 minut

Deserti

Kvašeni cmoki

Čas priprave:

65–70 minut

Za 8 porcij

Za testo

42 g kvasa, svežega

250 ml mleka, 3,5 % maščobe | mlačnega

500 g pšenične moke, tip 400

1 žličke sladkorja

1 ščepec soli

50 g margarine | zmehčane

Za omako

4 žlice češpljeve čežane (povidla)

250 g smetane

8 g vaniljevega sladkorja

½ žličke cimeta, zmletega

1 ščepec soli

Za model

1 žlica masla

Oprema

Sito, drobno

Skleda, primerna za uporabo v pečici

Rešetka

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

Moko presejete v skledo in ji dodajte maslo in sol. Kvas raztopite v mleku in ga dodajte moki. Dodajte še sladkor, rumenjaki in maslo ter gnetite približno 7 minut, da nastane gladko testo. Iz testa oblikujete kroglo. V nepokriti skledi naj vzhaja na rešetki v pečici skladno s 1. korakom priprave.

Testo razdelite na 8 kosov in oblikujte kroglice. Na toplem naj vzhajajo 15 minut. Perforirano posodo za kuhaje namastite, vanjo položite cmoke in jih skuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Češpljevo čežano, smetano, vaniljev sladkor, cimet in sol dajte v posodo in zavrite na kuhalni plošči med stalnim mešanjem. Kot omako servirajte k cmokom.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 40 °C

Čas kuhanja: 15 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 14 minut

Nasvet

Zamrznjene kvašene cmoke 15 minut tajajte pri sobni temperaturi in jih nato skuhajte, kot je navedeno v receptu.

Zdrobov sufle

Čas priprave:

70–75 minut

Za 8 porcij

Za mlečno mešanico

1 strok vanilje

250 ml mleka, 3,5 % maščobe

50 g masla

Za zdrobovo maso

50 g zdroba iz trde pšenice

5 jajc, velikost M

60 g sladkorja

Za model

1 žlica masla

1 žlica sladkorja

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

8 modelčkov za sufle

Rešetka

Priprava

Vaniljev strok vzdolžno prerežite in z nožem izpraskajte sredico.

Mleko, maslo, vaniljev strok in njegovo sredico dajte v neperforirano posodo in jih segrejte skladno s 1. korakom priprave.

Mlečno mešanico vzemite iz pečice. Med stalnim mešanjem dodajte zdrob in pustite počivati 1–2 minuti.

Še enkrat premešajte in kuhajte skladno z 2. korakom priprave. Po polovici časa priprave enkrat premešajte.

Zdrobovo maso vzemite iz pečice, jo dajte v skledo, premešajte in pokrito pustite, da se ohladi. Na koncu odstranite vaniljev strok.

Jajca ločite, pri čemer prestrezite beljake. Rumenjake vmešajte v zdrobovo maso. Beljake s sladkorjem stepite v čvrst sneg in jih narahlo vmešajte v zdrobovo maso.

Modelčke namastite in potresite s sladkorjem. Napolnite jih z zdrobovo maso, jih položite na rešetko v pečici in kuhajte skladno s 3. korakom priprave.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 1 minuta

3. korak priprave

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 25–30 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Deserti

Karamelna krema

Čas priprave:

25 minut

Za 8 porcelanastih modelčkov po 100 ml ali 6 modelčkov po 150 ml

Za karamel

100 g sladkorja

50 ml vode

Za vaniljevo kremo

500 ml mleka, 3,5 % maščobe

1 strok vanilje | vzdolžno prerezan

4 jajca, velikost M

Za okrasitev

200 ml smetane | stepene

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Rešetka

Priprava

V ponvi karamelizirajte sladkor in vodo in še tekoči karamel porazdelite po porcelanastih modelčkih.

Avtomatski program:

Skladno s potekom programa dajte v neperforirano posodo mleko in vaniljev strok ter segrejte.

Ročno:

Mleko z vaniljevim strokom dajte v neperforirano posodo in ga segrejte skladno s 1. korakom priprave.

Po kuhanju odstranite vaniljev strok.

Jajca penasto stepite s sladkorjem in postopoma dodajajte vroče vaniljevo mleko. Maso porazdelite v porcelanaste modelčke.

Postavite jih na rešetko v pečici in kuhajte skladno z avtomatskim programom ali z 2. in 3. korakom priprave ročnih nastavitev.

Karamelno kremo postavite v hladilnik za dve do tri ure.

Preden kremo postrežete, jo prevrnite na krožnik in po želji okrasite s smetano.

Nastavitev

Avtomatski program

Deserti | Karamelna krema

Trajanje programa:

Za 8 porcelanastih modelčkov po 100 ml: 17 minut

Za 6 porcelanastih modelčkov po 150 ml: 18 minut

Ročno

1. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 3 minute

2. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 85 °C

Čas kuhanja:

Za 8 porcelanastih modelčkov po 100 ml: 9 minut

Za 6 porcelanastih modelčkov po 150 ml: 12 minut

3. korak priprave

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 40 °C

Čas kuhanja: 5 minut

Karamelni kolač z datlji

Čas priprave:

60–100 minut, odvisno od modela

Za 12 porcij (posoda za kuhanje ali modelčki za mafine)

Za testo

275 g datljev, suhih, razkoščičenih |
drobno narezanih

1 žlička sode bikarbone

250 ml vode | vrele

25 g masla

160 g sladkorja, rjavega

2 jajci, velikost M

½ žličke vaniljeve arome

3 g pecilnega praška

195 g pšenične moke, tip 400

Za karamelno omako

225 g sladkorja, rjavega

250 g smetane

40 g masla

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje (kot
velik model)

Papir za peko

ali 12 modelčkov za mafine Ø 5 cm

Rešetka

Priprava

Datlje dajte skupaj s sodo bikarbono v
skledo in prelijte z vrelo vodo. Pustite,
da se ohladijo.

V veliki skledi penasto vmešajte maslo
in sladkor, postopoma dodajte jajci in
vaniljevo aromo. Na koncu dodajte še
moko s pecilnim praškom ter datlje
skupaj s tekočino.

Neperforirano posodo za kuhanje
obložite s papirjem za peko ali
pripravite 12 modelčkov za mafine in jih

nadevajte s pripravljenim testom.

Pokrijte in položite na rešetko v pečici
ter kuhajte skladno z nastavitvami.

Za karamelno omako vse sestavine
segrejte v posodi na kuhalni plošči pri
srednji nastavitvi, pri čemer ves čas
mešajte. Pustite, da počasi vre
3 minute, da nastane gosta masa.

Še tople kolačke postrezite s karamelno
omako.

Nastavitev

Avtomatski program

Deserti | Karamelni kolač z datlji |

En velik / Več majhnih

Trajanje programa:

Za veliki model (neperforirano posodo
za kuhanje): 70 minut

Za modelčke za mafine: 30 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja:

Za veliki model (neperforirano posodo
za kuhanje): 70 minut

Za modelčke za mafine: 30 minut

Deserti

Višnjev kompot z amarettom

Čas priprave:

75 minut

Za 4 porcije

Sestavine

2 kg višenj | razkoščičenih

200 ml višnjevega soka

200 ml rdečega vina, suhega

300 g rjavega sladkorja

1 žlička cimeta, zmletega

50 ml amaretta

Oprema

4 kozarci za vlaganje s pokrovčki,
obročki in sponkami

Priprava

Kozarce sperite z vročo vodo in vanje
po slojih vložite višnje.

Višnjev sok, vino, rjavi sladkor in cimet
zavrite in začinite z amarettom.

Vročo tekočino prelijte čez višnje, tako
da so povsem prekrite. Robove
kozarcev po potrebi obrišite do suhega.
Kozarce dobro zaprite z obročki,
pokrovčki in sponkami ter skuhamte.

Kozarce vzemite iz pečice in jih pustite,
da se ohladijo. Odstranite sponke in
preverite, če tesnijo. Nezatesnjene
kozarce hitro porabite. Kozarce hranite
na temnem in hladnem mestu.

Nastavitev

Temperatura: 85 °C

Čas kuhanja: 40 minut

Kuhane hruške

Čas priprave:

35–85 minut

Za 12 porcij

Za tekočino

2 cimetovi palčki

3 klinčki

½ limone | samo lupina

1 lovorov list

400 ml rdečega vina

300 ml vode

400 ml ribezovega soka

100 g sladkorja

Za hruške

1 kg hrušk za kuhanje

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Vse sestavine za tekočino dajte v posodo in jih zavrite.

Hruške olupite, pri čemer ne odstranite pecljev. Hruške lahko skuhate cele ali pa polovice oziroma četrtine.

Hruške zložite v neperforirano posodo za kuhanje in jih prelijte s tekočino, tako da so povsem prekrите. Vstavite jih v pečico in zaženite avtomatski program oziroma kuhajte skladno z ročnimi nastavitvami.

Avtomatski program:

Potek programa izberite glede na velikost in način rezanja hrušk.

Ročno:

Čas kuhanja izberite glede na velikost in način rezanja hrušk.

Hruške vstavite v pečico in skuhajte.

Nastavitev

Avtomatski program

Sadje | Kuhane hruške

Trajanje programa: 21–75 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja:

cele hruške: 50/70/75 minut | majhne/
srednje/velike

polovice hrušk: 35 minut

četrtine hrušk: 27 minut

Nasvet

Za optimalen rezultat hruške pustite v tekočini čez noč v hladilniku.

Deserti

Sirov kolač z limeto

Čas priprave:

75 minut + 120 minut za hlajenje

Za 12 kosov (tortni model) ali 6 porcij (modelčki za sufle)

Sestavine

200 g piškotov, polnozrnatih

100 g masla | raztopljenega

750 g skute

225 g sladkorja

4 jajca, velikost M

4 limete | sok in naribana lupinica

Za okrasitev

1 mango | olupljen in narezan na rezine

3 marakuje | samo meso sadežev

Oprema

Palični mešalnik

Papir za peko

Tortni model, Ø 26 cm

ali 6 modelčkov za sufle

Rešetka

Priprava

S paličnim mešalnikom zdrobite piškote. Dodajte maslo in dobro premešajte. Maso razporedite na dno tortnega modela, obloženega s papirjem za peko, ali modelčkov za sufle. Pritisnite in poravnajte ter postavite v hladilnik.

Zmešajte skuto, sladkor, jajca, limetino lupinico in sok ter pripravljeno maso nadevajte na piškotno dno.

Tortni model ali modelčke za sufle pokrijte in položite na rešetko v pečici. Kuhajte skladno z nastavitvami.

Model/-čke odkrijte in za pribl. 2 uri postavite v hladilnik.

Pred serviranjem okrasite z mangovimi rezinami in marakujo.

Nastavitev

Avtomatski program

Deserti | Sirov kolač |

En velik / Več majhnih

Trajanje programa:

Za tortni model: 60 minut

Za modelčke za sufle: 20 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja:

Za tortni model: 60 minut

Za modelčke za sufle: 20 minut

Kavni flan

Čas priprave:

45 minut

Za 4 porcije

Za kavno mleko

200 ml mleka, 3,5 % maščobe

100 g smetane

6 g ekspresa v prahu, instant

Za flan

1 jajce, velikost M

3 jajca, velikost M | samo rumenjaki

60 g rjavega sladkorja

Za serviranje

4 žlice kavnega likerja

250 g malin

Oprema

Neperforirana posoda za kuhanje

Cedilo

4 modelčki za sufle

Rešetka

Priprava

Mleko in smetano zmešajte s kavo v prahu, prelijte v neperforirano posodo za kuhanje in segrejte skladno s 1. korakom priprave.

Razžvrkljajte jajce, rumenjake in rjavi sladkor ter med mešanjem počasi dodajte kavno mleko. Maso za flan skozi cedilo vlijte v modelčke za sufle, jih pokrijte in položite na rešetko v pečici. Kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Modelčke vzemite iz pečice in pustite, da se ohladijo.

Preden jih postrežete, flane prevrnite na krožnike, pokapajte s kavnim likerjem in okrasite z malinami.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 20 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Deserti

Skutni smoki

Čas priprave:

50 minut + 60 minut za hlajenje

Za 10 porcij

Za skute cmoke

200 g masla

1 žlica sladkorja v prahu

1 žlica ruma

1 žlička limonine lupinice, naribane

750 g puste skute

2 jajci, velikost M

180 g belih drobtin

1 ščepec soli

Za drobtine

150 g masla

250 g belih drobtin

Za model

1 žlica masla

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Priprava

V skledi penasto vmešajte maslo, sladkor v prahu, rum in limonino lupinico.

Dodajte skuto, jajca, drobtine in sol ter dobro premešajte.

Skutno maso postavite v hladilnik za vsaj 1 uro.

Zaženite avtomatski program ali predhodno segrejte pečico.

Iz skutne mase oblikuje 20 cmokov. Perforirano posodo namastite in vanjo zložite cmoke. Skuhajte jih skladno z nastavitvami.

V ponvi segrejte maslo in na njem popražite drobtine. Med stalnim mešanjem jih zlatorjavo zapecite.

Pred serviranjem drobtine potresite po cmokih.

Nastavitev

Avtomatski program

Deserti | Skutni cmoki

Trajanje programa: 25 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 95 °C

Čas kuhanja: 25 minut

Skutni sufle

Čas priprave:

30–35 minut

Za 8 porcij

Sestavine

280 g skute, 20 % maščobe

4 jajca, velikost M

1 žlička limonine lupinice, naribane

80 g sladkorja

Za model

1 žlica masla

1 žlica sladkorja

Oprema

8 modelčkov za sufle

Rešetka

Priprava

Jajca ločite in beljake prihranite za pozneje. Skuto zmešajte z rumenjaki in dodajte limonino lupinico.

Beljake s sladkorjem stepite v čvrst sneg in jih narahlo vmešajte v skutno maso.

Modelčke namastite in potresite s sladkorjem. Skutno maso nadevajte v modelčke, te položite na rešetko v pečici in kuhajte skladno z nastavitvami.

Nastavitev

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 20–25 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Deserti

Kutinov mousse

Čas priprave:

35 (30) minut + 12 ur za hlajenje

Za 5 porcij

Sestavine

600 g kutin | narezanih na kocke

1 limona | samo sok

4 listi želatine, bele

8 g vaniljevega sladkorja

50 g sladkorja

100 g kisle smetane

250 g smetane

Za okrasitev

5 žličk kutinovega želeja

50 g čokolade, bele | nastrgane

Oprema

Perforirana posoda za kuhanje

Cedilo

Palični mešalnik

Priprava

Sadno meso kutin zmešajte z limoninim sokom. Dajte ga v perforirano posodo in skuhamo do mehkega.

Želatino namočite v mrzli vodi. Kutine fino pirirajte s paličnim mešalnikom in jih po želji pretlačite skozi cedilo.

Osladite jih z vaniljevim sladkorjem in sladkorjem. Želatino iztisnite in jo razpusnite v topli masi. Vmešajte kisko smetano. Kremo postavite na hladno, dokler ne začne želirati.

Smetano čvrsto stepite in jo narahlo vmešajte v kremo.

Kutinov mousse pustite čez noč v hladilniku, da se strdi.

Mousse jemljite z žlico in polagajte na krožnike ter servirajte.

Okrasite s kutinovim želejem in potresite s čokolado.

Nastavitev

Temperatura: 100 (120) °C

Čas kuhanja: 10 (5) minut

Poširane hruške v rdečem vinu

Čas priprave:

45 minut + 12 ur za hlajenje

Za 4 porcije

Za tekočino z rdečim vinom

1 pomaranča, neškropljena | sok in 2–

3 tanki trakovi pomarančne lupinice

500 ml rdečega vina, suhega

60 g rjavega sladkorja

¼ žličke cimeta, zmlatega

Za vaniljevo kremo

75 g sladkorja

1 strok vanilje | samo sredica

50 g smetane

Za hruške

4 hruške, čvrste

Za serviranje

250 g maskarponeja

100 g puste skute

Oprema

2 neperforirani posodi za kuhanje

Priprava

Sok pomaranče, rdeče vino, rjavi sladkor, cimet in pomarančno lupinico dajte v neperforirano posodo in segrejte skladno s 1. korakom priprave.

Za vaniljevo kremo v neperforirani posodi zmešajte sladkor, sredico vanilje in smetano.

Hruške olupite, pri čemer ne odstranite pecljev. Cele hruške položite v vinsko tekočino.

Obe posodi – z vaniljevo kremo in hruškami v tekočini z rdečim vinom – hkrati vstavite v pečico in kuhajte skladno z 2. korakom priprave.

Vaniljevo kremo vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi.

Hruške enkrat obrnite v tekočini in jih poširajte naprej skladno s 3. korakom priprave, dokler se ne zmeščajo.

Po poširanju iz tekočine vzemite pomarančne lupinice. Hruške skupaj s tekočino pustite čez noč v hladilniku, enako storite z vaniljevo kremo.

Preden sladico servirate, zmešajte maskarpone in skuto z vaniljevo kremo. Hruške pokapajte z malo vinske tekočine in postrezite z vaniljevo kremo.

Nastavitev

1. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 5 minut

2. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 8 minut

3. korak priprave

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja: 8 minut

Deserti

Angleški rahli puding s sirupom

Čas priprave:

70–120 minut, odvisno od modela

Za 6 porcij (skleda ali modelčki)

Za model

1 žlica masla

Za puding

3 žlice sladkornega sirupa, svetlega

125 g pšenične moke, tip 400

5 g pecilnega praška

125 g masla | zmehčanega

3 jajca, velikost M

125 g sladkorja

1 žlica sirupa sladkorne pese

3 žlice sladkornega sirupa, svetlega

Oprema

1 velika keramična skleda (1 liter)

6 modelčkov po 150 ml

Papir za peko

Aluminijasta folija

Kuhinjski sukanec

Neperforirana posoda za kuhanje

Priprava

Skleda ali modelčke namastite. Vanje porazdelite sladkorni sirup.

Moko skupaj s pecilnim praškom presejte v veliko skledo, dodajte maslo, jajca, sladkor in sirup sladkorne pese.

Vse skupaj mešajte dve minuti, da nastane gladko testo. Nadevajte ga v pripravljeno keramično skledo ali modelčke. S spodnjo stranjo žlice gladko poravnajte površino.

Iz papirja za peko izrežite krog oz. kroge, večje od zgornjega roba skleda oziroma modelčkov. Krog/kroge dvakrat prepognite po sredini, nato ga/jih položite na skledo/modelčke. Pokrijte z

aluminijasto folijo, ob strani prepognite in pritrdite s kuhinjskim sukancem okrog roba skleda/modelčkov.

Keramično skledo/modelčke postavite v neperforirano posodo in kuhajte.

Pudinge z nožem ločite od roba, prevrnite na ogrete krožnike in prelijte s sladkornim sirupom.

Takoj postrezite.

Nastavitev

Avtomatski program

Deserti | Angleški rahli puding s sirupom |

En velik / Več majhnih

Trajanje programa:

Za keramično posodo: 90 minut

Za modelčke: 40 minut

Ročno

Način delovanja: Kuhanje v pari

Temperatura: 100 °C

Čas kuhanja:

Za keramično posodo: 90 minut

Za modelčke: 40 minut

Orehovo-čokoladni puding

Čas priprave:

65–70 minut

Za 8 porcij

Za puding

100 g čokolade, temne

5 jajc, velikost M

80 g masla

80 g sladkorja

8 g vaniljevega sladkorja

80 g orehov, zmletih

80 g drobtin

Za model

1 žlica masla

1 žlica sladkorja v prahu

Oprema

8 modelčkov za sufle

Rešetka

Priprava

Raztopite čokolado in ločite rumenjake od beljakov. Beljake prihranite za pozneje. Penasto vmešajte maslo, sladkor in vaniljev sladkor, dodajte rumenjake in zmešajte.

Ko se čokolada ohladi, jo skupaj z orehi in drobtinami vmešajte v maso.

Beljake stepite v čvrst sneg in jih narahlo vmešajte v maso.

Modelčke namastite in potresite s sladkorjem v prahu.

Pripravljeno maso nadevajte v modelčke in položite na rešetko v pečici. Kuhajte skladno z nastavitvami.

Nastavitev

Temperatura: 90 °C

Čas kuhanja: 30 minut

Nasvet

Namesto modelčkov za sufleje lahko uporabite skodelice.

Vkuhavanje in podobno

Parna pečica se ne bi mogla ponašati z imenom Miele, če ne bi nudila več udobnih dodatnih namenov uporabe. Tako je dragocen pomočnik pri konzerviranju hrane, pa naj gre za blanširanje pred zamrzovanjem ali pa vkuhavanje. Prav tako se znova izkaže po zamrzovanju, saj je parna pečica izjemno primerna za odtajevanje živil. In še enkrat pokaže svoj talent pri pogrevanju že pripravljenih živil, saj omogoča hitro in nežno segrevanje.

Vkuhavanje je namenjeno konzerviranju zalog najrazličnejših živil. Ker so za vkuhavanje enako primerni sadje, zelenjava in meso, cenijo prednosti vkuhavanja tako lastniki vrtov po bogati žetvi kot velike družine in vsa gostoljubna gospodinjstva. Idealen čas za vlaganje zalog sadja in zelenjave je njihova sezona, ko vsebujejo največ vitaminov in mineralov ter je njihova cena najnižja. Premišljeno ustvarjanje zaloge živil lahko pozneje prihrani marsikateri dodatni nakup in priča o skrbi za družino in goste. Vkuhavanje ohrani okus in pri pravilnem ravnanju podaljša trajnost živil, tako da zavre ali celo prepreči biokemične in mikrobiološke procese, ki se odvijajo v živilih in sčasoma vodijo v njihovo kvarjenje.

Vkuhavanje

Uporabite samo brezhibna, sveža živila brez madežev in poškodovanih mest.

Kozarci

Uporabite lahko samo brezhibne, povsem čiste kozarce in pribor. Primerni so tako kozarci s twist-off pokrovčki kot tudi kozarci s steklenimi pokrovi in gumijastim tesnilom. Pazite, da so kozarci enake velikosti, da bo vkuhavanje živil enakomerno. Potem ko kozarce napolnite z živilom in tekočino, očistite njihov rob s čisto krpo in vročo vodo ter jih zaprite.

Sadje

Sadje skrbno preberite, ga na hitro, a temeljito operite in pustite, da se odcedi. Jagodičje operite posebej previdno, saj je zelo občutljivo in se

hitro zmečka. Odstranite morebitne lupine, peclje, koščice ali pečke. Večje sadeže narežite. Jabolka na primer narežite na krljice. Če želite vkuhati večje koščičasto sadje s koščico (slive, marelice), sadeže večkrat prebodite z vilicami ali zobotrebcom, sicer bodo počili.

Zelenjava

Zelenjavo operite, očistite in narežite. Pred vkuhavanjem jo blanširajte, da bo ohranila svojo barvo. (Glejte poglavje „Blanširanje v parni pečici Miele“.)

Količina polnjenja

Živilo narahlo napolnite v kozarce do maks. 3 cm pod robom. Če je živilo stisnjeno, se poškodujejo celične stene. Kozarec nežno, a trdo postavite na krpo, da se vsebina bolje razporedi. Kozarce napolnite s tekočino. Živilo mora biti povsem prekrito. Pri sadju uporabite sladkorno raztopino, pri zelenjavi pa po želji slano ali kislo raztopino.

Meso in klobase

Preden meso vložite, ga skoraj do konca specite ali skuhajte. Za polnjenje uporabite sok pečenke, ki ga lahko razredčite z vodo, ali juho, v kateri ste kuhali meso. Pazite, da na robu kozarca ni nobene maščobe. Kozarce napolnite s klobasami samo do polovice, saj se njihova masa med vkuhavanjem poveča.

Vkuhavanje v parni pečici Miele

Nasveti

Izkoristite preostalo toploto v pečici, tako da kozarce vzamete iz nje šele 30 minut po izklopu. Nato kozarce postavite na krpo, jih pokrijte in pustite pribl. 24 ur, da se počasi ohladijo.

Postopek

- Rešetko vstavite na spodnji nivo.
- Enako velike kozarce postavite na rešetko. Kozarci se ne smejo dotikati.

Vkuhavanje v parni pečici Miele

Živilo	Temperatura v °C	Čas* v minutah
Jagodičje		
Ribez	80	50
Kosmulje	80	55
Brusnice	80	55
Koščičasto sadje		
Češnje	85	55
Mirabele	85	55
Slive	85	55
Breskve	85	55
Ringlo	85	55
Pečkato sadje		
Jabolka	90	50
Jabolčna čežana	90	65
Kutine	90	65
Zelenjava		
Fižol	100	120
Bob	100	120
Kumare	90	55
Meso		
Predhodno kuhano	90	90
Pečeno	90	90

* Ti podatki se nanašajo na litrske kozarce. Pri ½-litrskih kozarcih skrajšajte skupni čas za 15 minut. Pri ¼-litrskih kozarcih skrajšajte skupni čas za 20 minut.

Sočenje v parni pečici Miele

V pečici lahko sočite mehko sadje, npr. jagodičje in češnje. Za pridobivanje soka je najbolj primerno nekoliko prezrelo sadje; čim bolj zrelo je sadje, tem bolj izdaten in aromatičen je sok.

Priprava

Sadje, ki ga boste sočili, najprej preberite in operite ter obrežite poškodovana mesta. Odstranite peclje grozdja in višenj, ker vsebujejo grenke snovi. Iz jagodičja ni treba odstraniti pecljev.

Nasveti

Da boste dobili zaokrožen okus soka, mešajte sadje, ki ima blag okus, s trpkim sadjem. Količina soka in njegova aroma se lahko nekoliko izboljšata, če sadju dodate sladkor in ga pustite nekaj ur, da se prepoji. Priporočamo 50–100 g sladkorja na 1 kg sladkega sadja in 100–150 g sladkorja na 1 kg trpkega sadja. Če želite tako dobljeni sok shraniti, ga napolnite v vroče in čiste steklenice in takoj zaprite.

Postopek

- Pripravljeno sadje položite v perforirano posodo za kuhanje.
- Podenj vstavite neperforirano posodo za kuhanje ali prestrezni pladenj, da bo prestregel sok.

Nastavitve

Temperatura: 100 °C

Trajanje: 40-70 minut

Sočenje v parni pečici Miele

Sočenje	Temperatura* v °C	Čas* v minutah
Mehko sadje		
npr. jagodičje	100	40–70
Srednje trdo sadje		
npr. jabolka, hruške	120	30–45
Trdo sadje		
npr. kutine	120	40–50

* Vrednosti veljajo za parno pečico in parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku.

Odtajevanje v parni pečici Miele

Zamrzovanje živil je najbolj naraven in verjetno najudobnejši način konzerviranja hrane. Pri zamrzovanju se izgubi le malo vitaminov, minerali pa se celo v celoti ohranijo. Ker se mikroorganizmi z zamrzovanjem ne uničijo popolnoma, je treba odmrznjena živila čim prej pripraviti in zaužiti. Odvisno od vrste in velikosti živila je nadaljnja priprava mogoča v zamrznjenem, nekoliko odtajanjem ali povsem odtajanem stanju. Pri odtajevanju vam lahko vaša parna pečica pomaga na zelo nežen način. Izberite način delovanja „Odtajevanje“ (odvisno od modela). Nastavite temperaturo in čas skladno s tabelo odtajevanja. Upoštevajte tudi navedene čase mirovanja, med katerim se toplota enakomerno razporedi po živilu.

- Po polovici časa lahko živilo obrnete in ločite posamezne kose. To velja zlasti za debelejšše kose živil (npr. kose pečenke).
- Po preteku časa pustite živilo še nekaj časa pri sobni temperaturi. Ta čas mirovanja (glejte tabelo) je potreben, da se živilo odtaja do samega jedra.

Prosimo, upoštevajte:

- Če je le mogoče, uporabljajte plitve posode za zamrzovanje, saj tako občutno skrajšate čas odtajevanja.
- Zamrzujte manjše porcije, ki ustrezajo vašim potrebam. Več majhnih porcij lahko nežneje in hitreje odmrznete kot eno veliko porcijo.
- Zamrznjena živila iste vrste in enake velikosti (npr. več piščančjih beder), ki so zapakirana posamično, lahko odmrzujete skupaj, ne da bi morali prilagajati temperaturo in čas samo enemu živilu.
- Živila, ki jih želite odmrzniti, vzemite iz embalaže (razen kruha in peciva) in jih položite na plitev krožnik ali posodo.

Odtajevanje v parni pečici Miele

Živilo	Teža v gramih	Temperatura * v °C	Čas tajanja* v minutah	Čas mirovanja* v minutah
Mleko/mlečni izdelki				
Sir, rezine	125	60	15	10
Skuta	250	60	20–25	10–15
Smetana	250	60	20–25	10–15
Mehki siri	100	60	15	10–15
Sadje				
Jabolčna čežana	250	60	20–25	10–15
Koščki jabolk	250	60	20–25	10–15
Marelice	500	60	25–28	15–20
Jagode	300	60	8–10	10–12
Maline/ribez	300	60	8	10–12
Češnje	150	60	15	10–15
Breskve	500	60	25–28	15–20
Slive	250	60	20–25	10–15
Kosmulje	250	60	20–22	10–15
Zelenjava				
npr. ohrovt, rdeče zelje, špinača; zamrznjeno v kosu	300	60	20–25	10–15
Ribe				
Ribji fileji	400	60	15	10–15
Postrvi	500	60	15–18	10–15
Jastog	300	60	25–30	10–15
Rakovice	300	60	4–6	5
Meso				
Pečenka	rezine	60	8–10	15–20
Mleto meso	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
Golaž	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Jetra	250	60	20–25	10–15
Zajčji hrbet	500	50	30–40	10–15

Odtajevanje v parni pečici Miele

Živilo	Teža v gramih	Temperatura * v °C	Čas tajanja* v minutah	Čas mirovanja* v minutah
Srnin hrbet	1000	50	40–50	10–15
Zrezki/kotleti/pečenice	800	60	25–35	15–20
Perutnina				
Piščanec	1000	60	40	15–20
Piščančja bedra	150	60	20–25	10–15
Piščančji zrezki	500	60	25–30	10–15
Puranja stegna	500	60	40–45	10–15
Pripravljene jedi				
Meso, zelenjava, priloga	480	60	20–25	10–15
Enolončnice, juhe	480	60	20–25	10–15
Pecivo				
Pecivo iz listnatega testa	–	60	10–12	10–15
Pecivo iz kvašenega testa	–	60	10–12	10–15
Pecivo iz umešanega testa	400	60	15	10–15
Kruh/žemljice				
Žemljice	–	60	30	2
Črni kruh, narezan	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Polnozrnati kruh, narezan	250	60	65	15
Beli kruh, narezan	150	60	30	20

* Vrednosti veljajo za parno pečico in parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku.

Z blanširanjem pripravimo zelenjavo in sadje na konzerviranje. Kratka toplotna obdelava med blanširanjem onemogoči encime, ki jih vsebujejo rastlinska živila, in tako prepreči spremembo barve in okusa ter zmanjša razgradnjo vitaminov. Da se živila ne kuhajo naprej, jih moramo takoj po blanširanju ohladiti z ledeno vodo.

Postopek:

Zelenjavo ali sadje očistite, operite, večje plodove narežite (cvetačo in brokoli razdelite na posamezne cvetke, por, korenje in kolerabo narežite), jih dajte v perforirano posodo za kuhanje in vstavite v parno pečico. Pri temperaturi 100 °C traja blanširanje vseh vrst živil pribl. 1 minuto. Živila po blanširanju hitro ohladite v ledeno mrzli vodi.

Blanširati morate:

jabolka, marelice, hruške, breskve, cvetačo, fižol (stročji), brokoli, grah, zelje, kolerabo, korenje, beluše, špinačo, por.

Blanširanje ni potrebno za:

jagodičje, zelišča.

Pogrevanje v parni pečici Miele

Pogrevate lahko v perforirani ali neperforirani posodi za kuhanje, pa tudi na servirni posodi. Pri pogrevanju na servirni posodi je prednost, da se obenem segreje tudi posoda in se temperatura zato dlje ohrani. Odvisno od vrste posode se lahko čas pogrevanja podaljša.

Priporočamo, da omake pogrejete posebej. Izjema so jedi, ki so pripravljene v omaki (npr. golaž).

Živilo	za parno pečico čas v minutah* pri 100 °C	za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku čas v minutah* pri 95 °C
Zelenjava		
npr. korenje, cvetača, koleraba, fižol	6–7	3–4
Priloge		
npr. testenine, riž	3–4	4–5
Krompir, vzdolžno razpolovljen	12–14	4–5
Cmoki	15–17	4–5
Meso in perutnina		
npr. pečenka, narezana na 1 ½ cm debele rezine	5–6	5–6
Rulade, narezane na rezine	5–6	5–6
Golaž	5–6	5–6
Jagnječji ragu	5–6	5–6
Mesne kroglice v omaki iz kaper	13–15	5–6
Piščančji zrezki	7–8	5–6
Puranji zrezek	7–8	5–6
Ribe		
Ribji file, 2 cm debel	6–7	3–4
Ribji file, 3 cm debel	7–8	3–4
Pripravljene jedi		
npr. špageti s paradižnikovo omako	13–15	4–5
Svinjska pečenka, krompir, zelenjava	12–14	5–6
Polnjene paprike (razpolovljene), riž	13–15	5–6
Piščančji frikase, riž	7–8	5–6
Zelenjavna juha	2–3	4–5

Pogrevanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico čas v minutah* pri 100 °C	za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku čas v minutah* pri 95 °C
Kremna juha	3–4	4–5
Čista juha	2–3	4–5
Enolončnica	4–5	5–6

* Časi veljajo za živila, ki jih pogrevate na krožniku. Da na posodi ne bo kondenzirala para, jedi pokrijte z globokim krožnikom.

Kuhanje v parni pečici Miele

Čas kuhanja živila je med drugim odvisen od njegove svežine, kakovosti, velikosti, izvora in zelene stopnje toplotne obdelave. Ker je pri zelenjavi in sadju lahko velikost kosov zelo različna, so v tej kategoriji upoštevane srednje velikosti kosov in srednja stopnja toplotne obdelave „čvrsto“. Stročnice je mogoče obdelovati naprej na zelo različne načine, odvisno od njihove vrste. Zato so časi kuhanja za grah, fižol in lečo zasnovani tako, da je živilo kuhano, vendar še vedno v svoji prvotni obliki.

Časi, navedeni v tabeli, so orientacijske vrednosti. Priporočamo vam, da najprej izberete krajši čas kuhanja. Po potrebi ga lahko nato še nekoliko podaljšate. Čas kuhanja se začne šele, ko je dosežena nastavljena temperatura.

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Zelenjava						
Artičoke	100	32–38	120	12–14	•	
Cvetača, cela	100	27–28	100	27–28	•	
Cvetača, posamezni cvetki	100	8	120	2	•	
Fižol, stročji	100	10–12	120	2	•	
Brokoli, posamezni cvetki	100	3–4	100	3–4	•	
Korenje, narezano	100	6	120	1	•	
Korenček, cel	100	7–8	120	3	•	
Korenček, razpolovljen	100	6–7	120	3	•	
Korenček, narezan	100	4	120	1	•	
Radič, razpolovljen	100	4–5	100	4–5	•	
Kitajsko zelje, narezano	100	3	120	1	•	
Grah	100	3	100	3	•	
Sladki grah	100	5–7	100	5–7	•	

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Koromač, polovice	100	10–12	120	4–5	•	
Koromač, trakovi	100	4–5	120	2	•	
Ohrovt, narezan	100	23–26	120	4–6	•	
Krompir, ki se ne razkuha, olupljen, cel	100	27–29	100	27–29	•	
Krompir, ki se ne razkuha, olupljen, polovice	100	21–22	120	9	•	
Krompir, ki se ne razkuha, olupljen, četrtine	100	16–18	120	6	•	
Krompir, ki se pretežno ne razkuha, olupljen, cel	100	25–27	100	25–27	•	
Krompir, ki se pretežno ne razkuha, olupljen, polovice	100	19–21	120	7	•	
Krompir, ki se pretežno ne razkuha, olupljen, četrtine	100	17–18	120	5	•	
Krompir, mokast, olupljen, cel	100	26–28	100	26–28	•	
Krompir, mokast, olupljen, polovice	100	19–20	120	7	•	
Krompir, mokast, olupljen, četrtine	100	15–16	120	5	•	
Krompir v oblicah, čvrst	100	30–32	100	30–32	•	

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Koleraba, palčke	100	6–7	120	2	•	
Buča, kocke	100	2–4	100	2–4	•	
Koruzni storž	100	30–35	120	15	•	
Blitva, narezana	100	2–3	100	2–3	•	
Paprika, kocke ali trakovi	100	2	100	2	•	
Gobe	100	2	100	2	•	
Por, narezan	100	4–5	120	1	•	
Por, razpolovljena stebila	100	6	100	6	•	
Romanesko, cel	100	22–25	100	22–25	•	
Romanesko, posamezni cvetki	100	5–7	120	2	•	
Brstični ohrovt	100	10–12	120	3–4	•	
Rdeča pesa, cela	100	53–57	120	24–26	•	
Rdeče zelje, narezano	100	23–26	120	4	•	
Črni koren, cel, debel za palec	100	9–10	120	3–4	•	
Gomoljna zelena, palčke	100	6–7	120	2	•	
Beluši, zeleni	100	7	100	7	•	
Beluši, beli, debeli za palec	100	9–10	100	9–10	•	
Špinača	100	1–2	100	1–2		•
Koničasto zelje, narezano	100	10–11	120	2–3	•	
Belušna zelena, narezana	100	4–5	120	1–2	•	

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Rumena koleraba, narezana	100	6–7	120	2–3	•	
Zelje, narezano	100	12	120	2	•	
Ohrovt, narezan	100	10–11	120	2	•	
Bučke, rezine	100	2–3	100	2–3	•	
Stročnice						
Fižol, nenamočen, v razmerju z vodo 1 : 3						
Ledvičasti fižol	100	130–140	100	130–140		•
Rdeči fižol (azuki fižol)	100	95–105	100	95–105		•
Črni fižol	100	100–120	120	15–16		•
Fižol prepeličar	100	115–135	100	115–135		•
Beli fižol	100	80–90	100	80–90		•
Fižol, namočen, pokrit z vodo						
Ledvičasti fižol	100	55–65	120	7		•
Rdeči fižol (azuki fižol)	100	20–25	120	3		•
Črni fižol	100	55–60	120	7		•
Fižol prepeličar	100	55–65	120	7		•
Beli fižol	100	34–36	120	7		•
Grah, nenamočen, v razmerju z vodo 1 : 3						
Rumeni grah	100	110–130	100	110–130		•
Zeleni grah, olupljen	100	60–70	100	60–70		•
Grah, namočen, pokrit z vodo						
Rumeni grah	100	40–50	120	11		•

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Zeleni grah, olupljen	100	27	120	9		•
Leča, nenamočena, v razmerju z vodo 1 : 2						
Rjava leča	100	13–14	100	13–14		•
Rdeča leča	100	7	100	7		•
Sadje						
Jabolka, v kosih	100	1–3	100	1–3		•
Hruške, v kosih	100	1–3	100	1–3		•
Češnje in višnje	100	2–4	100	2–4		•
Mirabele	100	1–2	100	1–2		•
Nektarine/ breskve, v kosih	100	1–2	100	1–2		•
Slive	100	1–3	100	1–3		•
Kutine, kocke	100	6–8	120	3–4		•
Rabarbara, v kosih	100	1–2	100	1–2		•
Kosmulje	100	2–3	100	2–3		•
Kokošja jajca						
Jajca, velikost M, mehko kuhana	100	4	100	4	•	
Jajca, velikost M, srednje kuhana	100	6	100	6	•	
Jajca, velikost M, trdo kuhana	100	10	100	10	•	
Jajca, velikost L, mehko kuhana	100	5	100	5	•	
Jajca, velikost L, srednje kuhana	100	6–7	100	6–7	•	

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Jajca, velikost L, trdo kuhana	100	12	100	12	•	
Drugo						
Topljenje čokolade	65	20	65	20		•
Blanširanje zelenjave	100	1	100	1	•	
Blanširanje sadja	100	1	100	1	•	
Dušenje čebule	100	4	120	2		•
Razpustitev slanine	100	4	120	2		•
Pogrevanje tekočin, skodelica/kozarec	100	2	100	2		•
Izdelava jogurta, kozarčki za jogurt	40	300	40	300	•	
Vzhajanje kvašenega testa, posoda/skleda	40	min. 15	40	min. 15	•	
Lupljenje paradižnikov	95	1	95	1	•	
Lupljenje paprike	100	4	100	4	•	
Segrevanje vlažnih krp	70	2	70	2	•	
Utekočinjanje kristaliziranega medu	60	90	60	90	•	
Konzerviranje jabolk	50	5	50	5	•	
Jajčni sir	100	4	120	2		•
Žito (v razmerju z vodo)						

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Amarant (1 : 1,5)	100	15–17	120	8		•
Bulgur (1 : 1,5)	100	9	120	4		•
Zelena pira, celo zrnje (1 : 1)	100	18–20	120	9		•
Zelena pira, zdrobljena (1 : 1)	100	7	120	4		•
Oves, celo zrnje (1 : 1)	100	18	120	9		•
Oves, zdrobljen (1 : 1)	100	7	120	4		•
Proso (1 : 1,5)	100	10	100	10		•
Polenta (1 : 3)	100	10	100	10		•
Kvinoja (1 : 1,5)	100	15	120	7		•
Rž, celo zrnje (1 : 1)	100	35	120	18		•
Rž, zdrobljena (1 : 1)	100	10	120	5		•
Pšenica, celo zrnje (1 : 1)	100	30	120	15		•
Pšenica, zdrobljena (1 : 1)	100	8	120	4		•
Cmoki						
Sladki cmoki	100	30	100	30	•	
Kvašeni cmoki	100	20	100	20	•	
Krompirjevi cmoki v vrečki za kuhanje, pokriti z vodo	100	20	100	20		•

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Kruhovi cmoki v vrečki za kuhanje, pokriti z vodo	100	18–20	100	18–20		•
Testenine						
Rezanci, pokriti z vodo	100	14	120	8		•
Jušni rezanci, pokriti z vodo	100	8	100	8		•
Riž (v razmerju z vodo)						
Riž basmati (1 : 1,5)	100	15	120	7		•
Riž parboiled (1 : 1,5)	100	23–25	120	11		•
Polnozrnat riž (1 : 1,5)	100	26–29	120	13		•
Divji riž (1 : 1,5)	100	26–29	120	13		•
Okroglozrnat riž (v razmerju s tekočino)						
Mlečni riž (1 : 2,5)	100	30	100	30		•
Riž za rižoto (1 : 2,5)	100	18–19	120	11		•
Sredstva za zgostitev						
Želatina	90	1	90	1		•
Močnate kroglice	100	3	100	3		•
Sagov škrob						
1 x premešajte	100	20	–	–		•
brez mešanja	–	–	120	6		•
Ribe in lupinarji						
Jegulja	100	5–7	100	5–7	•	

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Ostriž, file	100	8–10	100	8–10	•	
Kozice	90	3	90	3	•	
Orada, file	85	3	85	3	•	
Postrv, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Garnele	90	3	90	3	•	
Navadni jezik, file	85	4–6	85	4–6	•	
Jakobove pokrovače	90	5	90	5	•	
Trska, file	100	6	100	6	•	
Krap, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
Orjaške kozice	90	4	90	4	•	
Lososov file	100	6–8	100	6–8	•	
Lososov steak	100	8–10	100	8–10	•	
Morska postrv	100	14–17	100	14–17	•	•
Rarogi	95	10–15	95	10–15	•	
Klapavice	90	12	90	12	•	•
Panga, file	85	3	85	3	•	
Rdeči okun, file	100	6–8	100	6–8	•	
Vahnja, file	100	4–6	100	4–6	•	
Morska plošča, file	85	4–5	85	4–5	•	
Morski vrag, file	85	8–10	85	8–10	•	
Morski list, file	85	3	85	3	•	
Romb, file	85	5–8	85	5–8	•	
Tun, file	85	5–10	85	5–10	•	
Lepotke	90	4	90	4	•	•

Kuhanje v parni pečici Miele

Živilo	za parno pečico		za parno pečico za kuhanje pri zvišanem tlaku		Posoda	
	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Temperatura v °C	Čas kuhanja v minutah	Perforirana posoda za kuhanje	Neperforirana posoda za kuhanje
Smuč, file	85	4	85	4	•	
Meso in klobase						
Bočnik s kostjo, pokrit z vodo	100	110–120	120	45–50		•
Obarjena klobasa	90	6–8	90	6–8	•	•
Svinjska krača	100	135–145	120	75–80		•
Piščančji file	100	8–10	100	8–10	•	•
Krača	100	105–115	120	58–63		•
Bržola, pokrita z vodo	100	110–120	120	38–43		•
Teletina v trakovih	100	3–4	100	3–4	•	
Prekajena rebrca	100	6–8	120	3–4	•	•
Jagnječji ragu	100	12–16	120	6–8		•
Puranje rulade	100	12–15	100	12–15	•	
Puranji zrezek	100	4–6	100	4–6	•	•
Pitana kokoš	100	60–70	120	30		•
Rebra, pokrita z vodo	100	130–140	120	50–55		•
Goveji golaž	100	105–115	120	30–35		•
Kokoš za juho, pokrita z vodo	100	80–90	120	40		•
Govedina (črni krajec)	100	110–120	120	45–50		•
Bela klobasa	90	6–8	90	6–8	•	•



Miele d.o.o.
Trgovina in servis
Brnčičeva ulica 41 g
1231 Ljubljana - Črnuče
Telefon: 01 292 63 33
E-pošta: info@miele.si
www.miele.si

Nemčija
Miele & Cie. KG
Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh

