

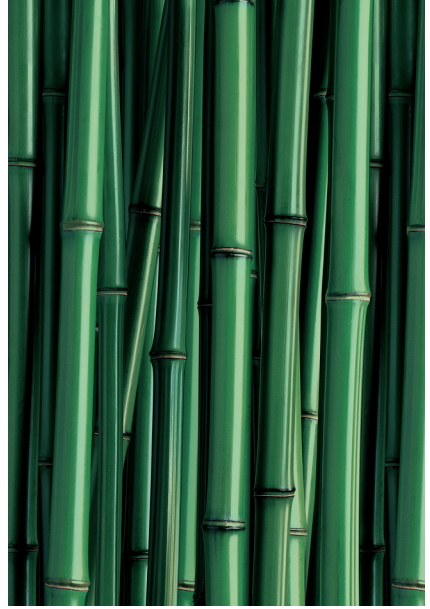
A JÓ ÉTEL A LÉLEKNEK IS ÜNNEP MIELE

# GŐZ- párolóval



## A gőzpárolás történeti áttekintése.

Mindenki eszik és iszik,  
ám az ízeket csak kevesen  
értékelik kellően.  
(Konfucius, i.e. 551-479)



Az ételek vízgőzben párolását jóval régebben ismeri az emberiség, mint a „hagyományos”, tűz feletti főzést. A meleg vízű források gőzében párolt hús-, zöldség- és halételket már a tűz megszelídítése előtt is fogyasztották eleink.

A gőzpároló eredete Kínába nyúlik vissza, ahol már időszámításunk kezdete előtt használták az ételt a folyadéktól elválasztó kettős falú főzőedényeket.

A 17. században a főzési idő jelentős lerövidülését hozta a francia nemzetiségű feltalálója után "Papin fazéknak" nevezett főzőedény, mely Németországban csak közel 200 év elteltével vált mindennap használatos konyhaeszközzé. 1927-ben került piacra és onnan a háztartásokba a legendás "Siko", amely nehéz, nyomás alatt működő főzőedény volt.

# ázsiai gyökerek

A 60-as évek végét a kukták virágkoraként tarthatjuk számon, melyek kevesebb idő és energia felhasználásával látták el a modern családokat ízletes fogásokkal.

A gasztronómia számára a 70-es években fejlesztették ki a professzionális gőzpároló készülékeket, melyekhez a 80-as évek elejétől már a háztartások is hozzáférhettek.

A klasszikus készülékek mára már – különösen az elektronikus vezérlésnek köszönhetően – sokat változtak, a párolás a korábbiaknál lényegesen egyszerűbbé vált. A kínai hitvallást, mely szerint minden fogás íze, aromája, formája és színe egészségünk érdekében kiemelten fontos, korunk elvárásai igen időszerűvé teszik.

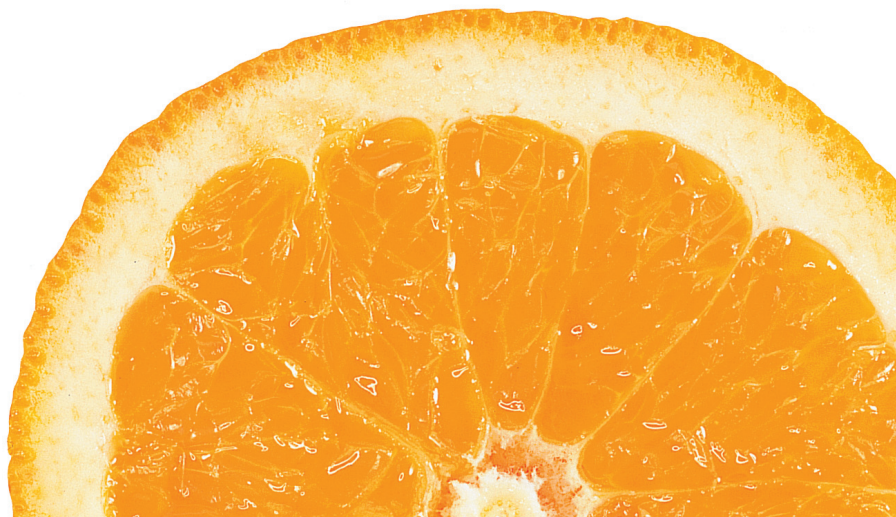


## Milyen jó, hogy valaki ügyel az egészségére.

A gőzpároló a Miele hozzájárulása az Ön egészséges és ízekben gazdag életéhez. Mint a konyhai készülékek specialistájának, számunkra nem csupán a tökéletes működés és a gyönyörködtető forma a fontos, hanem az Ön jó közérzete, valamint az élelmiszerekkel való érzékeny, kíméletes bánásmód is.

A gőzpároló-készülék működési elve legalább annyira egyszerű, mint amennyire hatékony: a hagyományos főzéssel ellentétben az ételek a forró víztől elkülönülten, csupán a gőz lágy ölelésétől fogva párolódnak át. S mivel a gőz a párolótéren kívül keletkezik, a párolás során egymás fölött elhelyezve akár három edényt is használhatunk egyszerre.

A gyors és tökéletes párolási folyamatnak köszönhetően az ételek egyenletesen és kíméletesen készülnek el, miközben a hagyományos tűzhelyen vagy sütőben történő elkészítéshez képest jelentős az idő- és energia-megtakarítás is.



Az ételek nem állnak a főzővízben, ezért az értékes ásványi anyagok és az életfontosságú vitaminok sem vesznek kárba. Ennek köszönhető, hogy a Miele gőzpárolóban elkészült élelmiszerek a hagyományos módon elkészültekhez képest akár 50%-ban több C vitamint tartalmaznak.

Az eredmény: intenzívebb ízű fogások, melyeket egyáltalán nem vagy csak alig kell sózni és fűszerezni. Ezen felül nem szükséges zsiradék hozzáadása sem, így az ízük természetes zamataik megőrzésével élvezhető.

A Miele gőzpároló előnyei kímélő és bébiételek készítésénél kiemelten érvényesülnek. A kalóriatudatos, természetet előtérbe helyező táplálkozás többé nem jelenthet ízetlen ételeket, kelletlen vacsorát, hanem éppen ellenkezőleg; új ízek és az étkezés új formájának megismeréséhez vezet.

## Vitaminok és ásványianyagok ABC-je



### Vitamin igazolás

#### 1. Nyersanyagok

„DIN előírásoknak megfelelő kutatási eredmények alapján megállapítható, hogy a kimutatható nyersanyagok (például C-vitamin, ásványi anyagok, nyomelemek) mennyisége gőzpárolóval történő elkészítés esetén jelentősen több, mint hagyományos főzés esetén.”

#### 2. Érezhető különbségek

„DIN előírásoknak megfelelő kutatási eredmények alapján megállapítható, hogy az érezhető különbségek (szín, forma, íz és állag) tekintetében az eredmények minden vizsgált élelmiszertípusnál a Miele gőzpárolóval történő elkészítés esetén jelentősen jobbak, mint hagyományos főzés esetén.”

## Használja ki a készülék nyújtotta kényelmet

Egészségtudatos, ugyanakkor finom ízekre vágyó életvitelét a következők miatt a Miele gőzpárolóra érdemes alapozni:

### 1. Javasolt hőmérsékletek

A javasolt hőmérséklet révén az adott ételféleség jellegétől és tápanyagtartalmától függően mindig optimális eredmény érhető el. A hőérzékeny fogásokhoz, mint például a hal, pástétom vagy felfújt, alacsonyabb hőmérsékletet javasoltunk, mint a hőre kevésbé érzékeny ételekhez. Ugyanakkor a hőmérsékleti értékek egyénileg megváltoztathatók, ám ennek csak úgy van értelme, ha az a készülék elektronikája által megengedett határon belül történik.

### 2. Automatikus párolás

A teljesen automatikusan végbemenő párolási folyamat szükségtelenné teszi az ételek elkészültének felügyeletét és az állandó kavargatást. Az elkészülő étel nem éghet oda, valamint a párolótér megfelelő fokú megtöltésénél nem főhet túl sem. A hőmérséklet utólagos átállítása felesleges. A párolási idő végén a készülék automatikusan kikapcsol, így gondoskodva a biztonságról.

### 3. Párolási idő

A beállítandó elkészítési idő hossza független az étel mennyiségétől és attól, hogy friss vagy mélyhűtött ételféleségről van-e szó. Az időtartam programozható, mely csak a szükséges felfűtési időtartam leteltével kezdődik el. Egyedül a felmelegítés ideje függ az elkészítendő étel mennyiségétől, azonban ezt az időtartamot a készülék elektronikája önállóan állapítja meg.



#### 4. Menük készítése

A párolás ideje alatt bármikor lehetőségünk van további étel vagy összetevő párolótérbe történő helyezésére, még hozzá egyszerre akár 3 szinten is, ízek és illatok keveredésének veszélye nélkül.

#### 5. Tisztítás

A párolás befejeztével a készülék gyorsan és egyszerűen tisztítható, hiszen a gőzpároló nemcsak az ételt kezeli kíméletesen, hanem a párolóteret is.

Az ételek nem égnek le, nem pörkölődnek oda. A párolótér sima falait a gőz kissé benedvesíti, mely a program végeztével puha kendővel igen egyszerűen tisztítható.

#### 6. Magasság kiegyenlítés

Mivel a Miele gőzpárolót úgy terveztük, hogy minden otthonban optimális szolgáltatást nyújtson, természetesen magasság-kiegyenlítő funkcióval is felszereltük. A készülék az adott tengerszint feletti magasságot felismeri és "lefordítja" a beállításait a mindenkor adotttságotra, vagyis programját automatikusan áthangolja a megváltozott forrásponthoz.

#### 7. Tartozékok

A készülék tartozékai minden pároláshoz megfelelőek. Kiegészítő tartozékként különböző méretű párolóedények szerelhetők be (perforált aljú zöldségek, hal és hús szószok nélkül történő elkészítéséhez, zárt aljú pedig a szószos és folyadék hozzáadásával készülő finomságok párolásához). Természetesen – amennyiben azok hőállóak – saját edényeit is használhatja a készülékben (kérjük, figyeljen arra, hogy használatuk miatt a párolási idők kissé megváltozhatnak).

- 2 Előszó
- 3 Ázsiai gyökerek
- 4 Egészség
- 6 Kényelmes használat

## Gőzpárolás

### Előételek – Levesek

- 11 Kis fogások nagy élvezettel
- 12 Tyúkhúsleves tojáslepénnyel
- 13 Északi tyúkhúsleves
- 14 Tavaszí leves
- 15 Zellerkrém leves
- 15 Sütőtök leves narancssal és kakukkfűvel

### Halak

- 19 A vizek dícsérete
- 20 Spárga füstölt lazaccal
- 21 Pisztráng gombaágyon

### Húsok

- 23 Húsimádók öröme
- 24 Jércemell filé erdészné módra
- 25 Körte, bab&szalonna
- 26 Párolt marhahús zöldséggel
- 27 Svéd bárányragú kaporszósszal
- 28 Csirkemell pepperóni szószban
- 30 Sertésfilé kelkáposzta csíkon



## Zöldségek

- 33 Természet a legjobb formájában
- 34 Vöröskáposzta almával és szőlővel

## Köreték

- 37 Egyszerűen pótolhatatlan
- 38 Zöldséges tészta
- 39 Burgonya-zeller mousse

## Desszertek

- 41 Édes csábítások
- 42 Mangós rizsfelfújt

## Befőzés és még több

- 44 Rengeteg lehetőség
- 45 Befőzés a Miele gőzpárolóval
- 47 Felolvasztás a Miele gőzpárolóban
- 50 Blansírozás a Miele gőzpárolóval
- 51 Melegítés a Miele gőzpárolóban
- 52 Párolás a Miele gőzpároló-készülékben

# Előételek és levesek



## KIS FOGÁSOK NAGY ÉLVEZETTEL

Egy fantáziadús és ízletes előétel minden menü sokat ígérő nyitánya. Receptjavaslataink nemcsak étvágygerjesztők, hanem étkezések közötti fogásként élvezetes ínycsínálósággal is szolgálhatnak asztalunkon.

A levesnek, mint talán a legkedveltebb és emellett könnyű előételnek, erősítő és kedvcsináló hatása is van: pszichológusok megállapították, hogy a levesek boldoggá teszik az embert és megnyugtatják az igénybevett idegeket.

# Tyúkhúsleves tojáslepénnyel

6 személyre / Párolási időtartam: 60 perc / Adagonként: 627 kcal/2633 kJ

## Hozzávalók:

1 tyúk vagy kakas  
1 kg leveszöldség  
120 g levestészta  
só, bors  
1 l víz  
1 ek apróra vágott  
zöld fűszer

### Tojáslepény:

6 tojás  
375 ml tej  
1 csipet só  
szerecsendió  
Vaj

## Elkészítés:

1. Mossuk meg a tyúkot és vágjuk félbe, majd 200 ml vízzel együtt tegyük egy zárt aljú párolóedénybe.
2. A megtisztított leveszöldség felét vágjuk fel nagyobb darabokra, majd tegyük hozzá a húshoz és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 50 perc

3. A párolás ideje alatt a maradék leveszöldséget vágjuk apróra, a hagymát karikára, a sárgarépát és a zellert vékony csíkokra, és tegyük félre.
4. A párolási idő befejeződése után vegyük ki a húst a folyadékából, a levest szűrjük át és öntsük vissza a zárt aljú párolóedénybe.
5. A húst csontozzuk ki és vágjuk egyszerre bekapható méretű darabokra. Tegyük a húst egy zárt aljú edénybe, majd adjuk hozzá a párolás alatt finomra vágott zöldségeket, levestésztát és a maradék vizet. Pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 10 perc

5. Sóval és borssal fűszerezzük, a tojáslepényt felkockázzuk, a leveshez adjuk és a zöld fűszerekkel megszórva tálaljuk.

### 6. Tojáslepény:

A tojásokat a tejjel keverjük el úgy, hogy ne legyen habos.

Sóval és őrölt szerecsendióval fűszerezzük, majd tegyük egy vajjal kikent zárt aljú edénybe, és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 4 perc

# Északi tyúkhúsleves

4 személyre / Párolási időtartam: 50–60 perc / Adagonként: 1010 kcal/4222 kJ

## Hozzávalók:

- 1 konyhakész csirke
- 2 sárgarépa
- 1 újhagyma
- 1/4 zellergyökér  
(kb. 250 g)
- 200 g lazac
- 1 l tyúkhúsleves
- fehérbor
- só, bors
- tárkony

## Elkészítés:

1. Mossuk meg a csirkét, vágjuk két darabba, és a 100 ml tyúkhúslevessel együtt tegyük egy zárt aljú párolóedénybe.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 40–50 perc

2. Vegyük ki a csirkét, csontozzuk ki és a húst vágjuk egyszerre bekapható méretű darabokra.
3. A felszeletelt sárgarépát és zellert, valamint a megtisztított, széles karikákra vágott hagymát a maradék húslevessel és a hússal együtt pároljuk össze egy zárt aljú edényben.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 10 perc

4. A lazacot vágjuk apró kockákra, adjuk a leveshez, fehérborral, sóval és borssal ízesítsük.
5. Tárkonyal megszórva tálaljuk.



## Miele tipp

A 200 g lazac helyett használhat 60-60 g lazacot, nyelvhalat és lepényhalat is.

# Tavaszi leves

4 személyre / Párolási időtartam: 14 perc / Adagonként: 96 kcal/402 kJ

## Hozzávalók:

150 zeller  
3 sárgarépa  
2 tavaszi hagyma  
(200 g)  
100 g zsenge bébi  
zöldborsó, héjastól  
600 ml marha- vagy  
zöldségleves  
1 tojás  
1 ek zsemlemorzsa  
2 ek apróra vágott  
zöldfűszer  
(turbolya, petrezselyem)  
só, bors,  
szerecsendió  
2 ek apróra vágott  
petrezselyem

## Elkészítés:

1. A megtisztított zellert és sárgarépát vágjuk vékony csíkokra. A tavaszi hagymát vágjuk rombuszokra, a zöldborsót hagyjuk egészben (héjastól). Minden hozzávalót 300 ml levestel együtt tegyünk egy zárt aljú edénybe és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 10 perc

2. Adjuk hozzá a maradék levest és melegítsük.

Beállítás: 95°C

Időtartam: 2 perc

3. A tojást, zsemlemorzsat, sót, borsot, szerecsendőt és az apróra vágott zöldfűszereket keverjük össze, majd tegyük a forró levesbe. Pároljuk meg.

Beállítás: 95°C

Időtartam: 2 perc

4. A levest sóval és borssal ízesítsük és apróra vágott petrezselyemmel szórjuk meg.

# Zellerkrém leves

4 személyre / Párolási időtartam: 16 perc / Adagonként: 160 kcal/669 kJ

## Hozzávalók:

1 hagyma  
20 g vaj  
250 g zeller  
150 g burgonya  
500 ml zöldségleves  
só, bors  
100 ml tejszín  
1 ek apróra vágott  
petrezselyem

## Elkészítés:

1. A hagymát kockázzuk fel és a vajjal együtt tegyük egy zárt aljú párolóedénybe, majd pároljuk.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 4 perc

2. A megtisztított zellert és burgonyát kockázzuk fel és adjuk a hagymához. Öntsünk hozzá 250 ml zöldséglevest, sóval és borssal ízesítsük és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 10 perc

3. Pürésítsük a levest és adjuk hozzá a maradék zöldséglevest és a tejszínt. Szükség szerint sóval, borssal ízesítsük és melegítsük fel.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 2 perc

4. A levest petrezselyemmel megszórva tálaljuk.



## Miele tipp

Ha a levest nem előételként, hanem főételként tálaljuk, akkor néhány burgonyadarabot hagyjunk ki a pürésítésből, valamint adjunk a leveshez vékony karikára vágott kolbászt.

# Sütőtök leves naranccsal és kakukkfűvel

4 személyre / Párolási időtartam: 12 perc / Adagonként: 221 kcal/924 kJ

## Hozzávalók:

900 g sütőtök  
2 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
vaj  
1 1/2 l zöldségleves  
egy narancs leve  
és reszelt héja  
150 ml tejszín  
2 tk kakukkfű  
só, bors

## Elkészítés:

1. A sütőtököt kockázzuk fel és tegyük egy perforált aljú pároló edénybe.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 8 perc
2. A hagymát kockázzuk fel, a fokhagymát nyomjuk össze és mindkettőt némi vajjal együtt tegyük egy zárt aljú, lefedett párolóedénybe. Pároljuk meg.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 4 perc
3. Minden hozzávalót tegyünk egy tálba és öntsük fel a levestel. Adjuk hozzá a reszelt narancshéjat és a narancs levét, majd pürésítsük.
4. Keverjük bele a tejszínt, a kakukkfűvet és sóval, borssal ízesítsük.





# Halak



## VIZEK DÍCSÉRETE

A halételek a testnek és a léleknek egyaránt balzsamot jelentenek. A tengeri halak nagy mennyiségben tartalmaznak jódot, vitaminokat, értékes fehérjéket és egészséget megőrző omega-3 zsírsavat a testi egészség, valamint a koncentráció-képesség, emlékezőképesség és a kedélyállapot javításához. Mint sokoldalú és összetett, kalóriaszegény étel, a halas fogások fogyasztása minden szempontból előnyös. Természetesen ilyen sok előny mellett is örömmel állapítjuk meg, hogy a német Táplálkozástudományi Társaság hetente két halas étel fogyasztását javasolja.

# Spárga füstölt lazaccal

6 személyre / Párolási időtartam: 10 perc / Adagonként: 550 kcal/ 2302 kJ

## Hozzávalók:

- 500 g fehér spárga
- 500 g zöld spárga
- 6 ek olívaolaj
- 3 ek citromlé
- 1 csomag metélőhagyma  
só, bors
- 400 g friss tehénsajt
- 100 ml tejszín
- cayenne-bors
- 12 szelet füstölt lazac
- 1 fej Lollo Rosso

## Elkészítés:

1. A spárgát hámozzuk meg és 3 cm hosszú darabokra szeleteljük fel. A fehér és a zöld spárgát külön, egy-egy perforált aljú edénybe tegyük.
2. A fehér spárgát megpároljuk.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 2 perc
3. Tegyük be a zöld spárgát is a gőzpárolóba. Mindkettőt tovább pároljuk.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 2 perc
4. Az olívaolajat és a citromlevet keverjük össze, majd adjuk hozzá a karikákra vágott metélőhagymát. Sóval, borssal fűszerezzük. A megpárolt spárgát ebben a szószban hagyjuk kihűlni.
5. A friss tehénsajtot összekeverjük a tejszínnel és sóval, borssal ízesítjük. A füstölt lazac szeleteket kiterítjük, a közepükre helyezzük a tejszínes-sajtos keveréket és elsimítjuk rajta. Feltekerjük a füstölt lazac szeleteket.
6. A megmosott Lollo Rossot levelekre szedve tálaló táltra fektetjük, majd rátesszük a marinált spárgát és a lazac tekerceket.
7. Köretként pirítottót kínáljunk hozzá.



## Miele tipp

A spárga tökéletesen fagyasztható, így egész évben élvezheti az ízét.

# Pisztráng gombaágyon

4 személyre / Párolási időtartam: 20 perc / Adagonként: 1342 kJ / 321 kcal

## Hozzávalók:

4 pisztráng  
(darabja 250 g, konyhakész)  
3 ek citromlé  
só, bors  
1 hagyma  
2 köteg petrezselyem  
600 g rókaomba, vargánya  
vagy csiperke gomba  
50 g vaj

## Elkészítés:

1. A pisztrángot tisztítsuk meg, citromlével dörzsöljük át és sóval, borssal fűszerezzük.
2. A finomra vágott hagymát és petrezselymet, valamint a felszeletelt vagy negyedelt gombát keverjük össze.
3. Töltsük a pisztrángba a keveréket. A maradék keveréket tegyük egy zárt aljú párolóedénybe, majd tegyük rá a pisztrángokat. Vajdarabkákat szórjunk a tetejére és pároljuk meg.

Beállítás: 90°C  
Időtartam: 20 perc

4. Köretként petrezselymes burgonya illik hozzá.

# Húsok

## HÚSIMÁDÓK ÖRÖMÉRE



A húsos fogások a Miele gőzpárolóban elkészítve különösen finomak, szaftosak és ízletesek, mindezek mellett ráadásul biztosan sikerülnek. A tápanyagok – értékes fehérje, vitaminok és ásványi anyagok a szárnyasokban, a sertéshúsban és a marhahús magas vastartalma – messzemenőig megőrződnek. A hús gőzpárolásánál keletkező húskivonat és zsír kiváló peccsenyelé. Ha a húst meg szeretnénk pirítani, azt először a tűzhelyen tegyük meg, majd a gőzzel pároljuk készre.

# Jércemell filé erdészné módra

4 személyre / Párolási időtartam: 8 perc / Adagonként: 1012 kJ/ 241 kcal

## Hozzávalók:

4 csirkemell filé  
50 g friss tehénsajt  
20 g Creme fraîche  
(tejföl és tejszín egyenlő arányú  
keverékével helyettesíthető)  
200 g vegyes gomba  
20 g zöld fűszerek keverék  
só, bors, koriander

## Elkészítés:

1. A megmosott és szárazra törölt csirkemell filéket oldalról vágjuk be úgy, hogy egy kis táska legyen belőlük, majd sózzuk meg.
2. A friss tehénsajtot, a Creme fraîche-t és a zöldfűszer keveréket keverjük össze és sóval, borssal, korianderrel fűszerezük.
3. Keverjük hozzá az alaposan lecsepegtetett és vékonyra felszeletelt gombát.
4. A csirkemell filéket töltsük meg a gombás keverékkel és egy fogpiszkálóval tűzzük össze. Perforált aljú párolóedényben készítjük.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 8 perc

5. Köretként tökéletesen illik hozzá a burgonyaröszti.



# Körte, bab & szalonna

4 személyre / Párolási időtartam: 47 perc / Adagonként: 1546 kJ/ 367 kcal

## Hozzávalók:

400 g soványabb  
füstölt szalonna  
8 kisebb, kemény húsú körte  
4 közepesen nagy burgonya  
750 g zöldbab  
1 csomag borsikafű (csombor)  
só  
frissen őrölt fekete bors  
1 csomó petrezselyem

## Elkészítés:

1. Tegyük a szalonnát 400 ml vízbe egy zárt aljú párolóedénybe.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 20 perc

2. A megmosott körtétet hámozzuk meg. A burgonyát aprítsuk falatnyi kockákra. A babot mossuk és tisztítsuk meg, a szárát vágjuk le.

3. A burgonyát, babot és a borsikafüvet adjuk a szalonnához és pároljuk tovább.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 15 perc

4. Tegyük hozzá a körtét is, és addig pároljuk, amíg puha nem lesz.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 12 perc

5. Vegyük ki a szalonnát, kockázzuk fel és ismét tegyük be a többi összetevő közé. Sóval, borssal ízesítsük és melegítsük át még egyszer. Tálalás előtt apróra vágott petrezselyemmel díszítsük. Forrón tálaljuk.

# Párolt marhahús zöldséggel

2 személyre / Párolási időtartam: 16 perc / Adagonként: 2369 kJ/ 564 kcal

## Hozzávalók:

200 g kelbimbó  
200 g bébi sárgarépa  
2 cukkini  
8 tavaszi hagyma  
100 g zöldborsó  
250 ml marhahús leves  
500 g filézett marhahús  
petrezselyem

## Elkészítés:

1. A kelbimbót, a bébi sárgarépát és a cukkinit vágjuk falat méretűre. A tavaszi hagyma zöld szárát vágjuk le és a zöldborsót adjuk hozzá.
2. Tegyük a marhahúslevest egy zárt aljú párolóedénybe a sárgarépával és a kelbimbóval együtt. Pároljuk meg.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 8 perc
3. Adjuk hozzá a többi zöldséget és pároljuk meg.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 4 perc
4. Vegyük ki a zöldséget a levesből és tegyük meleg helyre.
5. A filézett marhahúst vágjuk 1 cm vastag szeletekre és a keletkezett zöldséges lében pároljuk meg.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 4 perc
6. A húst tegyük a zöldségek mellé, és petrezselyemmel megszórva szervírozzuk.

# Svéd bárányragu kaporszósszal

4 személyre / Párolási időtartam: 12–16 perc / Adagonként: 2700 kJ/ 646kcal

## Hozzávalók:

750 g bárányhús  
3 ek olaj  
2 gerezd fokhagyma  
250 g hagyma  
só, bors  
200 ml tejszín  
2 babérlevél  
2 köteg kapor  
fehérbor

## Elkészítés:

1. A bárányhúst kockázzuk fel és olajon pirítsuk meg. A fokhagymagerezdeket aprítsuk fel, a hagymát kockázzuk fel és mindkettőt tegyük húshoz, pirítsuk meg főzőlapon. Sóval és borssal fűszerezzük.
2. A tejszínt és a babérlevelet tegyük egy zárt aljú pároló edénybe. 1 1/2 köteg kaporot vágjunk apróra, adjuk a tejszínhez és a bárányhússal együtt pároljuk meg.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 12–14 perc
3. Sóval, borssal és fehérborral ízesítsük, és a megmaradt kaporral dekoráljuk. Köretként sós párolt burgonya illik hozzá, valamint bébi sárgarépa és uborkasaláta.

# Csirkemell pepperóni szószban

4 személyre / Párolási időtartam: 12–14 perc / Adagonként: 1681 kJ / 402 kcal

## Hozzávalók:

3 piros pepperóni  
200 ml tyúkhúsleves  
2 mogyoróhagyma  
1 ek vaj  
4 csirkemell  
só, bors, cayenne-bors  
2 ek világos szósz por  
bazsalikom levél

## Elkészítés:

1. Az apróra vágott mogyoróhagymát és a felezett, magozott majd csíkokra vágott pepperónit tegyük egy vajjal kikent, zárt aljú párolóedénybe. Lefedve pároljuk.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 4 perc

2. A megmosott és leszárított csirkemelleket sóval, borssal fűszerezük, a mogyoróhagymára fektetjük és pároljuk.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 8–10 perc

3. A keletkezett szószot átszűrjük, majd főzőlapon melegítjük. Sót és cayenne-borsot teszünk bele, majd a szószporral besűrítjük.
4. A csirkemelleket szeletekre vágjuk és a mogyoróhagymára fektetjük. A szósszal megöntözzük és bazsalikomlevéllel dekoráljuk. Körekként vadrizs illik hozzá.



# Sertésfilé kelkáposzta csíkokon

4 személyre / Párolási időtartam: 10–12 perc / Adagonként: 911 kJ / 217 kcal

## Hozzávalók:

10 g szárított kínai  
kucsmagomba  
(Mu Err gomba)  
1 paradicsom  
250-300 g kelkáposzta  
100 g szójacsíra  
300 g sertés filé  
1 kezeletlen citrom  
só, bors  
szezámmag és csili olaj  
1 tk zöldségleves-sűrítmény  
vagy fél leveskocka  
1 l víz

## Elkészítés:

1. A szárított kínai kucsmagombát öntsük le forró vízzel és hagyjuk állni 30 percig.
2. A paradicsomot a szár helyén kereszt formában metsszük be és egy zárt aljú pároló edénybe tegyük.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 1 perc

Ezt követően hámozzuk meg és kockázzuk fel.

3. A kelkáposztát tisztítsuk és mossuk meg és csíkozzuk fel ujjnyi vastagságúra. 100 g szójacsírát mossunk meg, a gombát csöpögtessük le és vágjuk apróra. Minden hozzávalót keverjük össze. Tegyük hozzá a zöldségleves-sűrítményt és mindezt helyezzük egy zárt aljú pároló edénybe.
4. A sertésfilét vágjuk 8 azonos méretű szeletre, dörzsöljük be citrommal, a borssal és sóval fűszerezzük. A hússzeleteket helyezzük a zöldségre és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 10–12 perc

A szezámmag és a csili olajat keverjük össze és közvetlenül tálalás előtt csepegtessük az ételre.



## Miele tipp

Köretként basmati rizs illik hozzá, melyet a hússal egyszerre elkészíthet. Ezzel időt és energiát is megtakarít.



# Zöldségek



## TERMÉSZET A LEGJOBB FORMÁJÁBAN



A gőzpárolóban történő kíméletes elkészítés minden zöldséget kedveltté tesz. Egészségünk kedvéért naponta kellene zöldséget fogyasztanunk, akár köretként, főfogásként vagy egytálételként. A rég bevált, de soha nem avuló fajták mellett egyre több új zöldség is gazdagítja az étlapot, mint pl. a csillagkarfiol. Lehetőleg olyan zöldséget válasszunk, amelynek épp szezonja van, ezek a legfrissebbek, valamint ezek tartalmazzák a legtöbb vitamint és ásványi anyagot.

# Vöröskáposzta almával és szőlővel

6 személyre / Párolási Időtartam: 30-40 perc / Adagonként: 810 kJ/ 193 kcal

## Hozzávalók:

750 g vörös káposzta  
50 g peccsnyezsír  
(hagymás, fűszeres  
sertéssültből)  
4 alma (Boskop)  
125 ml vörösbor  
4-5 ek balszam ecet  
2 babérlevél  
3 szegfűbors  
1 hagyma  
1-2 ek ribizli zselé  
200 g mag nélküli,  
zamatós szőlő  
só, bors, cukor

## Elkészítés:

1. A megmosott vörös káposztát gyaluljuk le vagy vágjuk finomra és tegyük 2 perforált aljú pároló edénybe.
2. Az almát magozzuk ki és vágjuk vékony szeletekre. A babérlevelet és a szegfűborsot tegyük a hagymába. Az almát, hagymát, peccsnyezsírt, vörösbort, balszamecetet és a ribizli zselét a vörös káposztával összekeverjük és megpároljuk.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 30–40 perc

3. Végezetül keverjük hozzá a szőlőt.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 3 perc



# Köreték

## EGYSZERŰEN PÓTOLHATATLAN



A burgonya, rizs vagy tészta a legtöbb fogásnál nélkülözhetetlen.

Csak ritkán kerül középpontba, mégis a köretválasztás gyakran az egész étel élvezetét meghatározza. Az elkészítés változatainak szinte nincs határa.

Mindhárom köret magas tápértékkel rendelkezik és fontos alkotórésze a teljes értékű táplálkozásnak, valamint mindegyik egyesíti a különböző kultúrákat, szokásokat és hagyományokat az asztalon.

# Zöldséges tészta

4 személyre / Párolási időtartam: 11–13 perc / Adagonként: 3142 kJ / 748 kcal

## Hozzávalók:

450 g liszt  
1 tk só  
4 tojás  
1 ek olívaolaj  
150 g brokkoli  
150 g sárgarépa  
100 g szárzeller  
100 g friss tehénsajt  
50 ml tejszín  
80 g reszelt sajt  
só, bors  
20 g vaj

## Elkészítés:

1. A lisztet sóval, az olívaolajjal és a tojásokkal dolgozzuk össze tésztává, majd szobahőmérsékleten hagyjuk egy órán át állni.
2. A köztes időben a zöldséget aprítsuk fel, tegyük egy perforált aljú pároló edénybe és blansírozzuk.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 3 perc

A blansírozás után jéghideg vízben hűtsük le, így nem fog tovább főni.

3. A friss sajtot a tejszínnel és a reszelt sajttal keverjük össze, sóval és borsal ízesítsük és keverjük hozzá a zöldséget.
4. A tészta felét nyújtsuk vékonyra és vágjunk ki belőle 8 cm-es négyszögeket. A tészta közepébe tegyünk zöldséges keveréket.
5. A vajat hevítsük fel és a négyszögek széleit kenjük meg vele. A tészta másik felét ugyanúgy nyújtsuk ki és vágjuk kockákra, majd tegyük rá a zöldséges tésztákra. A két tészta széleit jól nyomjuk össze.
6. Helyezzük a tésztás táskákat egy megkent, zárt aljú pároló edénybe és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C

Időtartam: 8–10 perc

A zöldséges tésztához kitűnően illik a lazac.



## Miele tipp

A tésztát olvasztott vajjal és zöld fűszerekkel is tálalhatjuk. Levesbetétként megfőzve a levessel együtt egytálételként fogyasztható.

# Burgonya-zeller mousse

4 személyre / Párolási időtartam: 16 perc / Adagonként: 966 kJ / 230 kcal

## Hozzávalók:

500 g zeller  
400 g burgonya  
2 db szár egy százzellerről  
1 ek vaj  
150 ml tejszín  
só, bors  
zeller levél

## Elkészítés:

1. A zellert és a burgonyát vágjuk kockákra és egy perforált aljú pároló edénybe helyezzük. A zöldséglé összegyűjtéséhez tegyünk be alá egy másik, zárt aljú pároló edényt, és így pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 10 perc

2. A zellerszárat vágjuk apró darabokra és a felfogott zöldséglével, a vajjal és a tejszínnel együtt pároljuk tovább a zárt aljú pároló edényben.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 6 perc

3. Mindent tegyünk egy tálba, pürésítsük és sóval, borssal ízesítsük. A zeller leveleit vágjuk apróra és helyezzük a mousse-ra.



## Miele tipp

A dekoráláshoz apróra vágott és megpirított mogyorót is használhat.

# Desszertek





## ÉDES CSÁBÍTÁSOK

Mit érne egy menü az ízletes befejezés nélkül?

A desszert köszönetet jelent a vendégnek, a szeretet kifejezése a családnak és a szakács vagy szakácsnő saját jutalmazása. Készülhet egészséges, friss gyümölcssel, egy kis alkohol hozzáadásával vagy cukortól és tejszíntől édesen...

A desszert fantáziával és meglepő ízekkel kényeztet. Érkezését annál nagyobb lelkesedéssel fogadják, minél kreatívabban és díszesebben készítettük.

Fordítson egy kis időt a finomságokra!

# Mangós rizsfelfújt

4 személyre / Párolási időtartam: 50–55 perc / Adagonként: 2297 kJ / 547 kcal

## Hozzávalók:

250 ml almalé  
egy citrom leve  
150 g kerek szemű rizs  
1 mangó  
700 g sárgabarack  
50 g vaj  
50 g cukor  
3 tojássárgája  
1 csomag vaníliás pudíngpor  
2 tk sütőpor  
25 g aprított mandula  
3 tojásfehérje  
vaj

## Elkészítés:

1. Az almalevet és a rizst egy citrom levével együtt tegyük egy zárt aljú pároló edénybe.  
  
Beállítás: 100°C  
Időtartam: 20–25 perc
2. A mangót vágjuk falatnyi darabokra, a sárgabarackot magozzuk ki, vágjuk félbe, és hűvös helyen tároljuk.
3. A vajat, cukrot és a tojássárgáját keverjük habosra. Adjuk hozzá a pudíngport, a sütőport és a mandula darabokat. A tojásfehérjét verjük keményre és keverjük hozzá.
4. Mindezt tegyük egy zárt aljú, megkent párolóedénybe és pároljuk meg.

Beállítás: 100°C  
Időtartam: 30 perc

Befőzés & még több



## RENGETEG LEHETŐSÉG

A gőzpároló nem is lenne méltó Miele termék, ha nem rendelkezne számtalan kényelmes kiegészítő funkcióval. A készülék értékes segítséget nyújt például tartósításhoz, a mélyhűtőbe szánt zöldségek blansírozásához és a befőzéshez is. Felolvasztás és melegítés során pedig a rövid, kíméletes programok hozzák legjobb formájukba az ételleket.

## Befőzés a Miele gőzpárolóban

A befőzés – csíráltatásnak is hívják – különböző élelmiszerek tartósítására és eltevésére szolgál. Mivel a gyümölcsök, zöldségek és húsok egyaránt alkalmasak befőzésre, a gazdag természettel büszkélkedő kerttulajdonosok, a nagycsaládok és minden vendégszerető család kihasználhatja a befőzés előnyeit. A gyümölcs- és zöldség-eltevés legmegfelelőbb ideje az érési szezonban van, amikor azok a legtöbb vitamint és ásványi anyagot tartalmazzák és a legolcsóbbak. Egy előrelátó befőzés megkímél a későbbi bevásárlásoktól és biztosítja a család és a vendégek jóltartását.

Miközben a csíráltatás korlátozza, sőt megszünteti azokat a biokémiai és mikrobiológiai folyamatokat, amelyek idővel az élelmiszer megromlását okozzák, megőrzi az ételek eredeti ízét és megfelelő körülmények között meghosszabbítja azok eltarthatóságát is.

A biztos siker érdekében kérjük, különösen ügyeljen a következő tanácsokra:

- Lehetőleg rögtön vásárlás vagy szedés után dolgozza fel az élelmiszert. A tárolás csökkenti a vitamintartalmat és akár megromláshoz is vezethet.
- Csak hibátlan élelmiszert használjon.

- Csak kifogástalanul tisztára mosogatott és előblített befőző-eszközöket használjon, alaposan ellenőrizze az üvegeket, fedeleket, szorítókat, rugókat és gumigyűrűket. A kifogástalan mosogatás érdekében a géppel mosogatható eszközöket mosogatógéppben mosogassuk el.

### Gyümölcsök

Tegye a megtisztított, felaprított gyümölcsöt az előkészített üvegekbe, anélkül, hogy közben megnyomná. Töltse fel cukor és víz oldatával, vagy rétegenként szórja meg porcukorral. A cukormennyiség, illetve -koncentráció függ a gyümölcs fajtájától, érettségi fokától és a kívánt édességi foktól, az eltarthatóságot azonban nem befolyásolja.

### Zöldségek

A zöldséget lehetőleg a vásárlás vagy szedés napján dolgozza fel. Rétegezze az előkészített, felaprított nyers zöldséget az üvegekbe.

### Hús és kolbász

Süsse vagy főzze éppen készre a húst. A feltöltéshez használja a pecsenyelevet, szükség esetén vízzel hígítva, vagy a húsvet, amelyben a húst főzte. Ügyeljen arra, hogy az üveg peremére ne kerüljön zsír, ez később megromláshoz vezethet. Kolbász eltevésénél az üvegeket csak félig szabad megtölteni, mivel a massa térégata a befőzés alatt megnövekszik.

Befőzendő	Hőmérséklet °C	Idő (perc)
<b>Bogyós gyümölcsök</b>		
Ribizli	80	50
Egres	80	55
Áfonya	80	55
<b>Csonthéjas gyümölcsök</b>		
Cseresznye	85	55
Meggy	85	55
Szilva	85	55
Ószibarack	85	55
Reneclauden	85	55
<b>Alma termésűek</b>		
Alma	90	50
Almapüré	90	65
Birsalma	90	60
<b>Zöldségek</b>		
Bab	100	120
Vastag bab	100	120
Uborka	90	55
<b>Húsok</b>		
Előfőzött	90	90
Sült	90	90

Ezek az adatok 1 literes üvegre vonatkoznak.

$\frac{1}{2}$  literes üvegek esetén csökkentjük a teljes időt 15 perccel.

$\frac{1}{4}$  literes üvegek esetén csökkentjük a teljes időt 20 perccel.

Gyümölcslé nyérése	Hőmérséklet °C	Idő (perc)
Lágy gyümölcslé pl.: bogyós gyümölcsök	100	40–70
Félkemény gyümölcslé pl.: alma, körte	100	60–90
Kemény gyümölcslé pl.: birsalma	100	80–100

## Felolvasztás a Miele gőzpárolóban

Az élelmiszerek fagyasztása a legtermészetesebb és talán a legkényelmesebb módja a tartósításnak. A fagyasztásnál keletkezik a legkevesebb vitaminvesztés, az ásványi anyagok pedig teljesen megőrződnek.

A mikroorganizmusok a fagyasztásnál nem pusztulnak el teljesen, ezért a fagyasztott termékeket felengedés után rögtön fel kell dolgozni és el kell fogyasztani.

Az élelmiszereket fajtájuk és nagyságuk szerint fagyasztott vagy felengedett állapotban kell feldolgozni. A kíméletes felolvasztásban a gőzpároló készülék segítséget nyújt Önnek. Válassza a „Felolvasztás” programot, majd állítsa be a táblázat alapján a hőmérsékletet és a felolvasztási időt. Tartsa be a kiegyenlítési időket is, ezek az egyenletes hőeloszlást biztosítják.

Kérjük ügyeljen a következőkre:

- Használjon lehetőleg lapos fagyasztóedényt, ezek jelentősen lerövidítik a felolvasztási időt.
- Kisebb adagokban fagyassza le az élelmiszert. Több kisebb adagot kíméletesebben és gyorsabban fel lehet olvasztani, mint a nagyobb adagokat.
- Ugyanolyan fajtájú és méretű fagyasztott termékeket egyszerre is fel lehet olvasztani (pl. több csirkecomb) anélkül, hogy a hőmérséklet-beállítást vagy a felolvasztási időt meg kellene változtatni.
- Az élelmiszert a felolvasztáshoz vegye ki a csomagolásból (kenyér és péksütemény kivételével), és helyezze ezeket egy lapos tányérra vagy lapos edénybe.
- A felolvasztandó terméket félidőben forgassuk meg és válasszuk egymástól szét. Ez különösen a vastagabb darabokra érvényes (pl. sült hús).



Felolvasztandó ételek	Súly (g) Magasság cm	Hőmérséklet °C	Felolvasztási idő (perc)	Kiegészítési idő (perc)
<b>Tej/Tejtermékek</b>				
Vaj	250	60	20	10
Szeletelt sajt	125	60	15	10
Túró	250	60	20-25	10-15
Tejszín	250	60	20-25	10-15
Lágy sajt	100	60	15	10-15
<b>Gyümölcsök</b>				
Almapüré	250	60	20-25	10-15
Darabolt alma	250	60	20-25	10-15
Sárgabarack	500	60	25-28	15-20
Eper	300	60	8-10	10-12
Szamóca/málna	300	60	8	10-12
Cseresznye	150	60	15	10-15
Ózibarack	500	60	25-28	15-20
Szilva	250	60	20-25	10-15
Egres	250	60	20-22	10-15
<b>Zöldségek</b>				
Pl.: fejes/lila káposzta, spenót tömbben fagyasztva	300	60	20-25	10-15
kis adagokban fagyasztva	350	60	15	8-10
<b>halak</b>				
Halfilé	400	60	15	10-15
Pisztráng	500	60	15-18	10-15
Homár	300	60	25-30	10-15
Rák	300	60	4-6	5
<b>Húsok</b>				
Sülthús	szeletelt	60	8-10	15-20
Darált hús	250	50	15-20	10-15
Darált hús	500	50	20-30	10-15
Gulyáshús	500	60	30-40	10-15
Gulyáshús	1000	60	50-60	10-15
Máj	250	60	20-25	10-15
Nyúlgerinc	500	50	30-40	10-15
Ózgerinc	1000	50	40-50	10-15
Rántott szelet/sült kolbász	800	60	25-35	15-20



Felolvasztandó ételek	Súly (g) Magasság (cm)	Hőmérséklet °C	Felolvasztási idő (perc)	Kiegyenlí- tési idő (perc)
<b>Szárnyasok</b>				
Csirke	1000	60	40	15–20
Csirkecomb	150	60	20–25	10–15
Csirkemell	500	60	25–30	10–15
Pulykacomb	500	60	40–45	10–15
<b>Készétel</b>				
Hús, zöldség, köret	480	60	20–25	10–15
Egytálétel, leves	480	60	20–25	10–15
<b>Sütemények</b>				
Leveles tésztából		60	10–12	10–15
Élesztős tésztából		60	10–12	10–15
Kevert tésztából	400	60	15	10–15
Zsemle		100	6–7	1–2
Korpás kenyér, szeletelt	500	100	30	20
Korpás kenyér, szeletelt	250	100	15	15
Korpás kenyér, szeletelt	125	100	10	10–15
Teljes kiőrlésű kenyér, szeletelt	250	100	15–20	10–15
Fehérkenyér, szeletelt	150	100	10–15	10–15

## Blansírozás a Miele gőzpárolóban

A blansírozás a zöldség és gyümölcs tartósításra való előkészítését szolgálja. A blansírozásnál a rövid hőkezelés működés képtelenné teszi a növényi élelmiszerekben lévő enzimeket és ezzel megelőzi a szín- és ízváltozásokat, a nagyarányú vitaminvesztést. Mivel az élelmiszereket nem főzzük tovább, közvetlenül a blansírozás után ezeket jeges vízben hűtsük le.

A következők szerint járjunk el:

A zöldséget vagy gyümölcsöt tisztítsuk meg, mossuk le, a nagyobb fajtákat aprítsuk fel (a karfiolt és brokkolit szedjük rózsáira, a póréhagymát, sárgarépát és karalábét szeleteljük fel) és egy perforált aljú párolóedényben tegyük a gőzpárolóba. Az „Univerzális párolás” beállításon és 100°C hőmérsékleten a blansírozás minden élelmiszer esetében 1-2 perc. Blansírozás után a gyors lehűtéshez tegyük ezeket jeges vízbe.

### Blansírozni kell:

Alma  
Sárgabarack  
Körte  
Karfiol  
Bab (zöld vagy sárga)  
Brokkoli  
Zöldborsó  
Fejes káposzta  
Karlábé  
Sárgarépa  
Spárga  
Spenót  
Őszibarack  
Póréhagyma

### Nem szabad blansírozni:

Bogyós gyümölcs  
Zöldfűszerek



## Melegítés a Miele gőzpárolóban (újramelegítés 100°C-on)

A felmelegítést végezheti lyukacsos vagy zárt aljú edényben illetve a tálalóedényben is. A tálalóedényben történő melegítésnek megvan az az előnye, hogy az

edény is felmelegszik és tartja a hőmérsékletet. A tálalóedény fajtájától függően a melegítési idő változhat.

	Melegítési idő
<b>Zöldségek</b> Pl.: Sárgarépa, karfiol, karalábé, bab	2 perc
<b>Köreték</b> Pl.: Tészta, rizs Gombóc, burgonya hosszában félbe vágva	2–3 perc 3–4 perc
<b>Hús és szárnyas</b> Pl.: Sülthús felszeletelve (1½ cm vastag) Tekercsek felszeletelve Gulyás Báránragu Königsbergi fasírt Csirkemell Pulykamell felszeletelve	3–4 perc 3–4 perc 3–4 perc 3–4 perc 3–4 perc 3–4 perc 3–4 perc
<b>Halak</b> Halfilé Haltekercs két darabba vágva	2 perc 2 perc
<b>Készételek</b> Pl.: Spagetti, paradicsommártás Sertéssült, burgonya, zöldség Töltött paprika (félbevágva), rizs Csirkefrikasszé, rizs Zöldségleves KréMLEVES Erőleves Egytálételek	2–3 perc 3–4 perc 3–5 perc 3–5 perc 2–3 perc 2–3 perc 2–3 perc 4–5 perc

*Megjegyzés:* Javasoljuk, hogy a mártásokat külön melegítse.

Kivételt képeznek azok az ételek, amelyeket szószban készítettek.

## Párolás a Miele gőzpároló-készülékben

Az elkészítési idő az élelmiszer frissességétől, évszaktól és a termesztési területtől, valamint az étel nagyságától függ. Ez magyarázza az időeltéréseket.

Étel	Hőmérséklet °C	Elkészítési idő (perc)	Edény lyukacsos	Edény nem lyukacsos
<b>Zöldségek</b>				
Articsóka	100	35–40	●	
Karfiol, egész	100	20–30	●	
Karfiol, rózsákra szedve	100	6–8	●	
Bab, zöld	100	8–10	●	
Brokkoli, rózsákra szedve	100	4–6	●	
Cikória	100	3–5	●	
Kínai kel	100	4–6	●	
Zöldborsó	100	3–5	●	
Hüvelyes zöldborsó	100	3–5	●	
Édeskömény, szeletelt	100	4–6	●	
Édeskömény, félbevágva	100	12–14	●	
Fejes káposzta, felszeletelt	100	20–30	●	
Sárgarépa, felszeletelt (zsenge)	100	6–8	●	
Sárgarépa	100	9–11	●	
Burgonya, hámozott, félbevágva	100	20–25	●	
Burgonya, hámozott, negyedekbe	100	12–15	●	
Karalábé, csíkokra vágva	100	4–6	●	
Mángold	100	2–4	●	
Paprika	100	2–4	●	
Héjában főtt burgonya	100	25–28	●	
Póréhagyma, felszeletelt	100	4–6	●	
Póréhagyma, szál, félbevágva	100	6–9	●	
Csillagkarfiol, rózsákra szedve	100	6–8	●	
Kelbimbó	100	12–14	●	
Cékla, egész	100	40–50	●	
Lilakáposzta, felszeletelt	100	18–22	●	
Feketegyökér, egész	100	8–12		●
Zellergumó, csíkokra vágva	100	6–8	●	
Spárga, fehér, hüvelykujj vastagságú	100	10–14	●	
Spárga, zöld	100	7–10	●	
Spenót	100	2–4		●
Zeller	100	7–9	●	
Káposzta, felszeletelt	100	15–20	●	
Kelkáposzta, felszeletelt	100	6–8	●	
Cukkíni	100	2–4	●	
<b>Gyümölcsök</b>				
Darabolt alma	100	3–5		●
Darabolt körte	100	3–5		●
Szilva	100	2–4		●
Rebarbara	100	1–3		●
Meggy	100	2–4		●
Egres	100	2–4		●

## Párolás a Miele gőzpároló-készülékben

Étel	Hőmérséklet °C	Elkészítési idő (perc)	Edény lyukacsos	Edény nem lyukacsos
<b>Tojás</b>				
Tojás, lágy	100	3–4	●	
Tojás, félkemény	100	5–6	●	
Tojás, kemény	100	8–10	●	
<b>Felfűjtak</b>				
Darafelfűjt	100	25–30		●
Vagdaltfelfűjt	100	10–12		●
Túrófelfűjt	100	20–30		●
Rizsfelfűjt	100	20–25		●
<b>Egyebek</b>				
Csokoládé, fedett edényben	90	4–10		●
Zöldség-blansírozás	100	1–2	●	
Hagymapárolás, fedett edényben	100	4		●
Szalonnasütés, fedett edényben	100	4		●
Folyadékok, csésze/pohár	100	2		●
<b>Száraz hüvelyesek</b>				
Bab, áztatott	100	22–25		●
Borsó, áztatott	100	20–25		●
Lencse, barna	100	16–20		●
<b>Gabona</b>				
Tönköly, egész	100	16–18		●
Tönköly, dara	100	10		●
Zab, egész	100	16–18		●
Zab, dara	100	10		●
Köles, egész	100	30–35		●
Rozs, egész	100	30–35		●
Rozs, dara	100	10		●
Búza, egész	100	20–25		●
Búza, dara	100	10		●
<b>Gombócok</b>				
Kelt gombóc	100	12–15	●	
Burgonyagombóc, főzőtasakban, vízzel borítva	100	15–18		●
Burgonyagombóc, fele-fele	100	20		●
Zsemlegombóc, főzőtasakban, vízzel borítva	100	15–18		●

Étel	Hőmérséklet °C	Elkészítési idő (perc)	Edény lyukacsos	Edény nem lyukacsos
<b>Levestészta*</b>	100	8		●
Spagetti, kockatészta*	100	15-20		●
Rizs*, tejberizs*	100	35		●
Barnarizs*/ Vadrizs*	100	30-35		●
<b>Sűrítőanyagok</b>				
Zselatin	90	1		●
Lisztgombóc	100	3		●
<b>Halak, kagylók:</b>				
Angolna	100	5-7	●	
Pisztráng 250 g	90	10-12	●	
Tőkehal	100	4-8	●	
Ponty, 1,5 kg	100	18-20	●	
Lazac	100	4-6	●	
Szívárványos pisztráng	100	13-15	●	●
Kagyló	90	10-12	●	●
Vörös sügér	100	6-8	●	
Foltos tőkehal	100	6-8	●	
Lepényhal	85	5-7	●	
Ördöghal	85	8-10	●	
Tengeri nyelvhal	85	3-5	●	
Tonhalszelet	100	3-4	●	
Fogasfilé	85	5-7	●	
<b>Húsek és kolbászarúk:</b>				
Lábszárszelet	100	40	●	●
Főtt virsli	90	2-4	●	●
Sertécsülök	100	90-95		●
Csirkemell-filé	100	8-10		●
Borjúszelet	100	3-4		●
Oldalas	100	6-8	●	●
Bárányragu	100	12-16		●
Pulykatekercs	100	12-15		●
Pulykamell-szelet	100	4-6	●	●
Csirke	100	50-60		●
Marhagulyás	100	40-50		●
Tyúkhúsleves	100	50-60		●
Marhafartó	100	60-70		●
Fehérkolbász	90	5-7	●	●
Oldalas (Füstölt)	100	30-35	●	●
Sonka (Füstölt)	100	35-40	●	●

\*A párolóedénybe a tökéletes párolás érdekében annyi vizet kell önteni, hogy teljesen ellepje a tésztát/rizst.

MESTERFOGÁSOK OTTHON MIELE

# Kombi- gőzpárolóval



## A világ legértelmesebb hobbyja élvezetből főzni

Az étkezés manapság jóval több, mint pusztán szükségletkielégítés. Nemcsak az számít, hogy mit főzünk és eszünk, hanem az is, hogy miként készítjük és fogyasztjuk el azt.

Régebben az étkezés „táplálkozást” jelentett, manapság viszont az életszemlélet kifejezését, tiszta örömet, eseményt, mely minden alkalommal egy kicsit másként kerül megrendezésre.

És mivel ehhez az élvezethez már maga az út is cél, az előkészítésnek is kivételes jelentősége van. Akad, aki maga szeret előre örülni, és szeretteit az asztalnál lepné meg kellemes kreációival, mások

szívesebben osztják meg lelkesedésüket hasonló gondolkodásúakkal és a konyháikat egy olyan vendéglátáshoz alakítják ki, mely már jóval az étkezés előtt megkezdődik. Az étkezés hozzájárul más nemzetek megértéséhez is: az éttermek külföldi specialitásai, utazási élményeink és a média közvetítései közelebb hozták hozzánk mások étkezési kultúráját, és minket is ezek elsajátítására készítetnek.

A gőzpárolás élvezetes tradíció, melynek gyökerei Kínából erednek. A kínai hitvallás, miszerint minden egyes étel legyen megfelelő egészség, szín, aroma, íz és forma szempontjából, ma még talán aktuálisabb, mint korábban.



Akik napjaink generációjába tartoznak,  
vagy egyszerűen kedvet éreznek  
az újdonságok kipróbálására, szívesen  
áldoznak jó minőségű kellékekre  
és kényelmes, megbízható technikára.  
A Miele kombi gőzpároló korszerű  
készülék, mely minden elvárható  
kényelemmel rendelkezik.



## Kényeztető programok különféle ételekhez

Minden élelmiszernek megvan a maga sajátossága. Ezeket felismerni és a legteljesebben kibontakoztatni – ez a főzés igazi művészete.

A Miele új kombi gőzpárolójával minden az íz élménye körül forog. A kiváló elektronika a funkcionalitás magas fokát nyújtja, ugyanakkor gyerekjáték kezelni. A felhasználót segítő információk segítségével különböző funkciók gyors és precíz beállítása válik lehetővé.

A Miele kombi gőzpároló tökéletesen betölti szerepét a gőz és a forró levegő kombinációjával: friss, illatos, puha kenyér fényes, ropogós héjjal; természetes ízű ropogós zöldség; nyelven szétolvadó, zamatos hal; omlós, szaftos hús jól megpirult külső kéreggel; precízen párolt, különféle köretok; finom desszert-variációk.

Zsíros húsok sütésekor kezdetben a forró gőz hatására a zsír legnagyobb része kioldódik.

Nem megfelelő viszont a forró levegőt gőzzel kombinálni a magasabb nedvesség-tartalmú tésztafélék elkészítéséhez, mint pl. tojásfehérjét tartalmazó sütemények, égetett tészták. Itt a sütéskor kizárólag forró levegővel történő „szárítás” szükséges.

## Kombinált párolás

Amennyiben a kombinált párolás üzemmódot választja, három paramétert kell a készüléken beállítani:

- Hőmérséklet (30°C – 225°C)
- Nedvességtartalom (20% – 100%)
- Párolási idő (1 perc – 12 óra) vagy maghőmérséklet (30°C – 99°C)

Ezek a paraméterek egy étel elkészítéséhez akár 6 programlépésben is beprogramozhatók. A kombinált párolás időtartama még akkor is lecsökken a normál ételkészítéshez képest, ha a párolás csak a megadott hőmérséklet eléréseivel kezdődik, például felfűjtaknál és csőben sültelnél.

Tökéletes **saját készítésű kenyeret** süthetünk, ha a tésztahoz az első pár percben gőzt adunk. A tészta jobban feljön, majd magasabb hőmérsékleten megbarnul és végül alacsony nedvességtartalom mellett, magas hőmérsékleten sül készre. Így kap a kenyér szép, fényes héjat. Ha a kenyeret kevés gőzzel vagy anélkül sütnénk, alig kelne meg. Felülete kiszáradna, a héja repedezett lenne, és nem maradna sokáig friss.

Az **omlós kekszek** a 95%-os nedvességtartalom hatására különösen porhanyósak lesznek és szinte elolvadnak a szánkban.

Azonban ha magasabb nedvességtartalmú tésztát készítenénk hozzáadott gőzzel, nem száradna megfelelően és összeesne. Az olyan, magas nedvességtartalmú feltéttel készülő tésztafélék, mint például a pizza vagy a szilvaslepény gőz hozzáadásával nem sülnek át, a tésztaalap nem barnul meg.

Ha **bőrös húsfélék** elkészítése során az első lépésben nem használunk gőzt, több zsír marad a húsban, mint gőz hozzáadásával. A sütés kezdetén való gőzhozzáadással a zsír alaposan kisül, és étvágygerjesztő kéreg képződik a húson. Ha azonban sovány húst sütünk gőz hozzáadása nélkül, kiszárad a felülete. Ilyen esetben, pl. dinsztelt marhahúsnál tanácsos gőz hozzáadásával kezdeni a sütést. A húst kombinált üzemmódban mindig rácson, alátett felfogó tállal ajánlatos sütni, így a húslé összegyűlik, mely végül szósz készítéséhez is felhasználható.

## Hőlégkeverés plusz

Ezzel az üzemmóddal az étel forró levegőáramlatban sül. Egy külső körfűtőszál biztosítja a tökéletes sütési eredményt, méghozzá az ízek és illatok keveredésének veszélye nélkül akkor is, ha egyszerre különböző ételeket készít. Rendszerint előmelegíteni sem szükséges a sütőt. A hőlégkeverés plusz program különösen bizonyos sütemények és felfújtak elkészítésére alkalmas, és az egyenletes levegőkeringetésnek köszönhetően tökéletes sütési és barnítási eredményt biztosít.

## Speciális sütemény

### Égetett tészta

Az égetett tészták megfelelő elkészítéséhez egyenletes kelesztésre és száradásra van szükség. Ennek elérése érdekében csupán kevés nedvesség hozzáadása szükséges. A pontos nedvességszabályozásnak köszönhetően ez az üzemmód tökéletes az égetett tészták elkészítéséhez.

### Szalakálival készült sütemények

A szalakálival készült sütemények fényes felületűek és általában egész sódarabokkal megszórta. A „Speciális sütemény” beállítással garantált, hogy még

a fagyasztott, szalakálival készült sütemények is tökéletesre készíthetők.

### Kevert tészta

A nedvességtartalom a „Speciális sütemény” üzemmódban különösen finoman szabályozható, így ezzel a beállítással a kevert tészták is tökéletesre sikerülnek. A tészta megfelelően megkel és igen laza lesz.

### Automatikus programok

A „Sütés (hús)” automatikus program a tökéletes sütési eredményhez szükséges hőmérséklet-beállításokat automatikusan szabályozza, legyen az akár egy darab jól átsütött bőrös hús, vagy egy belül rózsaszín, kívül sült steak.

Akár a dinsztelt marhahús is tökéletesen sikerül a kombi gőzpárolóban.

A „Sütés (pékáru)” automatikus programban a kombi gőzpárolónak köszönhetően olyan tökéletes kenyér és zsemle készíthető, amelyet eddig csak kedvenc pékségénél szokhatott meg.

A „Gőzölés” üzemmóddal készített, ízletes halfélék, valamint a pont a kívánalmaknak megfelelően puhára/keményre elkészített zöldség fogyasztása mindenki számára élvezetet nyújt.

## Tudnivalók

A receptek – amennyiben más utalás nem található erre vonatkozóan – 4 személyre vonatkoznak.

Minden recepthez részletes tápérték és összetétel adatok tartoznak. Az adatok kilojouleban (kJ), kilokalóriában (kcal), fehérjében, zsírban és szénhidrátban vannak feltüntetve a receptek elején.

A hőmérsékletbeállításnál hőfoktartományok vannak feltüntetve. Általában válasszuk a középű értéket.

A sütőformától, a tészta mennyiségétől és a kívánt barnítási foktól függően csökkenthető vagy növelhető a hőmérséklet. Ugyanez vonatkozik a javasolt hőmérsékletekre, melyek általánosságban érvényesek, ugyanakkor bármikor megváltoztathatók.

Az élelmiszerek mértékletes módon történő elkészítése az Ön egészségét szolgálja. A sütemény, pizza, sült krumpli csak aranybarnára süljön, ne sötétbarnára.

A megadott sütési és párolási idők hideg, nem előmelegített készülékre vonatkoznak. Ha több tepsit süt folyamatosan egymás után, ügyeljen a lerövidült felfűtési időre.

A megadott idők irányértékek, melyek a környezeti hőmérséklettől és az ételek minőségétől függően változhatnak. Csekély időingadozások adódhatnak a sütemény barnulási fokára vagy a hús, zöldség párolási fokozatára vonatkozó egyéni igényektől függően.

## A receptekben megadott rövidítések a következők:

1 tk = teáskanál

1 tk = 3 g sütőpor vagy

5 g só vagy

5 ml folyadék

1 ek = evőkanál

1 ek = 10 g liszt, panírliszt vagy

15 g cukor vagy

15 ml folyadék

g = gramm

kg = kilogramm

10 dkg = 100 g

ml = milliliter

dl = deciliter

kh. = késhegynyi

csipet = az a mennyiség, melyet

a hüvelyk- és mutatóujjunkkal

össze tudunk fogni



56	Élvezetből főzni
58	Üzem módok
62	Rövidítések értelmezése

## Kombi gőzpároló

### Elkészítési tippek

67	Pékség otthon
68	Sütés
72	Piskótatészta
74	Kevert tészta
75	Leveles tészta
76	Égetett tészta
76	Túrós-olajos tészta alaprecept
77	Kelt tészta
78	Gyúrt omlós tészta
79	Rétestészta
80	Sütési táblázat

### Pékárú

82	Házi kenyér
83	Fehér kenyér
84	Félfehér kenyér
85	Tökmagos kenyér
86	Rozsos kenyér
87	Tönkölybúza kenyér
88	Magvas kenyér
89	Világos vagy sötét csavart kenyér
90	Török kenyér
92	Sajtos-rozmaringos török kenyér
94	Zsemle búzából
96	Zöldfűszeres zsemle
98	Sokmagvas zsemle
99	Korong teljes kiőrlésű zsemlékből
100	Baguette
102	Bagel (kelt karika)
103	Ciabatta

### Sütemények

104	Cukkínis sütemény
105	Sütőtökös sütemény
106	Croissant
107	Fonott kelt kalács
108	Svájci kalács
109	Sárgabarackos kalács
110	Fahéjas-makadámias koszorú
111	Francia palacsintatorta (crêpes) narancskrémrel
112	Piskótatekercs különböző töltelékkel
114	Csokoládés kuglóf
116	Gâteau du Vully
118	Disznófülecske
120	Mazsolás csiga
122	Mákos sütemény
124	Mandulás kelt tészta
125	Almatorta (pite jellegű)
126	Almatorta, finom
128	Túrós-meggyes sütemény
130	Toszkán mandulás csokoládé torta
131	Linzer torta
132	Gyümölcstorta
133	Gyümölcsös kosár
134	Könnyű gyümölcsös kenyér
135	Fekete-fehér apró sütemény
136	Cantuccini



## Húsok

- 139 Ízletes, változatos húsételek
- 140 Elkészítési tippek–hús
- 141 Elkészítési tippek–szárnyas
- 142 Sütési táblázat
- 144 Dinsztelt marhahús
- 145 Marhahátszín sült burgonyával és mártással
- 146 Marhafilé szalonnával körbetekerve
- 148 Marhafilé karalábésburgonyás csőbensülttel
- 150 Filé leveles tésztában
- 151 Csőbensült füstölt oldalas
- 152 Füstölt oldalas zöldfűszeres pestóval
- 153 Ropogós sült
- 154 Sertésfilé mogyoróhagymával
- 155 Mázzal bevont sonkasült
- 156 Sertéssült mustáros kéregben
- 158 Narancsos-mézes füstölt oldalas

- 159 Bárányrolád leveles tésztában
- 160 Báránykorona
- 162 Báránylapocka mogyoróhagymával
- 164 Borjúsült brokkolis burgonyapürével
- 165 Kelkáposzta gombókok rókagombaraguval
- 166 Töltött lazacpisztráng fűszeres paradicsommal
- 167 Gombás cannelloni
- 168 Sült csirke
- 170 Pulykasült tepsis paradicsommal és narancssal

## Felfújtak és csőben sülték

- 173 Kedvünk szerint
- 174 Zöldséges felfújt
- 176 Sárgabarack felfújt
- 178 Felfújt szezonális gyümölcsökkel
- 179 Túrós-meggyes felfújt
- 180 Csőben sült édesköményes-sárgarépa
- 181 Csőben sült zeller szár
- 182 Mángoldos-karalábés lasagne

## Pikáns ételek

- 185 Fűszeres varázs a sütőben
- 186 Leveles tészta szeletek
- 188 Töltött padlizsán
- 190 Húsos zsemle
- 191 Quiche (francia pizza féle)
- 192 Vidéki quiche

# Sütés

(pékáru)



## PÉKSÉG OTTHON

A torták, sütemények és kekszek éppúgy hozzátartoznak a meghitt kávézáshoz vagy teázáshoz, mint a szépen megterített asztal és az izgalmas beszélgetés.

Aki magának vagy barátainak egy kis saját készítésű finomsággal szeretne örömet szerezni, különféle tészták, hozzávalók és rátétek közül választhat.

Gyümölcsös legyen vagy krémes?

Esetleg ropogós és sós?

Leginkább mindenből egy kevés.

Mert ha az édesség finom, mindenki szívesen kipróbál még egy darabot.

## Sütés

A sütésnél **fontos alapszabály**, hogy a sütési programnak és a sütőformának illenie kell egymáshoz.

A **kerámiából, fémből, hőálló üvegből vagy hőálló műanyagból** készült formák a hőlégkeveréses sütési funkciónál használhatók.

A műanyag formák gőzzel kombinált sütéshez nem használhatók, mert a forró gőzt rosszul viselik.

Ha a nedves tésztát hozzáadott gőz segítségével sütjük, nem szárad ki eléggé és összeesik.

A dobozformákat vagy hosszúkás sütőformákat a sütőajtóra merőlegesen helyezzük a készülékbe.

A sütőformát ne a sütőtér aljára, hanem a rácsra helyezzük.

A sütőformákat kenjük ki vajjal, a finom tészták esetében szórjuk be zsemlemorzsával vagy liszttel is, illetve béleljük ki sütőpapírral.

- Ha **instant lisztet** használunk, növeljük meg egy kicsit a receptben megadott folyadékmennyiséget.
- Az **élesztő** biológiai kelesztőanyag, mely lehet friss vagy szárított. A kelesztéshez szükséges: élesztőgomba, meleg (max. 50°C), idő és táptalaj (liszt, cukor, folyadék).
- A **sütőpor** a legismertebb kémiai kelesztőszer. A semleges ízű, túlnyomórészt nátriumkarbonátból álló fehér por nagyon sokrétűen felhasználható különböző tészták készítéséhez.
- A **szarvasagancs-só** vagy **hamuzsír** a karácsonyi mézes sütemények és a mézeskalács tipikus kelesztőszere.
- A **szódabikarbóna** enyhén savanyú ízű fehér por. A sütőpor alkotórésze, ezen kívül a hüvelyesek főzésekor gyorsítja azok puhulását.



A sütőformát **zabpehellyel** is beszórhatjuk, ezt konyhai robotgépben őrljük finomra (jól illik a teljes kiőrlésű tésztaához). Ha a tészta mandulát vagy mogyorót tartalmaz, finomra őrölve ezek is alkalmasak a beszórásra.

A kókuszreszelék, éppúgy mint a mák, diófélék és mandula, magas zsírtartalma miatt csak korlátozott ideig tárolható.

A **mandulát** a mikrohullámú sütőben zsiradék hozzáadása nélkül is nagyszerűen megpiríthatjuk. Az apróra vágott mandulát szórjuk egy lapos tányérba és fedő nélkül, többszöri keverés közben 2-3 percig maximális teljesítményen pirítjuk.

A **mandula hámozásához** is gyors segítség a mikrohullámú sütő.

A mandulát (100 g) tegyük egy edénybe kb. 50 ml vízzel együtt. 1 - 1 1/2 percig maximális teljesítményen forraljuk – ezt követően könnyedén lehúzhatjuk a mandula barna héját.

Ha kevés időnk van az almás pite előkészítésére, a receptben megadott almamennyiséget helyettesítsük almalekvárral.

Ha a „**hőlégkeverés plusz**” funkciót alkalmazzuk, a sütőt nem kell előmelegíteni.

A süteményeket a hideg sütőbe is betehetjük (kivétel: kenyérsütés).

A hosszabb sütési idejű tésztaakat tehetjük a hideg sütőbe. A sütési idő kb. 10 perccel meghosszabbodik az előmelegített sütőben történő sütés idejéhez képest.

A receptekben megadott sütési idő nem előmelegített sütőre és sötét színű sütőformára vonatkozik.

A sütőformában készülő sütemények általában hosszabb, kb. 60 perces sütési időt igényelnek.

A sütőformától, a tészta mennyiségétől és a kívánt barnulási szinttől függően a megadott hőfokot kb. 10°C-kal csökkenthetjük vagy növelhetjük.

A **sütési hőfok** beállításánál hőmérséklet tartományt adtunk meg.

Általában válasszuk a **középtéket**.

A kenyér és péksütemény akkor jó, ha ropogós és könnyű. A könnyű búzaliszt-tésztahoz használjunk élesztőt, a teljes kiőrlésű és rozslisztból, illetve darából készült tésztafnál kovászra van szükségünk.

Kovászhoz 250 g rozslisztet keverünk el 125-250 ml langyos vízzel, és lefedve pihentessük kb. 48 órán keresztül, majd a recept előírása szerint használjuk fel. A kenyértésztát jól ki kell dagasztani, csak így lesz könnyen vágható és nem morzsálódó a kisült termék.

A tésztafnak jól meg kell kelnie, a térfogatának csaknem a duplájára kell növekedni. Ez csak akkor sikerül, ha elegendő nedvességet dolgoztunk bele és lazára dagasztottuk.

**A teljes kiőrlésű liszt több nedvességet** vesz fel és a dagasztásához és keléséhez hosszabb időre van szükség, mint a finomabb (hántolt) búzalisztból készült kenyérnek. A tészta a dagasztás során először csaknem folyékony és csak később válik szilárdabbá.

A kenyérnek és péksüteménynek simának és ropogósnak kell lennie. Ezért, miután megkelt, a felületét hosszában vágjuk be egy hegyes késsel és kenjük meg langyos vízzel. Ettől lesz igazán ropogós! Ha tenyérrel ráütünk a kenyérré és „üregesen” hangzik, akkor a kenyér megsült.

A foggpiszkálóval végzett sütéspróba nem alkalmazható, mert a frissen sült kenyér mindaddig ragad, amíg teljesen ki nem hűl.

A kisült kenyeret helyezzük egy rostélyra, így könnyen kihűl.

Ha a kenyeret vagy péksüteményt kihűlés után rögtön lefagyaszthatjuk akkor kb. 1 hónapig tárolhatjuk.



A kenyér íze és élvezhetősége többek között a hozzávalók minőségétől, összetételétől függ.

A frissen őrölt, teljes kiőrlésű lisztnél megmaradnak a ballasztanyagok, ásványi anyagok és vitaminok.

### Liszt típusok:

A liszt előállításakor, a liszt típusától függően vagy az egész magot, vagy csak a részeit őrlik meg.

Őrlési fokozattól, módtól függően különféle típusokat különböztetünk meg:

Jelzése	Megnevezése	Leírása
<b>BL-55</b>	finomliszt	Finom szemcsés őrlemény, a búzamazgalsóre (endospermiumra) jellemző színű, héjrészr gyakoralilag nem tartalmaz.
<b>BL-80</b>	fehér kenyérliszt, háztartási liszt	Finom szemcsés őrlemény, színe a búzamazgalsó és a héj árnyalatától függ, a típusnak megfelelő mértékű finom szemcsés héjrészr tartalmaz.
<b>BL-112</b>	félfehér kenyérliszt, korpázottabb kenyérliszt	Finom szemcsés őrlemény, színe, világossága a búzamazgalsó árnyalatától, a jelen lévő héjrész mennyiségétől, továbbá a búza alapszínétől függ.
<b>BFF-55</b>	rétesliszt	A búza magbelsőjére jellemző árnyalatú, meghatározott szemcseméret-összetételű, ún. „fogós” őrlemény, a típusra jellemző, megengedett mennyiségű finom szemcsés frakció és héjrész előfordulása mellett.
<b>AD</b>	étkezési búzadara	A búza magbelsőjének nagy szemcsés őrleménye, fehéres krémszínű, kis mértékben a daraszemcsére tapadó héjat is tartalmazhat.
<b>TL-50</b>	tésztaipari alapanyag	A búza magbelsőjére jellemző árnyalatú, meghatározott szemcseméret-összetételű, ún. „fogós” őrlemény, a típusra jellemző, megengedett mennyiségű finom szemcsés frakció és héjrész előfordulása mellett.
<b>GL-200</b>	graham liszt	A búzára jellemző színű, megközelítően teljes kiőrlésű, széles szemcseméret-tartományban tartalmaz lisztet, továbbá nagyobb szemcseméretű héjrészeket.
	teljes kiőrlésű liszt	Ennél a különösen kenyér sütésére alkalmas típusnál nincs megadva típuszám. Az egész magot minden összetevőjével együtt finomra vagy durvára őrlik.

A kenyeret általában hideg, azaz nem előmelegített kombi gőzpárolóban sütjük.

A liszt nem tartalmaz konzerváló- és adalékanyagokat, ízlés, tetszés szerint állítható össze és fűszerezhető.

A sótartalmat is Ön határozhatja meg.

Ha a kenyeret a megfelelő mennyiségű gőz hozzáadással készítjük, szépen megkel. Az eredmény: friss, illatos, laza kenyér fényes, ropogós héjjal.

Annak megállapítására, hogy a kenyér elkészült-e, nem alkalmas a süteményeknél megszokott fapálcikás sütéspróba, hiszen a kenyér egészen addig ragad, míg ki nem húl.

Így azt javasoljuk, üssön rá a kenyér aljára, ha üregesen hangzik, akkor a kenyér jól átsült.

Kihűlésig helyezzük egy rácsra.

## Piskótatészta

A piskóta a habbá vert tojásoktól laza és puha. Zsíradék hozzáadása általában nem szükséges.

A piskóta sikeréhez fontos, hogy a tojásfehérje-hab lehetőleg kemény és nagy legyen. A hab hideg tojással mindig jól sikerül.

Az elkészítésre 3 módszer közül választhatunk:

- 1: A tojásfehérjét vízzel vagy víz nélkül kemény habbá verjük, végül beleszitáljuk a cukrot, majd a tojássárgáját kikeverjük és lazán beleforgatjuk. Rászitáljuk a sütőporral elkevert lisztet és ugyanúgy **lazán beleforgatjuk, nem keverjük.**
- 2: A tojássárgáját vízzel vagy víz nélkül a cukorral habosra keverjük, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét ráborítjuk, a sütőporral elkevert lisztet rászitáljuk. Mindent lazán egybeforgatunk, **nem keverjük.**
- 3: Az egész tojást vízzel vagy víz nélkül habosra keverjük. Beleszitáljuk a cukrot és világos krémmé verjük. Rászitáljuk a sütőporral elkevert lisztet és óvatosan, **lazán beleforgatjuk, nem keverjük.**



Mindegyik módszerre érvényes, hogy a tészta legyen levegősen sima és összeállítás után azonnal süssük meg.

A sütőformát vagy sütőtepsit pergamenpapírral béleljük ki.

Miután megsült, a piskótát borítsuk a formával együtt egy konyhai rácsra.

A sütőforma peremét és alját távolítsuk el, a papírt kenjük meg vízzel, így könnyen lehúzható.

Ha tortát készítünk, a piskótát előző nap süssük meg, ekkor könnyebb a süteményt sima lapokká vágni. Lapokra vágáshoz a peremet hegyes késsel egyenlő magasságban jelöljük meg, egy cérnát helyezünk a bevágásba és keresztbe húzzuk össze.

A liszt egy részét helyettesíthetjük étkezési keményítővel, ekkor a tészta még puhább és lazább lesz.

Ha 50-100 g megolvasztott, majd lehűtött vaját adunk a készre kevert tésztához, „bécsi piskótát” kapunk. A piskótatésztát süssük aranyárgára. Ha a tészta túl sötétre sül, a felülete érdes és ropogós lesz. A kisült piskótalap rövid idő alatt rugalmatlanná válik, nem tekerhető fel és könnyen törik. A piskótalapot kisülés után rögtön borítsuk egy cukorral vékonyan megszórt konyharuhára és a hosszabbik oldalától kezdve tekerjük fel. A tésztalapot akkor is könnyen feltekerhetjük, ha a konyharuhát nem cukorral szórjuk meg, hanem benedvesítjük. Ez a módszer egyben kalóriaszegény is.



## Kevert tészta

A kevert tésztát kiválóan elkészíthetjük „Speciális sütemény” üzemmódban.

Ez a tésztafajta a hozzávalók egyenkénti összekeverésével készül.

A kevert tésztát addig kell keverni, hogy a tészta sima legyen, de nem túl habos.

Előfeltétele, hogy a **tojás** és a **zsiradék** (vaj, margarin) egyforma hőmérsékletű – a legjobb, ha szobahőmérsékletű – legyen. Ha a hozzávalók túl hidegek, a tészta összeesik.

Először a zsiradékot keverjük krémesre, majd felváltva keverjük bele a cukrot és a tojást. Keverjük össze a lisztet, étkezési keményítőt és sütőport és szitáljuk a vajkrémhez, majd keverjük el.

A kevert tészta ne legyen se túl kemény, se túl lágy, azaz a kanálról szálasan folyjon le. A folyadékot kanalanként adjuk hozzá és mindig ellenőrizzük, hogy elértük-e a megfelelő tésztasűrűséget.

A **szárított gyümölcsöt** a már készre kevert tésztába forgassuk be. Szükség esetén előtte a szárított gyümölcsöt mossuk meg és töröljük szárazra, majd szórjuk meg kevés liszttel és rázzuk le, és csak ezután forgassuk a tésztába. Így a sütés során egyenletesen eloszlik és nem süllyed a tészta aljára.

Ha ez mégis megtörténik, akkor a tészta túl lágy volt a hosszú keverés, vagy a sok hozzáadott folyadék miatt.

**Sütéspróbaként** szúrjunk egy foggpiszkálót a tésztába. Ha a kihúzott foggpiszkálón már nincs nedves tészta-morzsa, a sütemény átsült és elkészült. Mielőtt kiborítjuk a tésztát a sütőformából, kb. 10 percig hagyjuk állni, majd késsel válasszuk el a forma peremétől. Ha még nehézségeink vannak a kiborítással, akkor a formát borítsuk egy rácsra és terítsünk rá nedves konyharuhát. A pára csaknem mindig segít a tésztát kiborítani.

## Leveles tészta

A leveles tészta több rétegből áll, amelyek a sütés során levélszerűen szétválnak – innen ered a neve.

A formák kiszúrása után visszamaradt tésztát ne gyúrjuk össze, hanem helyezzük egymásra és ismét nyújtjuk ki. Ha összegyúrjuk, nem válik szét levelekre.

A leveles tészta semleges ízű, így sokoldalúan megtölthetjük édes töltelékkel (tejszín, krém, gyümölcs) és sós töltelékkel (sajt, zöldség, hús) egyaránt.

A leveles tésztát kombi gőzpárolással készítjük el. A hozzáadott gőz hatására egyrészt fényes lesz a tészta, másrészt levelesre kel meg. Emiatt nem kell a sütőtepsit vízzel leöblíteni.



## Égetett tészta

Már a neve – égetett tészta – is jelzi a különlegességét. Ezt a tésztát az elkészítés során először le kell „pirítani” és csak utána kombi gőzpárolni.

A sütési idő első 10 percében az égetett tészta érzékeny, ezért ne nyissuk ki a sütő ajtaját.

Az égetett tészta semleges ízű, ezért tölthetjük mind édes, mind pikáns töltelékkel.

A süteményt röviddel tálalás előtt töltsük meg, hogy a tészta ropogós maradjon.

## Túrós-olajos tészta

A túrós-olajos tészta a kelt tészta gyors változata és frissen sültve nagyon hasonlít hozzá.

- Használható gyümölcsös és vajos süteményekhez, almás táskához, csigákhoz és hasonló süteményekhez, valamint pizza-alapként és hagymás lepény alapként is.

- A túrót felhasználás előtt szükség esetén csepegtessük le, mert a tészta nem lehet túl nedves.

A liszt hozzágyúrása után a tészta nem ragadhat, ha mégis, keverjünk hozzá még egy kis lisztet.

- A sós pékáruknál és süteményeknél természetesen nincs cukor a tésztában.

## Túrós-olajos (égetett) tészta alaprecept

1 adag / Adagonként: 555 kJ / 133 kcal, 1 g fehérje, 10 g zsír, 11 g szénhidrát

### Hozzávalók:

Tészta:  
 200 g sovány túró  
 6 ek tej (60 ml)  
 8 ek olaj (80 ml)  
 1 tojás  
 100 g cukor  
 1 csomag vaníliás cukor  
 csipetnyi só  
 400 g liszt  
 1 tasak +  
 1 csapott tk sütőpor

### Elkészítés:

1. Keverjük össze a túrót, tejet, olajat, tojást, cukrot, vaníliás cukrot és a sót. Keverjük bele a sütőporral elkevert liszt felét, a maradékot pedig gyúrjuk hozzá. Ezt az alaptésztát a megadott recept alapján dolgozzuk fel süteménynek.

### Beállítás:

Automatikus program ➡ Speciális sütemény ➡ Képvisezőfánk

## Kelt tészta

A kelt tészta megfelelő alapja a saftos gyümölcsös süteményeknek, aprósüteményeknek, pizzáknak.

- A kelt tésztát egyszerűbb elkészíteni, mint gondolnánk. Az élesztőt először fel kell futtatni, melyhez egyenletes 37–50°C hőmérséklet szükséges. A lisztből, cukorból és folyadékból álló táptalajnak időre van szüksége a keléshez.
- A jól sikerült kelt tészta térfogata jelentősen megnövekszik. Kelesztésre minden feldolgozási fázis előtt szükség van.
- A siker titka az, hogy a vaj, tej és tojás kb. 37°C-os hőmérsékletű legyen. Dagasztás után helyezzük a 30°C-os gőzpárolóba és az előre beállított nedvességtartalom mellett addig hagyjuk bent, míg meg nem kétszerezi a térfogatát. További feldolgozás előtt gyúrjuk át kissé, majd nyújtuk ki vagy adjunk hozzá további adalékokat (pl. mazsolát, mandulát).
- A friss élesztő legyen valóban friss, tehát világos színű, nedvdús és kellemesen savanyú illatú.
- A szárított élesztőt mindig a csomagoláson található előírás szerint használjuk fel.

- Kelt tészta készítésénél először készítsünk kovászt a következők szerint. Szitáljuk a lisztet egy tálba, nyomjunk bele egy mélyedést és morzsoljuk bele a friss élesztőt. Szórjunk rá egy kevés cukrot, a többit szórjuk a lisztre. Az élesztőt langyos tejjel és egy kis liszttel keverjük péppé, majd hagyjuk megkelni. Amikor a térfogata a kétszeresére növekedett, keverjük hozzá a többi hozzávalót. A tésztát alaposan dagasszuk addig, amíg hólyagossá nem válik, majd tegyük egy liszttel meghintett tálba és addig kelesszük, amíg láthatóan megnő a térfogata. Ezután alakítsuk ki a kívánt süteményformát vagy borítsuk be gyümölcsrel és a sütés előtt ismét hagyjuk kelni.
- Ha konyhai robotgépben készítjük, az összes hozzávalót egyszerre tegyük bele, dolgozzuk sima tésztává, és formázás előtt és után is hagyjuk megkelni.
- A mazsolát, cukrozott citromhéjat és a többi hozzávalót a már egyszer megkelt tésztához gyúrjuk.
- A frissen sült kelt tészta mélyhűtésre is alkalmas. (A tárolási idő kb. 1 hónap.) A mélyhűtött, kelt tésztából készült süteményeket gőzpárolóban fel lehet olvasztani, majd hőlégkeveréssel átsütöni.

A gyúrt vagy omlós tészták remekül sikerülnek a kombi gőzpárolóban, mert a hozzáadott gőz hatására a tészta különösen omlóssá válik.

## Gyúrt omlós tészta

- Azért, hogy jól össze lehessen gyúrni és ne ragadjon, hideg vajat vagy margarint használjunk.
- Kézi gyúrásnál a következőképpen járjunk el: A sütőporral elkevert lisztet szitáljuk a gyúródeszkára és a közepébe nyomjunk mélyedést, ebbe öntsük a felvert tojást. Osszuk el köré a cukrot és a kis darabokra vágott zsiradékot. Középről kezdve egy keverőkanál segítségével keverjük össze a tojást és a lisztet, majd dolgozzuk bele a zsiradékot. Kézzel gyors mozdulatokkal gyúrjuk simává. Ha a tészta ragad, adjunk hozzá még egy kis lisztet. Fóliába csomagolva hűtőszekrényben pihentessük, majd használjuk fel.
- A konyhai robotgépben egyszerre összekeverhetjük az összes hozzávalót és végül a gyúródeszkán kézzel röviden gyúrjuk át.
- A lehűtött tésztát könnyebb kinyújtani, ezért a tésztát pihentessük a hűtőszekrényben 30-60 percen keresztül. A gyúródeszkát és a nyújtófát szórjuk meg liszttel.
- A nagyon érzékeny tészták esetében megoldás lehet az, hogy két réteg átlátszó fólia vagy sütőpapír között nyújtjuk ki.
- A maradék tésztát, amely a forma kiszúrása után visszamaradt, újra gyúrjuk össze. Ha a tészta túl morzsolódó, adjunk hozzá tojássárgáját.
- A gyúrt tésztát előre elkészíthetjük. Hűtőszekrényben – jól becsomagolva – két napig friss marad.
- A **PerfectClean**-nel ellátott sütőtepsit egyáltalán ne, a formákat csak vékonyan vajazzuk ki vagy béleljük ki sütőpapírral.
- És még egy ötlet: az omlós tészta még omlósabb lesz, ha egész tojás helyett csak tojássárgáját használunk.
- A gyúrt- vagy omlós tészta a kombi gőzpárolóban mindig különlegesen omlós, mely a pluszban hozzáadott vízpárának köszönhető.

## Rétestészta

- A rétestészta elkészítése sok türelmet kíván. Minél tovább nyújtjuk, annál könnyebb vékonyra készíteni és feltekerni.
- Az igazi réteshez a tésztát hajszálvékonyra kell nyújtani.
- A rétestészta semleges ízű. Elkészíthető mind édes, mind sós töltelékkel. Mindig ropogós melegen, közvetlenül a sütőből tálaljuk az asztalra.
- A tésztához a megolvasztott, langyos zsiradékot keverjük össze a vízzel, tojással és sóval, majd adjuk a liszthez, és kb. 10 perc alatt dagasszuk rugalmas, sima, fényes tésztává. Formáljunk belőle golyót és helyezzük egy meglisztezett gyúródeszkára. Meleg lábassal borítsuk be és mintegy 30 percig pihentessük.
- A kinyújtáshoz a tésztát helyezzük egy sima, liszttel megszórt konyharuhára, és belisztezett nyújtófával vagy kézzel „húzzuk ki” téglalap alakúra. Ez egy kis gyakorlás után nem olyan nehéz. A tésztát akkorára kell nyújtani, hogy a konyharuha mintázatát a tésztán keresztül látni lehessen.
- Az előkészített töltelékot terítsük szét a tésztán.
- Miután megtöltöttük, a tészta peremét kb. 3 cm szélességben hajtsuk be, a konyharuha segítségével kissé emeljük meg és a rétest a hosszabbik oldalától kezdve tekerjük fel.
- A feltekert tésztát helyezzük egy sütőlapra, kenjük meg olvasztott vajjal és azonnal süssük meg.

## Sütési táblázat

A kenyérsütés három meghatározó jellemzője a hőmérséklet, a gőzmennyiség és az idő. A táblázatban megadott paraméterek irányértékek. Alapvető szabály: nagyobb nedvességtartalommal és alacsony hőmérséklettel kezdünk, a végén pedig alacsony páratartalommal és magasabb hőmérséklettel szárítsuk meg a pékárut. Próbálja ki receptjeinket és alakítsa ki saját beállítási értékeit.

Tésztaféle/Üzem mód	Lépések száma	Hőmérséklet (°C)	Nedvességtartalom (%)	Idő (perc)
Leveles tészta/ Kombinált párolás	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	170-190	90	15
	3. lépés	170-190	75	5
	4. lépés	170-190	20	6
Égetett tészta/ Speciális sütemény Habcsók/fánk (pl. képviselő fánk)		140-160		50-60
Kelt tészta/Kombinált párolás Fehér kenyér*	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	165-195	90	8-17
	3. lépés	145-190	30	20
	4. lépés	30	30	5
Török kenyér	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	180	75	14-23
	3. lépés	180	30	10
Baguette	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	170-190	90	19-25
	3. lépés	160	30	5
Félfehér kenyér*	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	165-195	90	13-18
	3. lépés	145-190	30	30
	4. lépés	30	30	5
Rozsos kenyér*	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	170-190	50	15-17
	3. lépés	170-190	30	35
	4. lépés	30	30	10
Zsemle	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	180-190	90	10-16
	3. lépés	150-160	30	3-5
Sokmagvas zsemle	1. lépés	100	100	8
	2. lépés	190-210	90	19-22
	3. lépés	160	30	2
Croissant	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	160-180	90	12-17
	3. lépés	150	75	3
	4. lépés	150	30	3
Fonott kelt kalács	1. lépés	100	100	7
	2. lépés	140-170	90	17-21
	3. lépés	150	30	15



Tésztaféle/Üzem mód	Lépések száma	Hőmérséklet (°C)	Nedvességtartalom (%)	Idő (perc)
Kelt tészta tepsin gyümölcscsel	1. lépés 2. lépés	160-190 160	90 30	20-23 6
<b>Kelt tészta / Hőlégkeverés plusz</b> Pizza/Hagymás sütemény/ Szilvás sütemény		200-220	25-30	
<b>Omlós tészta/Kombinált párolás</b> Tortalap		160-190	95	20-25
Aprósütemény		150-170	95	20-25
Gyümölcsös sütemény, fedett		180-230 150-170 150-160	30 30 20	6 5 45
<b>Kevert tészta/ Speciális sütemény</b> Sütőforma		150-170	50-60	
<b>Túrós tészta/ Hőlégkeverés plusz</b>		150-170	30-40	
<b>Tojásfeh.-ből készült süt./ Hőlégkeverés plusz</b> Csók		90-100	140-160	
<b>Piskótatészta/ Hőlégkeverés plusz</b> Piskótatekercs Magas piskótalap		160-170 170-190	20-25 30-40	
<b>Felfújt/Kombinált párolás</b>		160-180	95	45-55

\*Az adatok egy 500 g lisztből készült cipó- vagy szögletes formájú kenyérré vonatkoznak.



# Házi kenyér

Kenyerenként: 7980 kJ / 1900 kcal, 63 g fehérje, 16 g zsír, 369 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

350 g búzaliszt  
150 g rozsliszt  
1 tk só  
25 g élesztő  
300 ml langyos tej

## Elkészítés:

1. A lisztet a sóval keverjük el egy tálban, morzsoljuk bele az élesztőt és adjuk hozzá a tejet. 10 perc alatt keverjük sima tésztává.
2. Nedves ruhával fedjük le egy és hagyjuk kb. egy órán át kelni.
3. Formázzunk kenyeret a tésztából, majd szórjuk meg kevés liszttel. A kenyér felületét hosszában és keresztben kb. 1 cm mélyen vágjuk be és kelesszük újból 30 percig.
4. A tepsit vajazzuk ki, helyezzük rá a kenyeret és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Házi kenyér

# Fehér kenyér

Kenyerenként: 10 534 kJ / 2520 kcal, 71 g fehérje, 44 g zsír, 453 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

600 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
2 tk cukor  
3 tk só  
30 g olvasztott vaj  
350-400 ml langyos tej

## Elkészítés:

1. Keverjük az élesztőt a tejhez, adjuk hozzá a lisztet, sőt, cukrot és a vajat, majd gyúrjuk kb. 3-4 percig, míg sima tésztát nem kapunk.
2. Lefedve meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben kelesszük kb. 30 percig, míg a térfogata duplájára nem nő.
3. Formáljunk cipót a tésztából, vagdossuk be többször ferdén és helyezzük a kikent, beliszteztet tepsire. Kelesszük újabb 30 percig és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Fehér kenyér

# Félfehér kenyér

Kenyerenként: 6688 kJ / 1600 kcal, 55 g fehérje, 18 g zsír, 299 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

375 g búzaliszt  
125 g rozsliszt  
1 kocka élesztő  
1/2 tk cukor  
2-3 tk só  
1 ek olaj  
300 ml langyos víz

## Elkészítés:

1. Az elmorzsolt élesztőt keverjük össze a cukorral és a vízzel, adjuk hozzá a lisztet, sót, olajat, és dagasszuk kb. 3-4 percig.
2. A tésztát lefedve, melegben vagy 30°C-os készülékben kelesszük kb. 30 percig.
3. Gyúrjuk át újra és formázzunk cipót belőle. Helyezzük egy kiszírozott, beliszteztet tepsire, és a tetejét ferdén vagdossuk be.
4. Kelesszük ismét 30 percig és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Félfehér kenyér

# Tökmagos kenyér

1 kenyér, kb. 1 kg / 8778 kJ / 2090 kcal, 67 g fehérje, 41 g zsír, 358 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g sütőtök  
(pl. narancsszínű  
pézsma/muskotálytök)  
1/2 kocka friss élesztő (21 g)  
kb. 200 g búzaliszt  
Kb. 300 g tönkölybúzaliszt  
25 g lágy vaj  
1 ek só  
2 ek tökmag

## Elkészítés:

1. A meghámozott, kimagozott tököt vágjuk kb. 1 cm nagyságú kockákra, tegyük egy perforált aljú edénybe és pároljuk meg.

**Beállítás:** Univerzális párolás, 100°C, 20 perc.

2. Hagyjuk kissé kihűlni a sütőtököt, majd pürésítsük. Tegyük az élesztőt a tökpürébe.
3. A tökmag kivételével az összes többi hozzávalót keverjük össze és egy alaposan belisztezett felületen a tökpürével összedolgozva gyúrjunk belőle sima tésztát. Ha a püre túlságosan nedves lenne, egyszerűen dolgozzunk a tésztába még némi lisztet. Lefedve szobahőmérsékleten hagyjuk a duplájára kelni.
4. Meglisztezett felületen formáljunk belőle kerek cipőt, kenjük meg a tetejét vízzel és szórjuk rá a tökmagot. Pihentessük 10 percig, majd süssük meg.

**Beállítás:** Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 200°C | 100% nedv.tart. | 10 perc |
| 2. lépés: | 175°C | 20% nedv.tart.  | 30 perc |

Alulról az 1. sütési szint

# Rozsos kenyér

Kenyerenként: 6019 kJ / 1440 kcal, 36 g fehérje, 20 g zsír, 275 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

250 g rozsliszt (1150-es)  
150 g búzaliszt  
1/2 kocka élesztő  
1 csomag kovász  
2 tk só  
kb. 350 ml langyos víz  
28 cm-es sötét sütőforma

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a rozslisztet, a búzalisztet és a kovászt.
2. Futtassuk fel az élesztőt 100 ml meleg vízben, adjuk a liszthez, és addig kelesszük, míg hólyagosodni nem kezd.
3. Adjuk hozzá a sőt és a maradék vizet, gyúrjuk kb. 3-4 percig, amíg sima nem lesz a tészta, majd lefedve meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben kb. 30 percig kelesszük.
4. Ismét dolgozzuk át a kenyér tésztáját, majd helyezzük egy kikent és liszttel megszórt doboz formába. 40 percen át kelesszük majd süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Rozsos kenyér



# Tönkölybúza kenyér

Kenyerenként: 9196 kJ / 2200 kcal, 70 g fehérje, 57 g zsír, 348 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g tönkölybúzaliszt  
1 kocka élesztő  
300-350 ml langyos víz  
100 g reszelt sárgarépa  
3 tk só  
100 g egész mandula

## Elkészítés:

1. A lisztet tegyük egy tálba, morzsoljuk bele az élesztőt, tegyük hozzá a sőt és annyi vizet, hogy sima tészta legyen belőle.
2. Adjuk hozzá a mandulát és a reszelt sárgarépát, dagasszuk 3-4 percig, és lefedve hagyjuk meleg helyen megkelni. 30°C-ra melegített készülékben kb. 30-40 percig tart a kelesztés.
3. Dagasszuk át újra a tésztát, formázzunk belőle ovális cipőt és kelesszük további 15-20 percig. Kizsírított, liszttel megszórt tepsire fektessük, többször ferdén vágjuk be a tetejét és süssük meg.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

- |           |           |                 |         |
|-----------|-----------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 100°C     | 100% nedv.tart. | 7 perc  |
| 2. lépés: | 180-200°C | 70% nedv.tart.  | 40 perc |
| 3. lépés: | 160°C     | 20% nedv.tart.  | 10 perc |

Alulról a 3. sütési szint

# Magvas kenyér

Kenyerenként: 8402 kJ / 2010 kcal, 56 g fehérje, 21 g zsír, 394 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g teljes kiőrlésű  
fehér búzaliszt  
1 kocka élesztő  
1/2 tk cukor  
4-5 tk só  
2 ek olaj  
350-400 ml langyos víz  
30 g lenmag  
30 g napraforgómag

## Elkészítés:

1. Morzsoljuk el az élesztőt és keverjük el a cukorral, valamint kevés vízzel.
2. Adjuk hozzá a lisztet, sőt, olajat, lenmagot, napraforgómagot és a maradék vizet, és gyúrjuk kb. 3-4 percig.
3. Kelesszük lefedve meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben 30 percig.
4. Gyúrjuk át ismét a tésztát, formázzunk cipőt belőle, majd tegyük egy kiszírozott és liszttel megszórt tepsire. A tetejét többször vágjuk be. Ismét kelesszük 30-40 percen át, majd süssük készre.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |           |                 |         |
|-----------|-----------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 100°C     | 100% nedv.tart. | 7 perc  |
| 2. lépés: | 180-200°C | 50% nedv.tart.  | 10 perc |
| 3. lépés: | 190°C     | 20% nedv.tart.  | 40 perc |

Alulról a 3. sütési szint.



# Világos vagy sötét csavart kenyér

2 kenyér / kenyerenként: 2856 kJ / 680 kcal, 23 g fehérje, 5 g zsír, 133 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### A kovászhoz:

160 g búzaliszt  
160 ml langyos víz  
10 g friss élesztő

### 2 világos csavart kenyérhez:

665 g tönkölybúzaliszt  
300 ml víz  
20 g friss élesztő  
17 g só

### 2 sötét csavart kenyérhez:

665 g tönkölybúzaliszt  
350 ml víz  
20 g friss élesztő  
17 g só

## Elkészítés:

### Kovász:

1. 100 g búzalisztból, 100 ml vízből és 10 g friss élesztőből tésztát gyúrunk és lefedve, szobahőmérsékleten, 24 órán át kelesztjük.
2. Adjuk hozzá a maradék lisztet és vizet, és gyúrjuk egyenletes tésztává. Kelesztjük lefedve 60 percig.

### Világos csavart kenyér:

3. Gyúrjuk a hozzávalókat a kovászhoz és pihentessük legalább 90 percig.

### Sötét csavart kenyér:

4. Gyúrjuk a hozzávalókat a kovászhoz és pihentessük legalább 90 percig.
5. Egy jól belisztezett felületen felezzük meg a tésztát, formázzunk belőle két hengert, és mindkettőt forgassuk csavart formájúra. Sütőpapírral kibélelt tepsin pihentessük 20 percig és süssük készre.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 125°C | 100% nedv.tart. | 5 perc  |
| 2. lépés: | 200°C | 20% nedv.tart.  | 25 perc |

Alulról az 1. sütési szint



## Miele tipp

Az apró, ropogós zsemlék mindig népszerűek. Készítse el a fenti mennyiségű – világos vagy sötét – tésztát. Formáljon belőle kb. 48 db 20 g-os kis zsemlét, és négyesével süsse ki.

(Kombinált párolás,

1. lépés 125°C,  
100% nedvességtartalom, 5 perc;
2. lépés 200°C,  
20% nedvességtartalom, 10 perc).

# Török kenyér

Kenyerenként: 5225 kJ / 1250 kcal, 29 g fehérje, 30 g zsír, 214 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

300 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
1 csipet cukor  
2 tk só  
150 ml langyos víz  
3 ek olívaolaj

A megkenéshez:  
2-3 ek olívaolaj, szezámmag

## Elkészítés:

1. A lisztet tegyük egy tálba, képezzünk benne egy mélyedést, és morzsoljuk bele az élesztőt. Szórjuk rá a cukrot, adjuk hozzá a langyos vizet és meleg helyen illetve 30°C-ra melegített készülékben hagyjuk kelni kb. 30 percig.
2. Adjuk hozzá a sőt és az olajat, majd gyúrjuk az egészet kb. 3-4 perc alatt sima tésztává.
3. Formázzunk török kenyeret egy Ø 28 cm átmérőjű kerek, kikent és liszttel megszórt sütőformába, és kelesszük újabb 30 percig.
4. Kenjük be olajjal, szórjuk meg a szezámmaggal és süssük készre.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Török kenyér



# Sajtos-rozmaringos török kenyér

Kb. 30 kocka / kockánként: 521 kJ / 124 kcal, 5 g fehérje, 4 g zsír, 16 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

Kb. 650 g tönkölybúzáliszt  
400 ml víz  
1,5 tk só  
1 tk cukor  
1 kocka friss élesztő (42 g)  
300 reszelt Gruyère sajt  
(kemény,  
markáns ízű sajt Svájcból)  
1 ek friss rozmaringlevél  
3 ek olívaolaj

## Elkészítés:

1. Gyúrjunk a lisztből, vízből, sóból, cukorból és élesztőből egyenletes tésztát, és lefedve meleg helyen kelesszük a duplájára kb. 30 perc alatt.
2. Nyújtsuk ki a tésztát kb. 60 x 40 cm-es méretűre, és szórjuk meg a Gruyère sajt 2/3-ával. Hajtsuk össze középen a tésztát, majd a tetejét ismét szórjuk meg sajttal. Ismét hajtsuk össze, majd helyezzük rá egy sütőpapírral kibélelt tepsire. Lefedve 20 percig hagyjuk kelni.
3. Egy éles késsel keresztbe metsszük be a tésztát. Szórjuk meg a rozmaringlevelekkel, csepegtessünk rá olívaolajat és süssük meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

1. lépés: 120°C 50% nedv.tart. 10 perc
2. lépés: 220°C 20% nedv.tart. 15-20 perc

Alulról az 1. sütési szint

Hagyjuk kihűlni a török kenyeret, vágjuk kockákra és egy üveg bor vagy saláta mellé tálaljuk.



## Miele tipp

Ugyanezt a tésztát két kb. 45-30 cm-es négyzetbe is feltekerheti, megszórva reszelt sajtkeverékkel (100 g Gruyère és 30 g parmezán sajt) és 2 evőkanál finomra vágott zöldfűszerrel (petrezselyem, rozmaring, zsálya, kakukkfű).

A tésztát tekerjük fel hosszában és vágjuk fel kb. 2 cm vastag szeletekre.

A csigákat helyezzük egymástól kellő távolságra egy sütőpapírral kibélelt tepsire és süssük meg őket. Hőlégkeverés plusz, 180°C, kb. 25 perc, alulról az 1. sütési szint.



# Zsemle búzából

8-10 zsemle / zsemlénként: 945 kJ / 226 kcal, 6 g fehérje, 6 g zsír, 37 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g búzaliszt  
2 tk só  
6 ek étolaj  
1 kocka élesztő  
1 tk cukor  
250 ml langyos tej

## Elkészítés:

1. Szitáljuk a lisztet egy tálba, és tejben futtassuk fel az élesztőt. Adjuk hozzá a liszthez a felfuttatott élesztőt, a cukrot, a sót és az étolajat, dolgozzuk egyenletes tésztává és gyúrjuk kb. 3-4 percig.
2. Lefedve melegben vagy 30°C-os készülékben kelesszük, míg a duplájára nő.
3. Gyúrjuk át ismét a tésztát, formázzunk belőle 8-10 zsemlét. Helyezzük őket két kiszírozott, belisztezett tepsire, majd vágjuk be a tetejüket. Kelesszük 30 percig és süssük készre.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Zsemle búzából



# Zöldfűszeres zsemle

8-10 zsemle / zsemlelénként: 773 kJ / 185 kcal, 4 g fehérje, 4 g zsír, 32 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

350 g búzaliszt  
50 g búzadara  
1 kocka élesztő  
50 ml langyos tej  
20 g cukor  
1/2 chili  
40 ml olaj  
125 ml zöldségleves  
2 ek apróra vágott  
petrezselyem  
1 ek apróra vágott  
metélőhagyma  
1 tk apróra vágott  
korianderzöld  
3 tk só

## Elkészítés:

1. Egy tálban a lisztet keverjük össze a búzadarával, morzsoljuk bele az élesztőt, adjuk hozzá a cukrot és a langyos tejet, és lefedve kelesszük meleg helyen vagy 30°C-ra melegített készülékben.
2. Adjuk hozzá a többi hozzávalót is, 3-4 perc alatt gyúrjuk át a tésztát, majd formázzunk belőle zsemléket. Helyezzük őket két kikent, liszttel megszórt tepsire, és vagdossuk be a tetejüket.
3. Kelesszük újabb 30 percig, majd süssük meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |           |                 |            |
|-----------|-----------|-----------------|------------|
| 1. lépés: | 100°C     | 100% nedv.tart. | 7 perc     |
| 2. lépés: | 180-200°C | 90% nedv.tart.  | 12-16 perc |
| 3. lépés: | 160°C     | 20% nedv.tart.  | 8 perc     |

1 tepszi esetén alulról a 3. szint

2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. szint





# Sokmagvas zsemle

8-10 zsemle / zsemlelénként: 903 kJ / 216 kcal, 8 g fehérje, 6 g zsír, 32 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

250 g tönkölybúzaliszt  
250 g teljes kiőrlésű  
fehér búzaliszt  
1 kocka élesztő  
300 ml langyos víz  
2 tk tengeri só  
100 g napraforgómag

A tetejére:  
mák  
szezámmag  
napraforgómag vagy köles

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a liszteket és adjuk hozzá a langyos vízben felfuttatott élesztőt. Gyúrjuk kb. 3-4 percig és meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben 30 percig kelesszük.
2. Gyúrjuk bele a sót és a napraforgómagot. Formázzunk zsemleket, szórjuk meg olyan magvakkal, amilyenekkel szeretnénk, majd helyezzük egy kizsírozott, liszttel megszórt tepsire.
3. Kelesszük újabb 30 percig és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Sokmagvas zsemle

# Korong teljes kiőrlésű zsemlékből

16-20 zsemle / zsemlénként: 970 kJ / 231 kcal, 7 g fehérje, 7 g zsír, 34 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 ml langyos víz  
250 g keverék 4 fajta gabonamag pehelyből  
1 kocka friss élesztő (42 g)  
2 ek darált tökmag  
1 ek barna cukor  
200 g teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt  
150 g tönkölybúzáliszt  
150 g búzáliszt  
50 g vaj  
30 g cukor  
1 tk só  
tökmag  
fenyőmag  
napraforgómag  
lenmag  
szezámmag  
mák

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a vizet, a pehelykeveréket, az élesztőt, a tökmagot és a barna cukrot, majd hagyjuk állni 60 percig.
2. Adjuk hozzá a többi hozzávalót és dolgozzuk sima tésztává.
3. Formázzunk a tésztából 16-20 darab egyforma golyót és forgassuk meg golyóként különböző, tetszés szerinti tök-, fenyő-, vagy napraforgómagban illetve mákban.
4. A golyókat helyezzük a tepsire úgy, hogy korongot adjanak ki, és lazán legyenek csak egymás mellett. Szobahőmérsékleten kelesszük a duplájára, majd süssük meg.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 120°C | 100% nedv.tart. | 15 perc |
| 2. lépés: | 200°C | 25% nedv.tart.  | 20 perc |

Alulról az 1. szint

# Baguette

Baguettenként: 4305 kJ / 1030 kcal, 30 g fehérje, 17 g zsír, 187 gr szénhidrát

## Hozzávalók 2 baguette-hez:

500 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
1 tk cukor  
2 tk só  
2-3 ek olaj  
300 ml langyos tej

## Elkészítés:

1. Az élesztőt cukros, langyos tejben futtassuk fel, majd a sóval és az olajjal együtt adjuk a liszthez.
2. A tésztát kb. 3-4 percig dagasszuk, majd lefedve kelesszük meleg helyen illetve a 30°C-ra melegített készülékben.
3. Lisztes felületen formázzunk 2 baguettet, majd fektessük egy kikent, belisztezett tepsire és kelesszük újabb 30 percig.
4. Átlósan vágjuk be párszor a tetejét és süssük készre.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Baguette



# Bagel (kelt karika)

6 darab / bagelenként: 1012 kJ / 241 kcal, 8 g fehérje, 6 g zsír, 38 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

350 g tönkölybúzáliszt  
15 g friss élesztő  
1 tk barna cukor  
175 ml langyos víz  
25 g lágy vaj  
1 tk só  
1 felvert tojás  
mák- vagy szezámmag,  
apróra vágott kakukkfű  
vagy fokhagyma

## Elkészítés:

1. Gyúrjunk az összes hozzávalóból egyenletes tésztát, és lefedve, szobahőmérsékleten kelesszük 20 percig.
2. Formázzunk a tésztából 6 egyforma nagyságú gombócot, és lefedve pihentessük 5 percig.
3. Lapítsuk kissé el a darabokat. Egy fakanál nyelét szúrjuk a tészta közepébe, és addig sodorjuk körülötte a tésztát, míg a bagel el nem nyeri a végleges formáját.
4. Tetszés szerint szórjuk meg mákkal, szezámmaggal, kakukkfűvel vagy fokhagymával és süssük meg.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 100°C | 100% nedv.tart. | 10 perc |
| 2. lépés: | 180°C | 20% nedv.tart.  | 30 perc |

Alulról az 1. sütési szint

# Ciabatta

2 db 500 g kenyér / darabonként: 6174 kJ / 1470 kcal, 33 g fehérje, 53 g zsír, 213 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

800 g búzaliszt  
500 ml langyos víz  
1 kocka friss élesztő (42 g)  
100 ml olívaolaj (extra vergine)  
1 tk tengeri só

## Elkészítés:

1. A kovászhoz keverjük össze kb. 120 g búzalisztet, 200 ml langyos vizet és az elmorzolt élesztőt. Az így elkészült kovászt egy tálban lefedve legalább 2 óráig kelesszük.
2. A kovászhoz adjunk kb. 480 g búzalisztet, vizet, olívaolajat és tengeri sót, és gyúrjuk egyenletes tésztává.  
A tésztát konyharuhával letakarva szobahőmérsékleten kelesszük további 3 órán át.
3. Formáljunk a tésztából egy jól beliszteztet felületen tenyér vastagságú, 30 cm-es téglalapot. Mivel a tészta nagyon ragad, folyamatosan szórjuk kevés liszttel.  
Vágjuk fel a téglalapot több darabra, sütőpapírral kibéelt tepsin kelesszük további 10 percig és végül süssük meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 180°C | 100% nedv.tart. | 10 perc |
| 2. lépés: | 195°C | 20% nedv.tart.  | 20 perc |

Alulról az 1. sütési szint.

# Cukkínis sütemény

Süteményenként: 23 115 kJ / 5530 kcal, 93 g fehérje, 281 g zsír, 656 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

180 ml olaj  
300 g barna cukor  
3 tojás  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csipet só  
150 g őrölt mogoró  
300 g reszelt cukkini  
1 tk fahéj  
330 g búzaliszt  
1 tk sütőpor  
1 tk szódbikarbóna  
1 csomag csokoládéöntet

## Elkészítés:

1. Keverjük krémesre az olajat a tojásokkal, cukorral, vaníliás cukorral és sóval. Keverjük hozzá a mogorót, fahéjat és cukkínit.
2. Adjuk a liszthez a sütőport és a szódbikarbónát, majd ezt is keverjük a többi hozzávalóhoz. Kenjük ki egy sütőformát, töltsük bele a tésztát és süssük meg.
3. Mikor elkészült, olvasszuk fel a csokoládét és öntsük a süteményre.

**Beállítás:** Speciális sütemény  
160-180°C 60-70 perc

Alulról a 3. sütési szint



## Miele tipp

Csokoládéöntet helyett porcukrot vagy cukoröntetet is tehetünk a süteményre.



# Sütőtökös sütemény

12 darab / darabonként: 1482 kJ / 354 kcal, 7 g fehérje, 19 g zsír, 38 g szénhidrát

## Hozzávalók:

350 g sütőtök (úritök)  
100 g szárított sárgabarack  
150 g aprított mandula  
150 g lágy vaj  
150 g porcukor  
2 tk fahéj  
1 vaníliás cukor  
1 csipet só  
3 tojás  
180 g búzaliszt  
2 tk sütőpor  
150g sárgabaracklekvár

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a vaját a porcukorral, fahéjjal, vaníliás cukorral és sóval, majd egyenként keverjük a masszához a tojásokat.
2. A tököt reszeljük durvára, kockázzuk apróra a sárgabarackot, keverjük hozzá a mandulát is és adjuk a tésztához.
3. Tegyük a tésztát egy kikent, liszttel megszórt kerek (24 cm átmérőjű) sütőformába és süssük meg.
4. Melegítsük fel a baracklekvárt és kenjük meg vele az elkészült süteményt.

**Beállítás:** Speciális sütemény  
160-180°C 45-55 perc

Alulról a 3. sütési szint

# Croissant

10-12 darab / darabonként: 1488 kJ / 356 kcal, 6 g fehérje, 22 g zsír, 35 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g búzaliszt  
1 tk só  
50 g cukor  
50 g lágy vaj  
1 kocka élesztő  
300 ml langyos tej  
150 g vaj

## Elkészítés:

1. Szitáljuk a lisztet egy táliba, adjuk hozzá a sőt és cukrot. Futtassuk fel az élesztőt langyos tejben és adjuk a liszthez a lágy vajjal együtt. 3-4 perc alatt gyúrjuk az alapanyagokat sima tésztává.
2. Nyújtsuk a tésztát egy 60 x 40 cm-es téglalappá és kenjük meg a vaj harmadával úgy, hogy a tészta szélét 2 cm-nyire szabadon hagyjuk.
3. Hajtogassuk a tésztát össze a következők szerint: először a hosszabb oldalakat hajtsuk fel a tészta közepéhez, majd a jobb és a bal oldalát hajtsuk a közepéhez. Tegyük 15 perce hűtőszekrénybe.
4. Nyújtsuk ki majd hajtogassuk a tésztát még két alkalommal a fent leírtak szerint.
5. Nyújtsuk ki vékonyra az ismét lehűtött tésztát, és felezzük meg keresztben úgy, hogy két téglalapot kapjunk.
6. Vágjunk mindkét téglalapból két 12 x 20 cm-es háromszöget, és tekerjük fel őket a csúcuknál fogva.
7. Helyezzük őket kikent, liszttel megszórta tepsire és lefedve, meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben kelesszük a duplájára, végül süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Croissant

# Fonott kelt kalács

Kalácsonként: 8694 kJ / 2080 kcal, 49 g fehérje, 64 g zsír, 322 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

375 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
125 ml langyos tej  
50 g cukor  
60 g lágy vaj  
1 csipet só  
1 tojás  
fél citrom reszelt héja

## Elkészítés:

1. Tegyük a lisztet egy tálba és morzsoljuk bele az élesztőt. Adjuk hozzá a cukrot, vajat, tejet, sőt és tojást. Gyúrjuk sima tésztává, majd adjuk hozzá a citromhéjat.
2. A tésztát lefedve, meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben hagyjuk kelni 30 percig, míg az a duplájára nem nő. Osszuk a tésztát 3 egyenlő darabra és készítsünk belőlük 1-1, kb. 40 cm hosszú hengert.
3. Készítsünk fonatot, majd helyezzük kikent, beliszteztet tepsire és süssük meg.
4. A tésztát gazdagíthatjuk mazsolával, mandulával, mogyorókrémmel, csoki- vagy mákrémmel is.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés  
(pékáru) ➡ Fonott kelt kalács



# Svájci kalács

Kalácsonként: 15 540 kJ / 3700 kcal, 94 g fehérje, 122 g zsír, 552 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

675 g búzaliszt  
75 g tönkölybúzaliszt  
2 tk só  
1 kocka élesztő  
120 g lágy vaj  
400 ml langyos teljes tej

## Elkészítés:

1. Keverjük össze egy tálban a lisztet a sóval, morzsoljuk el az élesztőt és adjuk a vajjal és a tejjel együtt a liszthez.
2. Gyúrjunk az alapanyagokból egyenletes tésztát, takarjuk le nedves ruhával és kelesszük kb. 1 órán át.
3. Formázzunk a tésztából három egyforma méretű hengert és készítsünk belőlük fonatot, majd helyezzük el egy kikent tepsin és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Svájci kalács

# Sárgabarackos kalács

Kalácsonként 1550 kJ / 3700 kcal, 94 g fehérje, 140 g zsír, 520 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g liszt  
1 csomag friss élesztő (42 g)  
60 g cukor  
250 ml langyos tej  
1 evőkanál vaníliás cukor  
1 csipet só  
1 teáskanál reszelt citromhéj  
100 g puha vaj  
1 tojássárgája  
100 g aszalt sárgabarack  
50 g durvára vágott piskótia

### A tetejére:

1 tojássárgája  
2 evőkanál tej

### A pára képződéshez:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. A lisztet, szétmorzolt élesztőt, cukrot, vaníliás cukrot, sót, citromhéjat, vaját és a tojássárgáját egy tálba tesszük. A tejjel sima tésztát gyúrunk, majd letakarjuk és a sütőben kelni hagyjuk.

### Kelés:

**Beállítás:** Felső/alsó hő  
35°C 30 perc

2. A sárgabarackot felkockázzuk, a piskótaiával együtt a tésztába gyúrjuk. Hosszúkás veknit formázunk, kb. 30 x 13 cm-es sütőformába tesszük, és ismét sütőben kelesztjük.

### Kelés:

**Beállítás:** Felső/alsó hő  
35°C 20 perc

3. A tojássárgáját a tejjel elkeverjük, ezzel a tésztát megkenjük.
4. A tésztát sütőbe tesszük, készre sütjük.

**Beállítás:** Párával kombinált sütés  
150-170°C 45-55 perc

Alulról a 2. sütési szint

Gőzkibocsátás: 2

Gőzkibocsátás ideje: 6 perc elteltével  
újabb 10 perc múlva

# Fahéjas-makadámiás koszorú

kb. 20 adag / adagonként: 1072 kJ / 257 kcal, 6,2 g fehérje, 10 g zsír, 34 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

700 g liszt  
1 csomag friss élesztő (42 g)  
120 g cukor  
200 ml langyos tej  
1 csipet só  
1 citrom reszelt héja  
120 g puha vaj  
3 tojás

## A megkenéshez:

Tej

## A tetejére:

2 teáskanál őrölt fahéj  
2 evőkanál cukor  
100 g nem sózott, darabolt  
makadámia dió  
1 tojássárgája

## A pára képződéshez:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. A lisztet, cukrot, sőt, citromhéjat, vaját, tojást, szétmorzolt élesztőt egy tálba tesszük és langyos tejjel sima tésztát gyúrunk, majd kelni hagyjuk.

### Kelés:

**Beállítás:** Felső/alsó hő  
35°C 30 perc

2. A tésztát kinyújtjuk és két részre osztjuk. A két részből egyenként kb. 50 cm hosszú csíkot sodrunk, ezeket egymással összefonjuk, majd koszorút formázunk belőle.

3. A koszorút sütőlapra tesszük és kelni hagyjuk.

### Kelés:

**Beállítás:** Felső/alsó hő  
35°C 20 perc

4. A fahéjat, cukrot, diót és a tojássárgáját összekeverjük. A koszorút tejjel megkenjük, a keveréket a tetején elosztjuk, majd újabb 20 percig kelni hagyjuk. Végül aranybarnára sütjük.

**Beállítás:** Párával kombinált sütés  
170-190°C 30-40 perc

Alulról a 2. sütési szint

Gőzkibocsátás: 2

Gőzkibocsátás ideje: 8 perc elteltével  
újabb 10 perc múlva



## Miele tipp

Az eredetileg Ausztráliából származó makadámia dió a világ egyik legdrágább diófajtája. A diók királynője rendkívül gazdag telítetlen zsírsavakban. Magas zsírtartalmának köszönhetően íze kerek, vajasan krémes.

# Francia palacsintatorta (crêpes) narancskrémrel

12 darab / darabonként: 3121 kJ / 743 kcal, 12 g fehérje, 44 g zsír, 72 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Palacsintatészta:

150 g búzaliszt  
200-300 ml teljes tej  
100 ml tejszín (28% zsír)  
2 tojás  
25 g olvasztott vaj  
1 csipet só

### Narancskrém:

200 ml narancslé  
2 tk reszelt narancshéj  
120 g cukor  
3 tojás  
100 ml tejszín  
30% zsír  
2 ek narancslikőr  
vaj

### Díszítés:

1 narancs

## Elkészítés:

1. A crêpes hozzávalóit keverjük össze, és ezt a híg tésztát szűrőn nyomjuk át. Hűtőszekrényben, lefedve 1 órán át pihentessük.
2. A narancslevet, az őrölt narancshéjat és a cukrot addig főzzük, amíg csak 100 ml-nyi lesz és hagyjuk kihűlni.
3. Keverjük össze a többi hozzávalót és keverjük a narancsléhez.
4. Forrósítsuk fel a vaját, és a tésztából süssünk kb. 26 db nagyon vékony crêpes-t.
5. Béleljünk ki egy rugós, nyitható sütőformát sütőpapírral és vajazzuk ki. Tegyünk egy palacsintát (crêpes-t) az aljára és kenjük meg egy adag narancskrémrel. Folytassuk a műveletet, míg az alapanyagok el nem fogynak. Fedjük le egy palacsintával, majd süssük meg.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
160°C 30-40 perc  
Alulról az 1. sütési szint

6. Hagyjuk a tortát a formában kihűlni. Mossuk meg a narancsot forró vízzel, vékonyan hámozzuk meg és ezzel díszítve tálaljuk a crêpes-tortát.



## Miele tipp

A torta nagyon finom más citrus-töltelékkel is. Ekkor a narancsot egyszerűen citrommal, lime-mal vagy grapefruittal helyettesíthetjük.

# Piskótatekercs különböző töltelékkel

12 darab / darabonként: 497 kJ / 119 kcal, 3 g fehérje, 2 g zsír, 23 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Hozzávalók a világosabb tésztához:

3 tojás  
3 ek forró víz  
150 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csipet só  
100 g búzaliszt  
50 g keményítőliszt  
1 tk sütőpor  
porcukor

### Hozzávalók a sötétebb tésztához:

3 tojás  
3 ek forró víz  
150 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csipet só  
80 g búzaliszt  
50 g keményítőliszt  
1 tk sütőpor  
20 g kakaópor  
porcukor

## I. Tojáslikórkremes töltelék:

125 ml tojáslikőr  
2 levél fehér zselatin  
2 pohár tejszín  
porcukor



## Miele tipp

Szeleteket is készíthetünk, ha a fent elkészített piskótalapot nem feltekerjük, hanem egyszerűen kettévágjuk. A tölteléket az egyik lapra helyezük, erre tesszük a második lapot, majd lehűtjük, végül kb. 10 szeletre vágjuk.

## Elkészítés:

1. A tojásfehérjét a vaníliás cukorral együtt verjük nagyon kemény habbá.
2. A tojássárgáját a cukorral, forró vízzel és egy csipet sóval keverjük krémesre. Helyezzük rá a felvert tojásfehérjét. Keverjük össze a keményítőlisztet és a sütőport (sötét tésztánál a kakaóport is) és szórjuk a habra. Az egészet forgassuk át óvatosan.
3. Simítsuk az egészet egy sütőpapírral kibélelt tepsire és süssük meg.
4. Nedvesítsünk be egy konyharuhát, borítsuk rá az elkészült tésztalapot, majd húzzuk le róla a papírt és tekerjük fel a piskótát egy konyharuhával.
5. Kihűlés után tetszés szerinti töltelékkel töltsük, és porcukorral meghintve tálaljuk.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
160-180°C 20-25 perc  
Alulról a 3. sütési szint

## I. Tojáslikórkremes töltelék

1. A zselatint áztassuk hideg vízbe, és főzőlapon melegítsük, amíg fel nem olvad. Adjuk hozzá a tojáslikórt, keverjük össze és tegyük hűtőszekrénybe.
2. Verjük habbá a tejszínt, majd óvatosan keverjük a többihez.
3. Kenjük meg a krémmel a piskótát, tekerjük fel és tálalás előtt szórjuk meg porcukorral.

Darabonként 151 kcal / 631 kJ  
fehérje: 1 g  
zsír: 13 g  
szénhidrát: 5 g



Hozzávalók:

**II. Áfonyakrémes töltelék:**

1/2 pohár vörös áfonya  
2 pohár tejszín  
2 csomag vaníliás cukor  
porcukor

**III. Mangókrémes töltelék:**

2 narancs leve  
egy teljes narancs lereszelt héja  
zöld citromlé  
2 érett mangó  
6 levél fehér zselatin  
100 g cukor  
2 pohár tejszín

Elkészítés:

1. A tejszínt a vaníliás cukorral verjük kemény habbá.
2. Helyezzük el a vörös áfonyát a piskótán, erre öntsük a tejszínt, és tekerjük fel.
3. Röviddel tálalás előtt szórjuk meg porcukorral.

Darabonként 142 kcal / 594 kJ  
fehérje: 1 g  
zsír: 13 g  
szénhidrát: 6 g

1. A meghámozott, kimagozott mangókat a zöld citromlével, cukorral, hámozott narancshéjjal együtt pürésítsük.
2. A zselatint áztassuk hideg vízbe, és főzőlapon melegítsük, amíg fel nem olvad. Adjunk hozzá kevés gyümölcspürét és keverjük össze, majd adjuk az egészet a gyümölcsmasszához és dolgozzuk össze. Tegyük hűvös helyre míg úgy meg nem szilárdul, hogy jól láthatók lesznek benne a keverés nyomai.
3. Verjünk kemény habot a tejszínből, és óvatosan keverjük el a krémmel. Simítsuk el egyenletesen a kihűlt piskótán.

A süteményt a hosszanti oldaláról tekerjük fel és röviddel tálalás előtt szórjuk meg porcukorral.

Darabonként 166 kcal / 694 kJ  
fehérje: 1 g  
zsír: 14 g  
szénhidrát: 12 g

# Csokoládés kuglóf

Süteményenként: 12 206 kJ / 2920 kcal, 70 g fehérje, 70 g zsír, 493 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

5 tojás  
250 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csipet só  
125 ml forró víz  
1 ek rum  
250 g búzaliszt  
1/2 csomag sütőpor  
125 ml olaj  
100 g reszelt étcsokoládé

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a tojást, a cukrot, a vaníliás cukrot, a vizet és a rumot.
2. Adjuk hozzá a lisztet, sütőport és az olajat, majd dolgozzuk sima tésztává.
3. Keverjük hozzá a csokoládét.
4. Töltsük a tésztát egy kikent kuglófformába és süssük meg.

**Beállítás:** Speciális sütemény  
150-170°C 50-60 perc

Alulról a 3. sütési szint



# Gâteau du Vully

1 darab / darabonként: 2402 kJ / 572 kcal, 11 g fehérje, 30 g zsír, 63 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

kevés vaj

### Tészta:

250 g búzaliszt

1 tk cukor

1/2 tk só

1 tk víz

10 g friss élesztő

150 ml meleg tej

25 g vaj

1 tojás („M” méret)

**Édes töltelék:** 150 ml tejszín  
(30% zsírtartalom)

1 tojássárgája

20 g hideg vaj

60 g kockacukor

1 csipet fahéj

**Almaborítás:** 150 ml tejszín  
(30% zsírtartalom)

1 tojássárgája

3 alma

1-2 ek cukor

1 csipet fahéj



## Miele tipp

Javaslat kis Gâteaux-hoz: Készítsük el a tésztát a fent leírt módon, osszuk 8 darabra. Lisztezett felületen nyújtunk belőlük kb. 15 cm-es lepényeket, és helyezük őket sütőpapírra. Mindegyik lepényre kenjük fél teáskanál crème fraîche-t (tejföl és tejszín azonos arányú keverékével helyettesíthető). Karikázzunk fel egy hagymát, négy szalonnaszéletet vágjunk kockákra és szórjuk meg ezzel és őrölt köménymaggal a lepényeket. Melegítsük elő a készüléket a tepsivel együtt, tegyük a lepényeket a sütőpapírral együtt a tepsire és kb. 20 perc alatt süssük meg (Hőlégkeverés plusz, 190°C, alulról az 1. sütési szint).

## Elkészítés:

### Tészta:

1. Alaposan vajazzuk ki a tepsit.
2. Keverjük össze a lisztet, cukrot és a sót. Futtassuk fel vízben az élesztőt és keverjük a liszthez.
3. Olvassuk fel a vajat a meleg tejben, majd adjuk hozzá az összekevert tojást. Adjuk az egészet a liszthez, majd gyúrjunk belőle tésztát.
4. Nyújtsuk ki, és tegyük tepsire a tésztát, a szélein húzzuk kissé magasabbra. Ezután 15 percig pihentessük szobahőmérsékleten.

### Az édes töltelékhez:

5. Keverjük össze a tejszínt és a tojássárgáját, kenjük meg vele a tésztát és tegyünk rá egy kis darab vajat. A kockacukrot durvára aprítsuk fel és keverjük el a fahéjjal. Osszuk el a tésztán és süssük meg.

### Az almaborításhoz:

6. Keverjük össze a tejszínt és a tojássárgáját, majd kenjük a tésztára. Hámozzuk meg és magozzuk ki az almát, vágjuk egész vékony szeletekre és osszuk el a tésztán. Keverjük össze a cukrot és a fahéjat, szórjuk meg vele a tésztát és süssük meg.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
185°C 30 perc

Alulról az 1. sütési szint



# Disznófülecske

Receptenként: 2303 kJ / 551 kcal, 6 g fehérje, 37 g zsír, 51 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

- 1 csomag fagyasztott leveles tészta
- 5 ek vaníliás cukor
- 1 tojásfehérje

## Elkészítés:

1. Olvasszuk ki a leveles tésztát, kenjük be a lapokat tojásfehérjével, szórjuk meg cukorral és fektessük a lapokat egymásra.
2. Nyújtsuk 30 x 20 cm-es téglalappá, és mindkét rövidebb szélétől tekerjük fel szorosan.
3. Vágjunk ebből a feltekert tésztából vékony szeleteket, forgassuk meg cukorban, majd helyezzük őket kikent, liszttel megszórt tepsire és süssük meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |           |                 |        |
|-----------|-----------|-----------------|--------|
| 1. lépés: | 100°C     | 100% nedv.tart. | 7 perc |
| 2. lépés: | 170-190°C | 90% nedv.tart.  | 6 perc |
| 3. lépés: | 170-190°C | 75% nedv.tart.  | 6 perc |
| 4. lépés: | 160-170°C | 20% nedv.tart.  | 6 perc |

- 1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint  
2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint



## Miele tipp



### Vaníliás cukrot magunk

**is készíthetünk:** egy vaníliahüvelyt felezzünk meg hosszában, vágjuk mindkét felét 4-5 darabra, és 500 g cukorral együtt 3 napra tegyük el egy zárható üvegben. Hogy intenzívebb aromát kapjunk, kikaparhatjuk a vanília belsejét, és ezt adhatjuk a cukorhoz.



# Mazsolás csiga

8-10 darab / darabonként: 2076 kJ / 497 kcal, 8 g fehérje, 12 g zsír, 86 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tésztá:

500 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
200 ml tej  
40 g cukor  
1 tojás  
1 csipet só  
40 g olvasztott vaj

### Töltelék:

50 g lágy vaj  
50 g cukor  
200 g mazsola  
1 csipet só  
2 ek rum  
1 tk fahéj

### A megkenéshez:

100 g porcukor  
víz

## Elkészítés:

1. Tegyük a lisztet egy tálba. Melegítsük fel a tejet és futtassuk fel benne az élesztőt, majd adjuk a liszthez. A cukrot is hozzáadva, lefedve meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben kelesszük 30 percig.
2. Adjuk a tésztához a tojást, sőt és a vajat, keverjük össze az egészset, majd kelesszük újabb 30 percig.
3. Ez idő alatt áztassuk rumba a mazsolát.
4. Nyújtsuk a tésztát téglalappá, kenjük meg vajjal, majd osszuk el rajta a cukor, fahéj és a beáztatott mazsola keverékét.
5. Tekerjük fel szorosan henger formájúra, vágjuk 1,5 cm vastagságú szeletekre, majd helyezzük kikent, liszttel megszórt tepsire és süssük meg.
6. A sütés befejeztével még forró állapotban kenjük át vízben oldott porcukorral.

### Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Mazsolás csiga



## Miele tipp

A mazsola szárított szőlő, mely sötét színű, míg a szultánia fajtájú világos. Ha sütés előtt vízbe, rumba vagy borpárlatba áztatjuk, szaftosabb marad és sütés során jobban meg is duzzad.





# Mákos sütemény

Süteményenként: 21 318 kJ / 5100 kcal, 78 g fehérje, 219 g zsír, 700 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### A tésztához:

150 g túró  
5 ek tej  
6 ek olaj  
80 g cukor  
1 csipet só  
1 csomag  
vaníliás cukor  
300 g búzaliszt  
3 tk sütőpor

### A tetejére:

350 g búzaliszt  
200 g cukor  
200 g vaj  
1 csipet só  
1 késhegynyi fahéj

### A mákborításhoz:

2 csomag  
250 g-os mákmaszsa  
3 tojás

## Elkészítés:

1. Nyomjuk át a túrot egy szűrőn és keverjük el a tejjel, olajjal, cukorral, sóval és vaníliás cukorral. Keverjük össze a lisztet a sütőporral és gyúrjuk a tésztához.
2. Nyújtuk ki egyenletesen a tésztát egy belisztezett felületen, majd fektessük egy kikent, liszttel megszórt tepsire.
3. A tetejére kerülő tésztához keverjük össze a lisztet a cukorral, sóval és fahéjjal, valamint felolvasztott vajjal, majd dolgozzuk össze morzsálódó, nem összeálló tésztává.
4. Keverjük el a mákkrémmel a tojásokat és osszuk el a tésztán.
5. Szórjuk rá egyenletesen a tetejére kerülő tésztát, és süssük készre.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
160-180°C 45-55 perc

- 1 tepsi esetén alulról a 3. sütési szint  
2 tepsi esetén: alulról a 2. és 4. sütési szint



## Miele tipp

A mákot helyettesíthetjük marcipánnal vagy mogyorókrémmel is.



# Mandulás kelt tészta

Tepsinként: 13 292 kJ / 3180 kcal, 49 g fehérje, 139 g zsír, 431 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

375 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
125 ml langyos tej  
50 g cukor  
1 tojás  
1 csipet só  
1 vaníliás cukor  
50 g lágy vaj

### A megkenéshez:

100 g vaj  
100 g cukor

### Szóráshoz:

Vékonyra vágott  
mandula szeletek

## Elkészítés:

1. Tegyük a lisztet egy tálba és adjuk hozzá az élesztőt, cukrot, vajat, sót, vaníliás cukrot, tojást és a langyos tejet. Keverjük az alapanyagokat sima tésztává, majd lefedve meleg helyen vagy a 30°C-ra melegített készülékben 30 percig hagyjuk kelni.
2. Zsírozzunk ki és szórjuk meg liszttel egy tepsit, tekerjük fel a tésztát és kelesszük újabb 30 percig.
3. Készítsünk egy kanállal kis mélyedéseket a tésztába, osszuk el rajtuk a vajdarabkákat és szórjuk meg cukorral, valamint a vékonyra vágott mandulaszeletekkel.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Mandulás kelt tészta

# Almatorta (pite jellegű)

Darabonként: 1191 kJ / 285 kcal, 3 g fehérje, 15 g zsír, 35 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

300 g búzaliszt  
1/2 tk sütőpor  
200 g vaj  
1 csipet só  
100 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
1 tojás

### A tetejére:

1250 g alma  
50 g mazsola  
10 ml Calvados  
(almabor párlat)  
50 g cukor  
1/2 tk fahéj

### A mázhoz:

100 g porcukor  
víz

## Elkészítés:

1. Készítsünk a lisztből, sütőporból, vajból, cukorból, sóból, vaníliás cukorból és tojásból sima tésztát, majd hagyjuk hűtőszekrényben lehűlni. A tészta 2/3-át tegyük egy kerek (26 cm átmérőjű) sütőformába. Képezzünk körbe 2 cm magas szélet (peremet). Villával szurkáljuk meg a tészta felszínét.
2. Hámozzuk meg az almát, távolítsuk el a magházát, majd durvára reszeljük le. Keverjük hozzá a mazsolát, cukrot, calvadost, citromlevet és fahéjat, és helyezzük a tésztalapra.
3. A maradék, kerekre nyújtott tésztát tegyük a töltelék tetejére és süssük meg.
4. Ha kisült, porcukor és víz keverékével kenjük rá mázat.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Almatorta (pite jellegű)

# Almatorta, finom

12 darab / darabonként: 936 kJ / 224 kcal, 4 g fehérje, 13 g zsír, 29 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

150 g vaj  
150 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csipet só  
3 tojás  
1/2 csomag reszelt citromhéj  
150 g búzaliszt  
1/2 tk sütőpor  
kevés vaj  
zsemlemorzsa

### A tetejére:

500 g alma  
porcukor

## Elkészítés:

1. Keverjük a vaját, cukrot, vaníliás cukrot, sőt, citromhéjat és tojást habosra.
2. Keverjük hozzá a sütőporral elkevert lisztet is.
3. Töltsük a tésztát egy kikent, zsemlemorzásával megszórt rugós, nyitható sütőformába (24 cm átmérőjű, fekete).
4. Hámozzuk meg az almát, negyedeljük, vágjuk ki a magházát és szeleteljük a torta tetejére boltozattal felfelé, majd finoman nyomkodjuk a tésztába és süssük meg.
5. A sütés befejeztével hagyjuk kihűlni és tálalás előtt szórjuk meg porcukorral.

### Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Almatorta, finom



# Túrós-meggyes sütemény

Tepsinként: 31 935 kJ / 7640 kcal, 200 g fehérje, 312 g zsír, 989 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

375 g búzaliszt  
1 tk sütőpor  
175 g vaj  
100 g cukor  
1 csipet só  
2 tojás

### A töltelékhez:

750 g túró  
1 csomag  
vaníliás pudingpor  
1 csipet só  
1 tojás  
100 g cukor  
500 g meggy

### Borítás:

200 g búzaliszt  
1 csipet só  
150 g vaj  
150 g cukor

## Elkészítés:

1. Készítsünk a lisztből, sütőporból, vajból, cukorból, sóból és tojásból omlós tésztát és tegyük hűvös helyre. A kinyújtott tésztát fektessük egy kiszírozott, liszttel megszórt tepsire.
2. Keverjük össze a túró, pudingport, tojást, sót és cukrot, majd osszuk el a tésztán. Ezután szórjuk rá a meggyet is.
3. A lisztet, vaját, cukrot és a sót dolgozzuk össze, majd egyenletesen oszlassuk el a süteményen és süssük meg.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
170-190°C 35-45 perc

- 1 tepsi esetén: alulról a 3. sütési szint  
2 tepsi esetén: alulról a 2. és 4. sütési szint





# Toszkán mandulás-csokoládés torta

12 darab / darabonként: 1835 kJ / 437 kcal, 8 g fehérje, 34 g zsír, 25 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

100 g reszelt étcsokoládé  
250 g hámozatlan, apróra  
vágott mandula  
5 tojássárgája  
200 g cukor  
250 g vaj  
5 tojásfehérje  
50 g cukor  
kevés vaj

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a mandulát és a csokoládét.
2. A tojássárgáját verjük krémesre a vajjal és cukorral és adjuk hozzá a mandula-csokoládé keveréket.
3. Verjük habosra a tojásfehérjét, majd a cukorral együtt óvatosan adjuk a mandula-csokoládé masszához.
4. Kenjük ki egy kerek (24 cm átmérőjű) sütőformát és töltsük bele a tésztát.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
150°C 90 perc

Alulról az 1. sütési szint

Még finomabb a torta,  
ha előző nap sütjük meg.

# Linzer torta

Süteményenként: 18 643 kJ / 4460 kcal, 71 g fehérje, 208 g zsír, 574 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

375 g búzaliszt  
1 kocka élesztő  
125 ml meleg tej  
1 tojás  
50 g cukor  
1 csipet só  
1 csomag vaníliás cukor  
50 g lágy vaj

### Kenéshez:

30 g lágy vaj

### A tetejére:

125 g olvasztott vaj  
200 g búzaliszt  
100 g cukor  
1 késhegynyi fahéj  
50 g őrölt mandula  
1 csipet só

## Elkészítés:

1. Tegyük egy tálba a lisztet, élesztőt, cukrot, sőt, vaját és a tojást. Adjuk hozzá a tejet is, majd dolgozzuk egyenletes tésztává. Fedjük le, és meleg helyen vagy 30°C-os készülékben kelesszük 30 percig.
2. Nyújtsuk ki a tésztát, tegyük egy kikent tepsire, és kenjük meg vajjal.
3. Keverjük össze a többi hozzávalót, adjuk hozzá cseppenként az olvasztott vaját, majd egy dagasztókaros robotgéppel addig keverjük, míg morzsás nem lesz a tészta. Tegyük a tészta tetejére, keleszük újabb 30 percig, majd süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Linzer torta

# Gyümölcstorta

12 darab / Darabonként: 1247 kJ / 297 kcal, 5 g fehérje, 17 g zsír, 30 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

- 2 tojás („M” méret)
- 75 g vaj
- 110 g cukor
- 130 g búzaliszt
- 1 csomag sütőpor
- 50 g őrölt mandula
- 120 g tejföl
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csipet só
- egy citrom reszelt héja
- 750 g sárgabarack

### Morzsza:

- 50 g búzaliszt
- 50 g cukor
- 50 g őrölt mandula
- 50 g hideg vaj

26 cm átmérőjű kerek sütőforma  
vaj  
sütőpapír

## Elkészítés:

1. Készítsünk a tészta alapanyagokból kevert tésztát, majd töltsük egy kivajazott és sütőpapírral kibélelt sütőformába.
2. Mossuk meg és magozzuk ki a sárgabarackot, vágjuk szeletekre, és osszuk el a tésztán.
3. A morzsához szitáljuk át a lisztet, adjuk hozzá a cukrot, mandulát és a kis kockákra vágott vaját, majd gyúrjuk össze. Tegyük a morzsát a gyümölcsre és süssük meg.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Gyümölcstorta

# Gyümölcskosár

Adagonként: 832 kJ / 198 kcal, 3 g fehérje, 14 g zsír, 16 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

150 g búzaliszt  
1/4 tk só  
50-75 g vaj  
40 ml víz  
őrölt dió vagy panírliszt  
500 g alma vagy körte

### Öntet:

200 ml tejszín  
2 tojás („M” méret)  
50 g cukor

## Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit addig gyúrjuk, míg rugalmas tésztát nem kapunk. Pihentessük kis ideig a hűtőszekrényben.
2. Nyújtsuk ki vékonyra a tésztát, helyezzük gyümölcskosár- vagy pizzaformára és szűrjük meg villával. Szórjuk meg panírliszttel vagy őrölt dióval.
3. Hámozzuk meg a gyümölcsöt, vágjuk szeletekre és rendezzük el a tésztán.
4. Keverjük össze a tejszínt, tojást, cukrot, öntsük a gyümölcsre, és süssük meg.

### Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (pékáru) ➡ Gyümölcskosár



## Miele tipp

A tejszínes öntet miatt ezt a süteményt nem szabad állni hagyni, mert a tészta megpuhul. Rátétként használhatunk körtét, szilvát, sárgabarackot, vagy bogyós gyümölcsöket is.

# Könnyű gyümölcsös kenyér

2 kenyér / kenyerenként: 5586 kJ / 1330 kcal, 32 g fehérje, 9 g zsír, 275 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

300 g szárított gyümölcs  
(pl. sárgabarack,  
szilva, alma, körte)  
200 ml víz  
100 ml tej  
30 g friss élesztő  
100 ml teljes tej  
200 g búzaliszt  
150 g rozsliszt  
150 g tönkölybúzaliszt  
1 tk só

## Elkészítés:

1. Vágjuk durvára a szárított gyümölcsöt, forraljuk fel a vizet és a tejet, majd vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a gyümölcsdarabokat és áztassuk őket. Amint a víz langyosra hűlt, vegyük ki a gyümölcsöket és tegyük félre.
2. Ez alatt keverjük össze a többi hozzávalót, gyúrjuk tésztává és szobahőmérsékleten, lefedve kelesszük a duplájára. Végül adjuk hozzá a gyümölcsöket és gyúrjuk össze.
3. Vajazzunk ki két sütőformát, béleljük ki sütőpapírral, még egyszer kenjük ki vajjal és helyezzük a tésztát a formába.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                 |         |
|-----------|-------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 120°C | 100% nedv.tart. | 10 perc |
| 2. lépés: | 200°C | 20% nedv.tart.  | 10 perc |
| 3. lépés: | 175°C | 20% nedv.tart.  | 20 perc |

Alulról az 1. sütési szint.



## Miele tipp

Ugyanennyi ráfordítással kis diós zsemle is elkészíthetők. Tetszés szerint keverjen azonos mennyiségű tésztába 300 g durvára vagdalt csonthéjas gyümölcsöt (dió, mogyoró, paradíó, pekándió, mandula vagy kesudió). Formázzon a tésztából 10-12 zsemlet, a tetejét vágja be keresztben és süsse készre egy sütőpapírral kibélelt tepsin.

(Kombinált párolás,

1. lépés: 125°C,  
100% nedvességtartalom, 15 perc;

2. lépés:  
225°C, 25% nedvességtartalom,  
20 perc; alulról az 1. sütési szint)

# Fekete-fehér aprósütemény

2884 kJ / 690 kcal, 9 g fehérje, 35 g zsír, 80 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

100 g cukor  
150 g vaj  
300 g búzaliszt  
1 tojássárgája  
1 csipet só  
1 ek kakaópor  
1 tojásfehérje

## Elkészítés:

1. Gyúrjunk omlós tésztát a cukor, liszt, vaj és tojássárgája keverékéből. A tészta feléhez keverjünk kakaóport és mindkét részt tegyük hűvös helyre.
2. Nyújtsuk a világos és a sötét tésztát is egy-egy kb. 0,5 cm vastagságú téglalappá. Kenjük át a fehér tészta felületét tojásfehérjével és helyezzük rá a sötét tésztát.
3. Tekerjük fel szorosan a rétegeket, vágjuk őket 5 mm vastagságú szeletekre és süssük meg.

**Beállítás:** Kombinált párolás

180-190°C 95% nedv.tart. 10-15 perc

1 tepsi esetén alulról a 3. sütési szint

2 tepsi esetén alulról a 2. és

4. sütési szint



# Cantuccini

Receptenként: 3047 kJ / 729 kcal, 19 g fehérje, 26 g zsír, 105 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

300 g búzaliszt  
1 tk sütőpor  
200 g cukor  
1 csipet só  
2 tojás  
1 tojássárgája  
100 g egész mandula  
50 g őrölt mandula

## Elkészítés:

1. Gyúrjunk tésztát a hozzávalókból, formázzunk belőle hengereket, kenjük meg tejjel, majd süssük meg.
2. Vágjuk a még meleg hengereket 1 cm széles csíkokra és szárítsuk meg.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
Sütés (pékáru) 170-190°C 25-30 perc  
Szárítás 50-80°C 20-30 perc

- 1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint  
2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint





# Húsok

## ÍZLETES, VÁLTOZATOS HÚSÉTELEK



Az egészségesen, változatosan és ízletesen táplálkozók étlapján gyakran előfordul a sertés-, marha-, borjú- és vadhús. A jó közérzethez elengedhetetlenül szükséges a szárnyasok fogyasztása is. A halat pedig számtalan módon elkészíthetjük, így a különböző fűszerek és köretek segítségével mindig más világ tárul elénk: új ízek, sőt akár új kultúrák is - hétköznaptól az egzotikusig.

## Hús

Húsmaghőmérő tű használatával a maghőmérsékletet saját magunk is meghatározhatjuk. A hús különösen omlós lesz, ha pirítás után alacsonyabb hőmérsékleten sütjük készre. A dinsztelt marhahúst közvetlenül egy – hagymával és zöldséggel megtöltött – felfogó tál fölé betolt rácson is megsüthetjük.

Sütőedényre sincs szükség, mert a párolt hatás a gőz hozzáadásával is elérhető.

Húst mindig húsmaghőmérő tű segítségével készítünk, így az eredmény tökéletes lesz. Az automatikus programoknál a kívánt barnulási fokot is kiválaszthatjuk. Bizonyos húsféléket a maghőmérséklet megadásával ízlés szerint akár angolosan, medium módra vagy átsütve is elkészíthetünk.

A vadhúsok általában elkészítésre készen kaphatók. Amennyiben szükséges, egy hosszú kés segítségével óvatosan távolítsuk el a bőrt és a hártýakat a húsról.

A vadhús alapvetően egy sovány hús, mely sütés során enyhén kiszáradhat. Ezen egy kevés szalonnába való betekeréssel segíthetünk.

A vaddisznó- vagy szarvassültnek nagyon jót tesz egy íróból vagy egy ecetből, vízből, vörösborból, borsból és borókából készült páclé. Már 1-2 napi pácolási idő után porhanyós lesz a hús. A további feldolgozás vagy sütés előtt a húst öblítsük le és szárítsuk meg.

A hús sütéséhez általában előmelegítés nem szükséges, az előkészített húst a hideg készülékbe tesszük.

A zsírszűrőt a hűsítés előtt helyezzük be, mert ez megvédi a mögötte lévő alkatrészeket a szennyeződéstől.

A szűrőt tanácsos kenyerek, pékáruk (pizza, szilvás sütemény) készítésénél is használni.

Olyan húsknál, melyek belsejét nem kell teljesen átsütöni (pl. marhahátszín, hússzelet, őzgerinc), a sütés hőfokát a húsmaghőmérővel határozhatjuk meg (lásd a hőfoktáblázatot).

A sültet a sütés után tekerjük alufóliába és hagyjuk pihenni kb. 10 percre.

Így a hús felvágásánál elkerülhetjük, hogy túl sok szaft kifolyjon.

A húst mindig a rostokra merőlegesen szeleteljük.



Azt, hogy a hús nyers-e még, egyszerűen ellenőrizhetjük úgy, hogy megnyomjuk egy kanál nyelével. Ha a hús rugalmas és benyomható, a közepe még biztosan nyers. Fő szabályként meg lehet jegyezni, hogy a sütés időtartama a hús magasságának minden centiméterére a következő: bélszínél 8-10 perc, marha/vad húsnál 15-18 perc, borjú/sertés/bárány húsnál 12-15 perc. A sütést előre persze csak húsmaghőmérő tüllel lehet pontosan beállítani. Ez a hús közepének a belső hőmérsékletét méri, így a készülék pontosan akkor kapcsolja ki a sütést, amikor a hús elérte az Ön által beállított fokozatot.

#### **Javasolt húsmaghőmérsékletek**

Marhasült	80-90°C
Marhaszelet/bélszín	
- angolos	40-45°C
- medium	50-60°C
- átsült	60-70°C
Sertéssült	80-90°C
Sertésfilé/szűzpecsenye	70-80°C
Oldalas	75-85°C
Borjúsült	75-80°C
Báránycomb	80-85°C
Szárnyas	85-90°C
Vad/comb	80-90°C
Őz-/nyúlgerinc	65-75°C

Húsmaghőmérő tű használatánál mindig figyeljen arra, hogy az érzékelő csúcsa ne érjen csonthoz vagy zsíros részhez, ezek a részek másként melegednek át, mint a hús.

### **Szárnyas**

A szárnyasféléket sütés előtt mossuk meg hideg vízben, majd törőpapírral töröljük szárazra, és csak ezt követően fűszerezjük. Szárnyasok készítésénél mindig fokozottan ügyeljünk a higiéniára. A mélyhűtött szárnyasokat gőzpárolóban, 50-60°C-on vagy a hűtőszekrényben olvasszuk ki. A keletkezett olvadékokat ne használjuk fel.

Olyan szárnyasféléknél, melyek zsírtartalma alacsony (például fácán, fogoly), tekerjük körbe a húst szalonnával vagy olvasztott vajjal öntözzük meg.

A csirke esetében az olaj is jól bevált.

A kacsá és a liba a zsíros szárnyasok közé tartozik, így ezekhez nem kell többlet zsírfélét adni.

A szárnyasokból kisült zsiradék kenyérré kenve is nagyon finom.

## Sütési táblázat

Hússütésnél három tényezőt veszünk figyelembe: a hőmérsékletet, a nedvességtartalmat és az időt. Egy folyamat során akár hat lépést is kombinálhatunk egymás után.

A táblázatban megadott értékek csupán irányadóak, egyéni ízléstől függően el lehet térni tőlük. Próbálja ki, melyik az Önnek leginkább megfelelő sütési mód.

Étel	Lépések száma	Hőmérséklet (°C)	Nedvességtartalom (%)	Idő (perc)	Maghőmérséklet (°C)
<b>Sertés</b> Ropogós sült	1. lépés 2. lépés 3. lépés	100 175-195 130	95 50 30	15 30	85
Dinsztelt szelet	1. lépés 2. lépés	180-210 150	30 50	30	80-90
Filé*	1. lépés 2. lépés	200-225 100	30 30	20	70-80
Csülök	190-210	30	110-120		
Füstölt oldalas	1. lépés 2. lépés	200-225 130	100 30	20	80
Sült karaj	1. lépés 2. lépés	200-225 150	30 50	30	70-80
<b>Marha*</b> Marhahátszín	1. lépés 2. lépés	200-225 100	30 30	35-40	55-70
Filé	1. lépés 2. lépés	210-225 100	30 30	20-25	45-70
Dinsztelt marhaszelet	1. lépés 2. lépés	200-225 100	30 95	30-35	80-90
<b>Borjú*</b> Filé	1. lépés 2. lépés	200-225 100	30 30	20-25	50-85
Dinsztelt szelet	1. lépés 2. lépés	200-225 100	30 95	30-35	75-80
<b>Bárány*</b> Korona	1. lépés 2. lépés	225 100	30 30	20-35	45-70
Comb	1. lépés 2. lépés	200-225 100	50 30	25-30	80-85

Étel	Lépések száma	Hőmérséklet (°C)	Nedvességtartalom (%)	Idő (perc)	Maghőmérséklet (°C)
<b>Szárnyas</b>					
Egész csirke	1. lépés 2. lépés	200 200-225	95 30	40 10	
Csirkecomb	1. lépés 2. lépés	200 200-225	95 30	20 10-15	
Egész pulyka 4 kg-ig	1. lépés 2. lépés	120 190-210	30 30	180 15-25	
Pulykamell*	1. lépés 2. lépés	200-225 100	95 30	20-30	85-90
Pulykacomb*	1. lépés 2. lépés	200-225 100	95 30	20	85-90
Liba 4 kg-ig	1. lépés 2. lépés	100 130-150	95 30	60 120-150	
Libacomb	1. lépés 2. lépés 3. lépés	100 130 180	95 30 30	30 30-40 10-15	
Kacsa 3 kg-ig	1. lépés 2. lépés 3. lépés	100 130 180	95 30 30	30 60-90 10-20	
<b>Vadak</b>					
Szarvas sült*	1. lépés 2. lépés	220-230 100	30 95	20-30	80-90
Őzcomb*	1. lépés 2. lépés	220-230 100	30 50	25-30	80-90
Vaddisznó sült	1. lépés 2. lépés	200-220 150	30 50	30-35	80-90

Minél alacsonyabb a második lépésben a hőmérséklet, annál omlósabb lesz a hús.  
A párolási idő akár több óra is lehet.



# Dinsztelt marhahús

4-6 személyre / adagonként: 1221 kJ / 292 kcal, 37 g fehérje, 11 g zsír, 5 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kg marhacomb  
250 ml vörösbort  
250 ml leves  
só  
bors  
1 hagyma  
1 adag leveszöldség  
1 doboz crème fraîche  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Vágjuk a hágymát nagyobb kockákra, a megtisztított leveszöldséget aprítsuk fel, és a hússal együtt pácoljuk 24 órán át a vörösbort és a leves keverékében.
2. Vegyük ki a húst a pácléből és töröljük szárazra.
3. Tegyük a zöldséget a folyadékkal együtt egy zárt aljú edénybe, a húst tegyük a rácsra és szűrjük a közepébe a húsmaghőmérő tűt, majd süssük meg.
4. A párolás után keletkezett főzetet a zöldséggel együtt szűrőn nyomjuk át egy edénybe, adjuk hozzá a crème fraîche-t és a keményítőlisztet. Az így elkészített szószot fűszerezzük sóval és borssal.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Dinsztelt marhahús

Alulról a 3. sütési szint



# Marhahátszín sült burgonyával és mártással

4-6 személyre / adagonként: 2805 kJ / 671 kcal, 68 g fehérje, 25 g zsír, 41 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kg marhahátszín  
só  
bors

## Sült burgonya

1 kg főtt burgonya  
1 hagyma  
100 g aprított sonkaszalonna  
olvasztott vaj  
só  
bors

## Mártás:

1 doboz joghurt  
1-2 csemegeuborka  
2 mogoróhagyma  
5 ek majonéz  
petrezselyem  
só  
bors  
1 csipet cukor  
citromlé  
metélőhagyma

## Elkészítés:

1. A húsból vágjuk ki az inakat és zsírtalanítsuk, majd sózzuk, borsozzuk és helyezzük a rácsra. Toljuk a felfogó tálat a legalsó szintre, a rácsot pedig alulról a 2. szintre.
2. Szűrjük a húsmaghőmérő tűt a hús közepébe és indítsuk el a sütést.
3. A sütés folyamata alatt vágjuk kis kockákra a csemegeuborkát és a mogoróhagymát, karikázzuk fel a metélőhagymát és a petrezselymet is aprítsuk fel.
4. Keverjük össze a mártás hozzávalóit és ízesítsük sóval, borssal és cukorral.
5. Szeleteljük fel a főtt burgonyát és a hagymát. Hevítsük fel serpenyőben a vaját, adjuk hozzá a szalonnát és a hagymát, süssük át jól, majd fűszerezzük meg sóval és borssal.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Marhahátszín

# Marhafilé szalonnával körbetekerve

4 személyre / adagonként: 2107 kJ / 504 kcal, 70 g fehérje, 24 g zsír, 2 g szénhidrát

## Hozzávalók:

800 g marhafilé  
(vesepecsenye)  
200 g húsos,  
füstölt szalonna  
2-3 ek magos mustár  
só  
bors  
1/2 csokor petrezselyem  
1 csokor metélőhagyma  
konyhai kötöző zsineg

## Elkészítés:

1. Távolítsuk el a húsról az esetleges inakat és zsírt. Vágjuk apróra a zöldségeket, keverjük össze sóval, borssal, mustárral, majd kenjük a húusra.
2. Tetőcserépszerűen helyezzük egymásra a szalonnaszeleteket. Fekessük rá a húst, és hajtsuk fel úgy a szalonna szeleteket, hogy teljesen beborítsa. Zsineggel kötözzük össze.
3. Helyezzük a húst a rácsra és szűrjünk a közepébe húsmaghőmérő tűt. Tegyük a felfogó tálat (zárt aljú pároló edény) a legalsó szintre, a rácsot pedig a 2. szintre és indítsuk el a programot.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (húsfélék) ➡  
Marhafilé

# Köret: Ecetes szilva

4 személyre / adagonként: 627 kJ / 150 kcal, 1 g fehérje, 0,3 g zsír, 29 g szénhidrát

## Hozzávalók:

30-50 g barna cukor  
60 ml balzsamecet  
150 ml száraz vörösbor  
2 szegfűszeg  
2 fahéjrúd  
teaszűrő anyag vagy teatojás  
kötöző zsineg  
500 g magozott szilva  
1-2 ek szilvalekvár  
só  
cukor

## Elkészítés:

1. A cukrot karamellizáljuk világosbarnára, majd hígítsuk ecettel és vörösborral.
2. Tegyük a szegfűszeget és fahéjat a teaszűrő anyagba, és készítsünk belőle a kötöző zsineg segítségével kis tasakot (ha nincs teaszűrő anyagunk, tehetjük teatojásba is). Tegyük az edénybe és forraljuk a folyadékot szirupos mennyiségűre.
3. A negyedelt szilvát tegyük a szószba, és főzzük 5 percig. Vegyük ki a fűszertasakot.
4. Adjunk hozzá szilvalekvárt és ízesítsük sóval, cukorral.



## Miele tipp

Ha a szósz túlságosan híg lenne, sűrítsük étkezési keményítővel.



# Marhafilé karalábés-burgonyás csőben sülttel

4 személyre / adagonként: 2218 kJ / 528 kcal, 67 g fehérje, 21 g zsír, 17 g szénhidrát

## Hozzávalók:

### Karalábés-burgonyás csőben sült:

- 3 kisebb karalábé leveleivel együtt
- 4 közepes, lisztesre fővő burgonya kevés vaj
- só, őrölt bors
- 150 ml 30% zsírtartalmú tejszín
- 60 g reszelt Gruyère sajt
- 2 ek olaj
- 1 ek mustár
- 1 tk édesnemes paprika
- 1/2 tk durvára őrölt feketebors
- 1 késhegynyi curry
- 4 zsályalevél
- 1 petrezselyemszár

800 g marhafilé (vesepecsenye)

keves balsamecet krém  
(Crema di Aceto Balsamico)

## Elkészítés:

### Karalábés-burgonyás csőben sült:

1. Hámozzuk meg a karalábét, zöldséggyaluvál vágjuk vékony csíkokra és blansírozzuk meg egy perforált aljú párolóedényben.

**Beállítás:** Univerzális párolás

100°C

3-4 perc

2. Hámozzuk meg a burgonyát és zöldséggyalun vágjuk ezt is vékony csíkokra. Kenjük ki egy ovális csőbensült-formát kevés vajjal, és felváltva rétegezzük bele a blansírozott karalábét és a nyers burgonyát. Fűszerezzük sóval és borssal, majd süssük elő.

**Beállítás:** Kombinált párolás

225°C

50% nedv.tart.

15 perc

Alulról az 1. párolási szint

3. 15 perc elteltével öntsük rá a tejszínt, szórjuk meg sajttal és süssük tovább.

**Beállítás:** Kombinált párolás

190°C

30% nedv.tart.

20 perc

Alulról az 1. párolási szint

### Marhafilé:

4. Keverjük páclevet az olaj, mustár, paprika, bors és curry keverékéből. Vágjuk csíkokra a zsályaleveleket és adjuk a pácléhez. Vágjuk apróra a petrezselymet, keverjük a többihez és kenjük meg a páclével a marhafilét. Helyezzük a húst a rácsra, toljuk alá a felfogó tálat, majd süssük meg.

**Beállítás:**

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Marhafilé

5. Miközben a húst a felszeletelés előtt pihentetjük, melegítsük fel a csőben sültet.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz

190°C

10 perc

**Klasszikus,  
csőbensült burgonya:**

600 g lisztesre fővő burgonya  
200 ml teljes tej  
100 ml 30% zsírtartalmú tejszín  
só, bors, szerecsendió  
1 ek majoránnalevél  
1 ek rozmaryinglevél  
150 g őrölt Gruyère sajt  
(kemény, zsíros,  
markáns ízű sajt)

6. Helyezzük a csőben sültet óvatosan egy előmelegített tányérra és tegyük rá egy szelet marhafilét. Díszítsük egy csepp balzsamecet krémmel és a karalábé leveleivel.

**Klasszikus, csőbensült burgonya:**

1. Hámozzuk meg a burgonyát, vágjuk egyenletes, 2-3 mm vastagságú szeletekre.
2. Keverjük össze a tejet és a tejszínt, fűszerezzük sóval, borssal és szerecsendióval. Adjuk hozzá a majoránna- és a rozmaryinglevet, keverjük össze a burgonyaszeletekkel.
3. Tegyük az egészet egy kivajazott, ovális formába, szórjuk meg sajttal és süssük át.

**Beállítás:** Kombinált párolás

180°C      95% nedv.tart.      45 perc

**Miele tipp**



Ha nincs csőbensült formánk, elkészíthetjük a csőben sültet (más néven gratint) a könnyen tisztítható Miele PerfectClean pizzaformában is. Ebben nyolcadokra vágva és tálalva is nagyon csábító látvány!

# Filé leveles tésztában

4 személyre / adagonként: 2465 kJ / 587 kcal, 34 g fehérje, 42 g zsír, 19 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

- 1 sertésfilé (400 g)
- só
- bors
- 1 ek olvasztott vaj

## Tészta:

- 1 csomag kerek leveles tészta
- 4 szelet főtt sonka

## Töltelék:

- 1 kisebb sárgarépa
- 1 kisebb cukkini
- 200 g borjúsült
- 4 ek tejszín
- 60 g kockára vágott tilsiter (félkemény, erőteljes ízű sajt)
- 4 zsályalevél
- só
- bors

## A megkenéshez:

- 1 tojássárgája
- 1 csipet só
- 1 tk konzervtejt

## Elkészítés:

1. Sózzuk és borsozzuk meg a húst, és egy serpenyőben felforrósított vajon süssük át minden oldalát.
2. Hámozzuk meg a sárgarépát és a cukkinival együtt vágjuk kockákra. Tegyük mindkettőt egy perforált aljú párolóedénybe és pároljuk 100°C-on 2 percig, majd hagyjuk lehűlni.
3. Keverjük a zöldséget a borjúsülthöz, adjuk hozzá a tejszínt és a tilsiter sajtot.
4. Vágjuk apróra a zsályát és a sóval, borssal együtt keverjük a masszába.
5. Fektessük a tésztát egy munkafelületre és tegyük rá a sonkát. Egyenletesen osszuk el rajta a tölteléket, végül tegyük rá a húst.
6. Tekerjük fel a leveles tésztát, majd a hajtogatott részével lefelé helyezzük egy kikent tepsire.
7. Keverjük el a tojássárgáját a sóval és a tejjel, kenjük meg vele a leveles tésztát és süssük készre.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Filé leveles tésztában

# Csőben sült füstölt oldalas

4 személyre / adagonként: 1827 kJ / 435 kcal, 32 g fehérje, 26 g zsír, 15 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g füstölt oldalas  
vagy sonka  
125 ml fehérbor  
125 ml leves  
1 piros paprika  
1 sárga paprika  
1 hagyma  
1 db póréhagyma  
200 g csiperke gomba  
1 ek vaj  
2 ek liszt  
2 ek sűrített paradicsom  
100 g ementáli sajt  
só  
bors  
cukor

## Elkészítés:

1. Vágjuk a füstölt oldalast, a paprikát és a hagymát kockákra, majd tegyük egy felfújtformába a felkarikázott póréhagymával és a szeletekre vágott csiperke gombával együtt.
2. Hevítsük fel a vajat főzőlapon, majd szórjuk bele a lisztet. Állandó kevergetés mellett pirítsuk meg, majd keverjük bele a sűrített paradicsomot és öntsük bele a bort és a levest. Fűszerezzük sóval, borssal, cukorral, és öntsük a többi alapanyaghoz.
3. Reszeljük meg a sajtot, helyezzük a tetejére, és süssük meg.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

160-180°C 85% nedv.tart. 40-55 perc

Alulról a 3. sütési szint

# Füstölt oldalas zöldfűszeres pestoval

4-6 személyre / adagonként: 2337 kJ / 559 kcal, 35 g fehérje, 43 g zsír, 8 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kg füstölt oldalas  
vagy sonka  
csont nélkül  
50 g fenyőmag  
60 g szárított paradicsom  
1 csokor petrezselyem  
1 csokor bazsalikom  
2 fokhagymagerezd  
50 g őrölt parmezán  
100 ml olívaolaj  
só  
bors

## Elkészítés:

1. A füstölt oldalasból távolítsuk el az inakat, mossuk meg folyó víz alatt, és itassuk le róla a vizet. Tegyük a tartórácsot alulról a 2. szintre, helyezzük rá az oldalast, és szűrjünk a közepébe húsmaghőmérő tűt. A kombigőzpároló legalsó szintjére tegyünk egy felfogó tálat és indítsuk el a folyamatot.
2. Ez idő alatt a fenyőmagot zsiradék hozzáadása nélkül pirítsuk meg serpenyőben, vágjuk durvára a szárított paradicsomot és a petrezselymet, majd pürésítsük.
3. Vágjuk szeletekre a füstölt oldalast és tálaljuk pestoval és baguett szeletekkel.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Füstölt oldalas



# Ropogós sült

4 személyre / adagonként: 2316 kJ / 554 kcal, 40 g fehérje, 43 g zsír, 3 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

750 g bőrös sertéscomb  
só  
bors  
kakukkfű  
1 adag leveszöldség  
500 ml leves  
1 doboz crème fraîche  
keményítőliszt

## Elkészítés:

1. Tisztítsuk meg a leveszöldséget, vágjuk kis kockákra illetve karikákra, és tegyük a levesrel együtt egy felfogó tálba (zárt aljú edény).
2. Vágjuk be a hús bőrét apró kockásra, illetve a hentessel vásárláskor vágassuk be azt. Fűszerezzük sóval, borssal, kakukkfűvel és tegyük a tartórácsra.
3. Tegyük a felfogó tálat a legalsó szintre, a rácsot pedig alulról a 2. szintre.
4. Szúrjuk a húsmaghőmérő tűt a hús közepébe és kezdjük el a programot.
5. A sütés befejeztével a felfogó tálban összegyűlt főzetet nyomjuk át szűrőn egy edénybe.
6. Ha lehet, zsírtalanítsuk a szószot és a crème fraîche-el és kevés keményítőliszttel együtt sűrítsük be. Ízlés szerint sóval, borssal ízesítsük.

## Beállítás:

Automatika ► Sütés (hús) ► Ropogós sült



## Miele tipp

A jobb ízhatás érdekében a leves felét fehérborral is helyettesíthetjük.

# Sertésfilé mogyoróhagymával

4 személyre / adagonként: 1860 kJ / 445 kcal, 53 g fehérje, 20 g zsír, 9 g szénhidrát

## Hozzávalók:

**Hús:**  
3 sertésfilé  
(300 g filénként)  
friss rozmaring ág  
só  
bors  
3 ek olaj

**Öntet:**  
500 g mogyoróhagyma  
1 ek cukor  
2 ek vaj  
100 ml fehérbor  
125 ml húsleves  
só  
bors  
1 ek étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Panírozzuk be a húst és fűszerezzük sóval, borssal. Kenjük be olajjal, és minden szeletre helyezünk egy ág rozmaringot, majd rögzítsük rá spárgával.
2. Helyezzük a húst a rácsra, toljuk a legalsó szintre a felfogó tálat, a rácsot pedig helyezzük alulról a második szintre. Szúrjuk a húsmaghőmérő tűt az egyik filé közepébe és süssük meg.
3. A meghámozott mogyoróhagymát vágjuk félbe vagy negyedekre, majd pirítsuk meg a főzőlapon, vajban.
4. Szórjuk meg cukorral, és addig pirítsuk, míg karamellizálódni nem kezd. Öntsük fel fehérborral, és a húslevessel pároljuk puhára. Sűrítsük be étkezési keményítővel.
5. Vágjuk szeletekre a húst és tálaljuk a szósszal együtt.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

1. lépés: 200°C 30% nedv.tart. 20 perc
2. lépés: 100°C 30% nedv.tart. Magh.: 70-80°C

Alulról a 3. sütési szint.

# Mázzal bevont sonkasült

6 személyre / adagonként: 2157 kJ / 516 kcal, 71 g fehérje, 19 g zsír, 14 g szénhidrát

## Hozzávalók:

2 kg füstölt sonka  
(a hentessel a bőrét  
vágassa be apró kockásra)  
80 g barna cukor  
1 csipet őrölt szegfűszeg  
frissen őrölt fekete bors  
6-8 babérlevél  
1 közepes méretű hagyma  
1 kisebb sárgarépa  
1 szál szárzeller  
1 tk méz  
2 tk őrölt mustármag  
4-6 ek pils típusú sőr

## Elkészítés:

1. Helyezzük a rácsot a kombi gőzpároló felfogó táljára, és erre tegyük rá a sonkát. Keverjük össze a cukrot, a szegfűszeget és a borsot, és ebből a keverékből két evőkanálnyit dörszóljunk bele a sonka bevágott részébe. Osszuk el rajta a babérleveleket. A hagymát, sárgarépát és zellert gyaluljuk le egy uborkagyalulón, majd helyezzük a sonkára a szeleteket.
2. Tegyük a felfogó tálat a legalsó szintre, a rácsot a sonkával alulról a második szintre.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                |            |
|-----------|-------|----------------|------------|
| 1. lépés: | 100°C | 95% nedv.tart. | 15 perc    |
| 2. lépés: | 175°C | 50% nedv.tart. | 30 perc    |
| 3. lépés: | 130°C | 30% nedv.tart. | Magh. 70°C |

A sütés utolsó lépésének időtartama a hús méretétől függ.

3. Vegyük ki a sonkát és a felfogó tálat. A zöldségeket vegyük le a húsról és helyezzük egy lábosba.
4. A felfogó tálban összegyűlt pecsenyészirt kb. 700 ml vízzel együtt öntsük a zöldségekre, majd főzzük sűrűre.
5. A megmaradt cukrot, mézet, őrölt mustármagot és 2 evőkanál sört keverjük össze, és kenjük a sonka bevágott részére. Tegyük vissza a felfogó tálat és a sonkát.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                |         |
|-----------|-------|----------------|---------|
| 4. lépés: | 225°C | 30% nedv.tart. | 20 perc |
|-----------|-------|----------------|---------|

6. Vegyük ki a sültet a kombi gőzpárolóból és alufóliával lefedve kb. 10 percen át pihentessük.
7. A szószot szűrjük át, zsírtalanítsuk, majd egy lábosban 2-4 evőkanál sörrel megízesítve addig főzzük, amíg kb. 400 ml nem lesz.
8. A sonkát szeleteljük fel, helyezzük egy tátra, és locsoljuk meg némi szósszal.

## Miele tipp

A mustáros áfonyaszósz tökéletesen illik ehhez a sültökhöz.

# Sertéssült mustáros kéregben

4 személyre / adagonként: 2098 kJ / 502 kcal, 55 g fehérje, 25 g zsír, 13 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kg csont nélküli sertéshús  
só  
bors  
1 kg hagyma  
2 fokhagymagerezd  
3 ek dijoni mustár  
2 ek édes, durvára őrlött mustár

## Elkészítés:

1. Hártyázzuk le a húst és fűszerezzük sóval, borssal.
2. Vágjuk a hagymát durva kockákra, zúzzuk össze a fokhagymát.
3. Keverjük össze a mustárokat és kenjük a húsrá. Helyezzük a sültet a rácsra, szúrjuk a közepébe a húsmaghőmérő tűt, és toljuk a párolótérbe úgy, hogy alá egy felfogótálat helyezünk.
4. Fél óra párolási idő elteltével tegyük a felfogó táliba a hagymát és a fokhagymát.

### Beállítás: Kombinált párolás

1. lépés: 100°C 95% nedv.tart. 15 perc
2. lépés: 170-190°C 50% nedv.tart. 30 perc
3. lépés: 130°C 20% nedv.tart. Magh. 80-90°C

Alulról a 2. sütési szint.



## Miele tipp

A pecsenyelevet hígítsuk vízzel, levessel és/vagy borral, majd öntsük egy táliba. Keverjük össze a szószt és ízesítsük sóval, borssal, kevés tejszínnel. A húshoz tálaljuk.



# Narancsos-mézes füstölt oldalas

6 személyre / adagonként: 2075 kJ / 494 kcal, 43 g fehérje, 29 g zsír, 12 g szénhidrát

## Hozzávalók:

2 ek folyékony méz  
2 ek dizsoni mustár  
1 narancs  
1 ek narancslé  
1 tk friss rozmaringlevél  
1,5 kg főtlen füstölt oldalas  
vagy sonka  
100 ml fehérbor  
200 ml zöldségleves  
300 g kumquat  
(kóktélnarancs)

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a mézet a dizsoni mustárral. Mossuk meg a narancsot, majd a héját citrusreszelővel reszeljük a mézes mustárba. Adjuk hozzá a narancslevet és a felaprított rozmaringlevelet, majd keverjük jól össze.
2. Kenjük be a mázzal a füstölt oldalas tetejét és oldalát, majd tegyük egy zárt aljú párolóedénybe.
3. Adjuk hozzá a fehérbort és a zöldséglevet. A kóktélnarancsot szurkáljuk meg többször villával, rendezzük a hús köré és pároljuk meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

150°C      75% nedv.tart.      40-45 perc

# Bárányrolád leveles tésztában

4 személyre / adagonként: 3540 kJ / 847 kcal, 26 g fehérje, 57 g zsír, 58 g szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g kelkáposzta  
1 hagyma  
1 fokhagymagerezd  
30 g vaj  
1 csomag mélyhűtött  
leveles tészta  
500 g vagdalt bárányhús  
2 tojás  
kakukkfű  
oregánó (szurokfű)  
só  
bors  
1 csokor petrezselyem

## Elkészítés:

1. A kelkáposzta nagyobb leveleit vegyük le és a vastag erek domborulatát vágjuk laposra. A kelkáposzta többi levelét vágjuk vékony csíkokra, és különválasztva mindkettőt tegyük egy perforált aljú párolóedénybe.
2. A kockára vágott hagymát és a felaprított fokhagymát a vajjal együtt tegyük egy fedett, zárt aljú párolóedénybe. Pároljuk 100°C-on 2 percig.
3. Vágjuk apróra a petrezselymet. Keverjük össze a bárányhúst a tojásokkal, kakukkfűvel, oregánóval, sóval, borssal, petrezselyemmel, hagymával valamint a fokhagymagerezddel és helyezzük a keveréket a kelkáposztacsíkokra.
4. Helyezzük a leveles tészta lapokat enyhe átfedéssel egymás mellé, és nyújtsuk ki vékonyra és nagy felületűre. Helyezzük rá az egész kelkáposztaleveleket és osszuk el rajta egyenletesen a bárányhúsos keveréket.
5. Tekerjük fel a hosszanti oldaláról és a tetejét szűrjük meg villával. Tegyük kikent, liszttel megszórt tepsire és süssük meg.
6. A bárányhúst helyettesíthetjük marha-, sertés vagy pulykahússal is.



## Beállítás: Kombinált párolás

- |            |           |                |         |
|------------|-----------|----------------|---------|
| 1. lépés:  | 100°C     | 100%           |         |
| nedv.tart. | 7 perc    |                |         |
| 2. lépés:  | 200-220°C | 50% nedv.tart. | 20 perc |
| 3. lépés:  | 180-200°C | 30% nedv.tart. | 20 perc |

Alulról a 3. sütési szint.

# Báránycorona

4 személyre / adagonként: 2842 kJ / 680 kcal, 70 g fehérje, 41 g zsír, 2 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 báránycorona (1,5 kg)  
1-2 ek olaj  
só  
bors

## Elkészítés:

1. Vágjuk be a húst a csontok mentén úgy, hogy a csontok szabadon kilógjanak. Ügyeljünk arra, hogy ne vágjuk át a húst, mert így a húsmaghőmérő nem tud pontosan dolgozni. Konyhai kötöző zsineggel formázzunk belőle koronaformát. (A hentes biztosan szívesen segít a hús előkészítésében.)
2. Keverjük el az olajjal a sót és borsot, és kenjük be vele a húst.
3. Tegyük a húst a rácsra, majd szűrjük a közepébe a húsmaghőmérő tűt. Tegyük a legalsó szintre egy felfogó tálat, a második szintre pedig helyezzük be a rácsot és süssük meg a húst.

## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés (hús) ➡ Báránycorona





# Báránylapockaogyoróhagymával, mentával és fűszeres tepsis burgonyával

4 személyre / adagonként: 5250 kJ / 1250 kcal, 31 g fehérje, 72 g zsír, 31 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 ek olívaolaj  
1 ek dizsoni mustár  
1 ek friss gyömbér  
1,6 kg báránylapocka  
500 gogyoróhagyma  
100 ml vörösbor  
200 ml barnamártás  
(borjúcsontból)  
2 mentaág

## Fűszeres tepsis burgonya:

1 ek olívaolaj  
700 g „Ratte tombée”  
vagy raklett burgonya  
2 kakukkfűág  
1 rozmaringág  
só



## Miele tipp

A „La Ratte” több, mint 130 éves. A hosszúkás, szarvacska formájú, sárga színű, finom húsú burgonya fűszeres íze remek sós- vagy tepsis burgonyaként.

## Elkészítés:

### Báránylapocka:

1. Készítsünk páclevet az olívaolaj, dizsoni mustár és gyömbér felhasználásával, majd kenjük be vele a báránylapockát és tegyük a zárt aljú párolóedénybe.

### Beállítás: Kombinált párolás

200°C    20% nedv.tart.    15 perc

Alulról az 1. párolási szint

2. Hámozzuk meg aogyoróhagymát és 15 perc elteltével adjuk a báránylapockához. Keverjük össze a vörösbort és a barnamártást, majd öntsük a húsrá. Adjuk hozzá a borsmentát is és pároljuk tovább.

### Beállítás: Kombinált párolás

150°C    40% nedv.tart.    50 perc

Alulról az 1. párolási szint

### Fűszeres tepsis burgonya:

30 perc elteltével kezdjük a hús mellett a tepsis burgonyát is párolni.

1. Kenjük meg egy zárt aljú párolóedényt olívaolajjal, helyezzük bele a hámozatlan burgonyát, adjuk hozzá a kakukkfű- és rozmaringágakat és sózzuk meg.

Alulról a 4. párolási szint

2. Vegyük ki a báránylapockát a készülékből és egy alufóliával lefedve hagyjuk pihenni. A burgonyát **Hőlégkeverés plusz** üzemmódban süssük készre.

### Beállítás: Hőlégkeverés plusz

200°C    5 perc



# Borjúsült brokkolis burgonyapürével

4 személyre / adagonként: 3877 kJ / 923 kcal, 92 g fehérje, 46 g zsír, 36 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1,5 kg borjúlapocka  
só, őrölt bors  
1 ek olívaolaj  
1 fokhagyma  
1/2 zeller  
1 szár egy százzellerről  
1 sárgarépa  
1/2 csokor olasz petrezselyem  
6-8 zsálya levél  
1 l teljes tej  
100 ml 30% zsírtartalmú tejszín

## Brokkolis burgonyapüré:

500 g lisztesre fővő burgonya  
300 g brokkoli  
200 ml 30% zsírtartalmú tejszín  
60 g vaj  
só, bors, szerecsendió

## Elkészítés:

1. Kössük össze a borjúlapockát konyhai kötöző zsinneggel és fűszerezzük sóval, borssal.
2. Hhevítsünk serpenyőben olívaolajat. A fokhagymát héjával együtt vágjuk negyedekre, és tegyük az olajba. Süssük meg a hús külsejét és tegyük az egészet egy zárt aljú párolóedénybe.
3. Vágjuk kockára a zöldséget, a petrezselyemmel és zellerszárral együtt pirítsuk meg a még forró serpenyőben, majd adjuk a húshoz. Öntsük rá a tejet és pároljuk meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                |         |
|-----------|-------|----------------|---------|
| 1. lépés: | 200°C | 50% nedv.tart. | 30 perc |
| 2. lépés: | 160°C | 20% nedv.tart. | 40 perc |

Alulról az 1. párolási szint

4. Nyomjuk át egy szűrőn a zöldséges-tejes keveréket, és főzzük a tejszínnel együtt közepesen sűrű szósszá.

## Brokkolis burgonyapüré:

1. Hámozzuk meg és vágjuk kockákra a burgonyát, majd pároljuk meg egy perforált aljú párolóedényben.

## Beállítás: Univerzális párolás

100°C 9 perc

2. Hámozzuk meg a brokkoli szárát, vágjuk kockákra és a brokkoli rózsákkal valamint a burgonyával együtt pároljuk puhára egy perforált aljú edényben.

## Beállítás: Univerzális párolás

100°C 6-8 perc

3. Tegyük félre pár kisebb brokkoli rózsát.
4. Olvasszuk fel a vaját és a tejszínt egy serpenyőben. Nyomjuk át egy krumplinyomón a burgonyát és a brokkolit, majd tegyük bele. Fűszerezzük sóval, borssal és szerecsendióval, és keverjük laza pürévé. Keverjük bele óvatosan a félretett brokkoli rózsákat.



## Miele tipp

A borjúsült titka a tej. Természetes savai a húst omlóssá varázsolják és a tejcukor a szósznak enyhe karamelles ízt kölcsönöz. Ne ijedjen meg, ha a tej megszikk a párolás során! A tejes zöldség átpasszírozása után az enyhén karamellizálódott szósz ismét tökéletes látványt nyújt, és izre is fenséges lesz.

# Kelkáposzta gombócok rókagomba raguval

4 személyre / adagonként: 1187 kJ / 283 kcal, 28 g fehérje, 12 g zsír, 11 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kelkáposzta (kb. 800 g)  
1 szelet toast kenyér  
1 ek 30% zsírtartalmú tejszín  
300 g csirkemell  
50 g füstölt, húsos szalonna  
1 nagy sárgarépa  
1/2 tk rozmaringlevél  
1 ek finomra vágott  
petrezselyem  
1 késhegynyi curry,  
só, bors  
200 ml zöldséglevés

## Rókagomba-ragu:

250 g rókagomba  
1 tavaszi hagyma  
2 ek vaj  
só, őrölt bors  
100 ml vermut (Noilly Prat)  
porcukor

## Elkészítés:

1. Vegyük le a kelkáposzta külső 8-10 levelét, és pároljuk meg egy perforált aljú párolóedényben.

**Beállítás:** Univerzális párolás  
100°C 8 perc

A párolás befejeztével rögtön hűtsük le hideg vízzel és fektessük konyharuhára.

2. Távolítsuk el a toast kenyér héját, vágjuk kockákra és a tejszínbe áztatva tegyük félre.
3. Vágjuk nagyobb darabokra a csirkemellet, a szalonnát kockázzuk fel, a sárgarépát hámozzuk meg és reszeljük durvára. Vágjuk finomra a rozmaringleveleket és tegyük mellé. Adjuk hozzá a kenyérkockákat a petrezselyemmel együtt, majd ízesítsük sóval és borssal.
4. A kelkáposztalevél vastag bordáit vágjuk ki, és töltsük meg a Miele tippben leírtak szerint. Távolítsuk el a fóliát a káposztagombócra, és az illesztési felületével lefelé helyezzük egy kivajazott, zárt aljú párolóedénybe. Adjuk hozzá a zöldséglevést és pároljuk meg.

**Beállítás:** Kombinált párolás  
160°C 50% nedv.tart. 20 perc

Alulról az 1. párolási szint

## Rókagomba-ragu:

1. Tisztítsuk meg és vágjuk negyedekre a rókagombát.
2. Zöldjével együtt vágjuk karikára a tavaszi hagymát és vajban pároljuk meg. Forgassuk meg benne a gombát és fűszerezzük sóval, borssal. Öntsük rá a vermutot és rövid ideig forraljuk.

Helyezzük a gombaragut előmelegített tányérra és erre tegyük a töltött káposztákat.

## Miele tipp



A káposztaleveleket nagyon egyszerűen megtölthetjük egy átlátszó fólia és egy merőkanál segítségével. Béléljük ki fóliával a merőkanalat, tegyük rá a megpárolt káposztalevelet és egy púpozott evőkanál tölteléket. Zárjuk össze a leveleket, jól nyomjuk meg és a fólia segítségével formáljunk belőle gombócokat.

# Töltött lazacpisztráng fűszeres paradicsommal

2 személyre / adagonként: 5016 kJ / 1200 kcal, 156 g fehérje, 64 g zsír, 54 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

2 lazacpisztráng  
(egyenként 600-700 g)  
2 fej salotta hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 szelet pirítós  
50 g kisszemű kapribogyó  
1 tojássárgája  
2 evőkanál olívaolaj  
só  
frissen őrölt bors  
chilipor  
8 kisebb paradicsom  
40 g fűszervaj

## A pára képződéshez:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. A halat megmossuk, a vizet leitatjuk róla.
2. A salottát és a fokhagymát megtisztítjuk és finomra kockázzuk. A pirítóst szintén apró kockára vágjuk. A kapribogyóval, tojássárgájával, salottával, fokhagymával és az olívaolajjal összekeverjük, sóval, borssal és chilivel fűszerezzük.
3. A halat a keverékkel megtöltjük, majd a nyílást fogvájóval összetűzzük.
4. Univerzális sütőedénybe tesszük és sütjük.
5. A paradicsomot megmossuk, a tetején keresztben bevágjuk, a nyílásba tesszük a fűszervajat és kb. 10 perc elteltével a hal mellé helyezzük. További 20-25 percig együtt készre sütjük.

**Beállítás:** Párával kombinált sütés  
170-190°C 30-40 perc  
Alulról a 2. sütési szint

Gőzkibocsátás: 2

Gőzkibocsátás ideje: 15 perc elteltével  
újabb 10 perc múlva

# Gombás cannelloni

4 adag / adagonként: 2165 kJ / 517 kcal, 27 g fehérje, 32 g zsír, 30 g szénhidrát

## Hozzávalók:

200 g gomba  
(pl. barna champignon)  
60 g olajban eltett  
aszalt paradicsom  
150 g juhsajt  
150 g zöldfűszeres krémsajt  
kakukkfű  
frissen őrölt bors  
12 db cannelloni  
1 gerezd fokhagyma,  
finomra vágva  
300 ml hús alaplé  
200 g tejszín  
só  
150 g reszelt sajt

## A pára késződéshez:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. A gombát megtisztítjuk, a paradicsomot lecsepegtetjük, a juhsajttal együtt mindhármat apróra felkockázzuk. A krémsajttal összekeverjük, kakukkfűvel és borssal ízesítjük.
2. A keveréket a cannelloniba töltjük és egy kb. 20 x 30 cm-es felfűjtás tálba tesszük.
3. Az alaplevet a tejszínnel és a fokhagymával összekeverjük, sóval és borssal ízesítjük.
4. A cannellonit ezzel a mártással leöntjük, reszelt sajttal megszórjuk, majd az egészet aranybarnára sütjük.

**Beállítás:** Párával kombinált sütés  
170-190°C 30-40 perc  
Alulról a 2. sütési szint

Gőzkibocsátás: 2  
Gőzkibocsátás ideje: 18 perc elteltével  
újabb 10 perc múlva

# Sült csirke

2 személyre / adagonként: 5016 kJ / 1200 kcal, 156 g fehérje, 64 g zsír, 54 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kb. 1200 g-os csirke  
2 ek olaj  
só  
őrölt paprika  
bors

## Elkészítés:

1. A csirkét gondosan tisztítsuk meg az esetlegesen benne maradt belsőségektől, mossuk meg kívül-belül, majd itassuk le róla a vizet.
2. Keverjük össze az olajat a fűszerekkel, és kenjük meg vele a csirkét. Mellrészével felfelé helyezzük tűzálló formába, és ezzel tegyük a rácsra, vagy tegyük a csirkét közvetlenül a rácsra és toljuk a felfogó tálat a legalsó szintre. Süssük készre.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |           |                |         |
|-----------|-----------|----------------|---------|
| 1. lépés: | 200°C     | 95% nedv.tart. | 40 perc |
| 2. lépés: | 200-225°C | 30% nedv.tart. | 10 perc |

Alulról a 3. párolási szint





# Pulykasült tepsis paradicsommal és naranccsal

6 személyre / adagonként: 4326 kJ / 1030 kcal, 76 g fehérje, 51 g zsír, 28 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 kg pulykamell  
só, citrombors  
1 lime  
3 ek balzsamecet krém  
(Crema di Aceto Balsamico)  
2 hagyma  
300 ml borjúcsontból készült  
barnamártás

## Tepsis paradicsom:

400-400 g sárga  
és piros kóktélpáradicsom  
1 ek olívaolaj  
1 csipet tengeri só

## Madeira-szós:

Barnamártás  
(marhacsontból)  
50 ml Madeira bor  
2 ek hideg vaj  
só, őrölt bors

## Díszítés:

1 szál tárkony  
4 narancs

## Elkészítés:

### Hús:

- Fűszerezzük a pulykamellet sóval és citromborsal. Mossuk meg a lime-ot és a héját citrusreszelővel reszeljük a húrra. Kenjük meg a pulykát balzsamecettel és helyezzük egy zárt aljú párolóedénybe. Adjuk hozzá a felaprított hagymát és a barnamártást, majd pároljuk meg.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                |         |
|-----------|-------|----------------|---------|
| 1. lépés: | 200°C | 25% nedv.tart. | 10 perc |
| 2. lépés: | 150°C | 75% nedv.tart. | 25 perc |

Alulról az 1. párolási szint

- Vegyük ki a pulykamellet, és alufóliába csomagolva tartjuk melegen.

### Tepsis paradicsom:

- Tegyük a paradicsomokat egy nagy, zárt aljú párolóedénybe, csepegtessünk rá olívaolajat, szórjuk meg tengeri sóval és süssük készre.

### Beállítás: Hőlégkeverés plusz

160°C 10 perc

### Madeira-öntet:

- Szűrjük egy edénybe a barnamártást, adjuk hozzá a bort és hirtelen főzzük fel. Csökkentjük a hőt és habverővel keverjük hozzá a hideg vajat. Ízesítsük sóval és borsal. Tálalás előtt habosítsuk fel habverővel.

### Beállítás: Univerzális párolás

100°C 6-8 perc

Vágjuk csíkokra a tárkony leveleit és keverjük a paradicsomhoz. A díszítéshez speciális késsel vékony csíkokra hámozzuk az egyik narancs héját. Hámozzuk meg a többi narancsot is, szedjük gerezdekre és keverjük a paradicsomokhoz. Vágjuk a pulykamellet szeletekre, és helyezzük a paradicsommal egy tálra. Öntsük rájuk a mártást és díszítsük narancsszeletekkel és vékony narancshéj-csíkokkal.



## Miele tipp

Mivel a tepsis paradicsomnak hidegen is kitűnő íze van, előételként is tálalhatjuk: feta sajttal vagy mozzarellaival, zöld vagy fekete olajbogyóval, bazsalikommal vagy citrussal, vagy akár üdítő kiegészítőként leveses salátához.



# Felfújttak



## KEDVÜNK SZERINT

Alig akad olyan változatosan elkészíthető étel, mint a felfűjt. A hozzávalókat kedvünk szerint válogathatjuk össze az évszakhoz és készleteinkhez mérten. Ezek a fogások nagyon finomra készíthetők és a vendégeknek is nagy örömet szerezhetünk velük. Az esetleg megmaradt adag pedig felmelegítés után is tökéletesen ízletes marad.

# Zöldséges felfűjt

4 személyre / adagonként: 1386 kJ / 325 kcal, 12 g fehérje, 26 g zsír, 12 g szénhidrát

## Hozzávalók:

200 g sárgarépa  
200 g cukkini  
150 g bokros zeller  
150 g brokkoli  
150 g póréhagyma  
150 g karfiol  
150 ml tejszín  
150 ml tej  
3 tojás  
200 g reszelt gouda sajt  
20 g vaj  
só  
bors  
szerecsendió

## Elkészítés:

1. Vágjuk a zöldséget tetszés szerinti méretűre, majd perforált aljú párolóedényben zöldség párolása üzemmódban 100°C-on blansírozzuk 2 percig.
2. Keverjük össze a tejszínt, a tejet és a tojást, fűszerezzük sóval, borssal, szerecsendióval.
3. Kenjük ki egy zárt aljú párolóedényt vagy felfűjtformát, tegyük bele a zöldséget, öntsük le a fenti keverékkel, szórjuk meg sajttal, tegyük rá a vajdarabkákat és süssük meg.

### **Beállítás:** Kombinált párolás

170-190°C 95% nedv.tart. 30-40 perc

Alulról a 3. párolási szint



# Sárgabarack felfújtt

4 személyre / adagonként: 1896 kJ / 452 kcal, 10 g fehérje, 30 g zsír, 35 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 nagy doboz (konzerv)  
sárgabarack  
150 g marcipánmassza  
3 tojássárgája  
75 g vaj  
100 g őrölt mandula  
1 ek étkezési keményítő  
3 tojásfehérje  
50 g cukor  
vaj  
szeletelt mandula  
porcukor

## Elkészítés:

1. Kenjük ki egy felfújttformát, és a vágási felületükkel felfelé helyezzük el benne a barackszeleteket.
2. Dolgozzuk össze a marcipán masszát a vajjal és a tojássárgájával, majd forgassuk bele az étkezési keményítővel elkevert mandulát.
3. Verjük kemény habot a tojásfehérjéből és cukorból, forgassuk a fenti masszába és osszuk el a sárgabarackon.
4. Szórjunk rá mandulaszeleteket és süssük készre.
5. Az elkészült felfújttat szórjuk meg porcukorral.

## Beállítás: Kombinált párolás

160-170°C 95% nedv.tart. 20-25 perc

Alulról a 3. sütési szint





# Felfújít szezonális gyümölcsökkel

4 személyre / adagonként: 1605 kJ / 382 kcal, 9 g fehérje, 23 g zsír, 33 g szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g sárgabarack

### A tésztához:

3 tojássárgája

60 g méz

2 cl rum

100 g vaj

100 g teljes kiőrlésű  
fehér búzaliszt

50 g őrölt mandula

125 ml tej

3 tojásfehérje

30 g cukor

1 csipet só

vaj

porcukor a szóráshoz

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a tojássárgáját a mézzel és a rummal, olvasszuk fel a vajat és adjuk a többihez.
2. Verjük fel a fehérjét a cukorral és a sóval kemény habbá. Keverjük össze a lisztet és a mandulát, adjuk hozzá a tejet, majd a felvert tojásfehérjét forgassuk bele.
3. Kenjük ki a felfújótformát, tegyük bele a gyümölcsöt, osszuk el rajta a tésztát és süssük készre.
4. Ha megsült, szórjuk meg porcukorral.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz

170-190°C

40-50 perc

Alulról a 3. sütési szint



## Miele tipp

Elkészítheti a felfújótat bogyós gyümölcs, szilva, őszibarack, alma vagy körte felhasználásával is.

# Túrós-meggyes felfújít

4 személyre / adagonként: 2863 kJ / 685 kcal, 25 g fehérje, 35 g zsír, 66 g szénhidrát

## Hozzávalók:

500 g meggy  
75 g vaj  
125 g cukor  
3 tojássárgája  
1 csipet só  
1/2 citrom leve  
75 g keményítőliszt  
500 g sovány túró  
3 tojásfehérje  
50 g vaj  
25 g vékonyra  
szeletelt mandula

## Elkészítés:

1. Magozzuk ki a meggyet és tegyük egy kikent felfújítformába.
2. Keverjük krémesre a vaját, a cukrot, a tojássárgáját, a sőt, a citromlevet, a keményítőlisztet és a sovány túrót. Verjük habosra a tojásfehérjét és forgassuk a túrómasszába. Osszuk el a krémet a meggyen, tegyünk rájuk vajdarabkákat és mandulaszeleteket, majd süssük meg.

**Beállítás:** Kombinált párolás

160-180°C 95% nedv.tart. 40-45 perc

Alulról a 3. párolási szint



## Miele tipp

A tojásfehérjéből néhány csepp citromlé hozzáadásával különlegesen kemény habot készíthetünk.

# Csőbensült édesköményes-sárgarépa parmezános kenyérrel és olívbogyóval

4 személyre / adagonként: 1277 kJ / 304 kcal, 15 g fehérje, 17 g zsír, 22 g szénhidrát

## Hozzávalók:

### Felfűjt:

- 4 édeskömény (kb. 1 kg)
- 2 nagy sárgarépa
- 3 hámozott fokhagymagerezd
- kevés vaj
- só, őrölt bors
- 8-8 fekete és zöld (mag nélküli) olajbogyó

### Parmezános kenyér:

- 4 szelet toast kenyér
- 1/2 narancs
- 1 ág kakukkfű
- 80 g őrölt parmezán
- 1 ek olvasztott vaj

## Elkészítés:

### Felfűjt:

- Vágjuk az édesköményt 1 cm vastagságú szeletekre és aprítsuk fel a fokhagymát. Hámozzuk meg a répát, majd egy hullámos vagy egyenes késsel azt is vágjuk szeletekre. Pároljuk meg a zöldségeket egy perforált aljú párolóedényben.

**Beállítás:** Univerzális párolás  
100°C 15-18 perc

- Kenjünk ki kevés vajjal egy csőbensült-formát, osszuk el benne a zöldségeket, fűszerezzük sóval és borssal, majd szórjuk rá az olajbogyókat.

### Parmezános kenyér

- Vágjuk apró kockákra a héj nélküli toast kenyereket.
- Reszeljük a narancsot a kenyérkockákra, adjuk hozzá a kakukkfű lecsipkedett leveleit, majd keverjük bele a parmezán sajtot.
- Szórjuk ezeket a zöldségre, helyezzünk el rajta vajdarabkákat és süssük át.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
225°C 15 perc

Alulról az 1. sütési szint.

# Csőben sült zeller szár

4 személyre / adagonként: 785 kJ / 187 kcal, 5 g fehérje, 18 g zsír, 3 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1 ek vaj  
400 g szárzeller  
1 tk tengeri só („Fleur de Sel”)

### Fűszervajas öntet:

100 ml zöldséglevés  
40 g vaj  
1/2 csomag petrezselyem  
1/2 ág kakukkfű  
só, őrölt bors  
50 g Gorgonzola sajt  
2 ek fenyőmag

## Elkészítés:

1. Hámozzuk meg a szárzellert és vágjuk 10 cm hosszú darabokra, majd egy perforált aljú párolóedényben a só hozzáadásával pároljuk meg.

**Beállítás:** Univerzális párolás  
100°C 8-10 perc

2. Hagyjuk kihűlni és tegyük csőbensült formába.

### Fűszervajas öntet:

1. Főzzünk zöldséglevest, tegyük félre és hagyjuk kihűlni. Tegyük hozzá a vajat, majd botmixerrel keverjük össze.
2. Adjuk hozzá a petrezselyem- és kakukkfűleveleket. Fűszerezzük meg sóval, borssal és öntsük a zellerre.
3. Apró darabokra morzsoljuk a gorgonzola sajtot, rászórjuk majd készre sütjük.

**Beállítás:** Hőlégkeverés plusz  
225°C 8-10 perc

Alulról az 1. sütési szint

Tálalás előtt szórjuk meg pirított fenyőmaggal.

## Miele tipp

### „Fleur de Sel”

A legdrágább és legértékesebb tengeri só, a Fleur de Sel lehetővé teszi, hogy a rétegben, csak meleg, szeles napokon keletkezik a vízfelületen. Kizárólag kézi munkával, falapát segítségével lehet leszedni ezt a habot. Algarve, Bretagne és Camargue térségében található termelő területek. Ezt a sót mindig kezeletlenül hozzák forgalomba. Az ínyencek a só erőteljes ízét dicsérik, mely a normál étkezési sóból hiányzó kalcium és magnézium-szulfát részecskéknek köszönhető.

# Mángoldos-karalábés lasagne

6-8 személyre / adagonként: 2445 kJ / 585 kcal, 19 g fehérje, 41 g zsír, 35 g szénhidrát

## Hozzávalók:

12 zöld lasagnelap  
só  
4 karalábé (egyenként 250 g)  
60 g vaj  
fehérbors  
szerecsendió  
2-3 ek liszt  
500 ml tej  
250 ml tejszín  
2 mogyoróhagyma  
500 g mángold  
300 g paradicsom  
vaj  
200 g reszelt gouda sajt  
1 doboz crème fraîche  
(tejszín és tejföl 1-1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
1 tojássárgája



## Elkészítés:

### Tészta:

1. Hámozzuk meg a karalábét és fás szárát vágjuk le. Gumóját vágjuk 2 mm vastagságú szeletekre, a leveleit vékony csíkokra.
2. Olvassunk fel 30 g vajat egy edényben és pirítsuk meg benne a karalábé szeleteket és a levélcsíkokat. Fűszerezzük sóval, borssal és szerecsendióval, majd szórjuk meg liszttel.
3. Adjuk hozzá a tejet és a tejszínt, pároljuk 10 percig, töltsük egy tálba és hagyjuk lehűlni.
4. Hámozzuk meg a mogyoróhagymát és vágjuk apróra. Válasszuk el a mángold szárát a leveleitől, tisztítsuk meg és vágjuk 2 cm hosszú darabokra. Olvassuk fel egy edényben a maradék vajat és pirítsuk meg benne a mogyoróhagymát és a mángold szárait.
5. Távolítsuk el a mángold középső erét, a zöldjét vágjuk széles csíkokra, majd blansírozzuk. Ezt követően hirtelen jeges vízben hűtsük le, majd hagyjuk lecsöpögni. Keverjük a szárát és a leveleket a karalábéhoz.
6. Blansírozzuk meg a paradicsomot, bőrét húzzuk le, vágjuk félbe, szárát, magvait távolítsuk el, húsát pedig vágjuk csíkokra.
7. Egy kivajazott felfújtformába rétegezzük felváltva a lasagnelapokat, a zöldségkeveréket, a paradicsomcsíkokat és a sajtot. Az utolsó réteg sajttal borított zöldség legyen. Keverjük össze a crème fraîche-t a tojássárgájával és osszuk el a tetején.

### Beállítás: Kombinált párolás

160-170°C 95% nedv.tart. 25-30 perc

Alulról a 3. párolási szint



# Pikáns ételek





## FŰSZERES VARÁZS A SÜTŐBEN

A pizzák, piték, pástétomok és egyebek kétség kívül minden alkalom legkedveltebb fogásai - legyen az akár egy kiadós étkezés a családi vagy büféasztalnál, akár könnyebb harapnivaló egy játékkal vagy tévénézéssel eltöltött estén.

Néha omlós tésztát tehetünk pikánssá kis kiegészítéssel, olykor egy klasszikus receptet alakíthatunk át némi fantáziával - az illatozó, étvágygerjesztő pikáns nyalánkságok kis szellemességgel újra és újra változatosan elkészíthetők.

# Leveles tészta szeletek

4 személyre / adagonként: 2629 kJ / 629 kcal, 16 g fehérje, 48 g zsír, 35 g szénhidrát

## Hozzávalók:

- 1 csomag mélyhűtött leveles tészta
- 1 csomag mozzarella
- 2 húsos paradicsom
- 1 csokor bazsalikom
- só
- bors

## Elkészítés:

1. Szeleteljük fel a paradicsomot és a mozzarellát.
2. Olvasszuk fel a leveles tésztát, majd vágjuk 10 x 10 cm-es négyzetekre.
3. Tegyük a közepükbe 1 szelet paradicsomot, erre pedig egy szelet mozzarellát, majd sóval, borssal fűszerezzük.
4. Helyezzük a négyzeteket egy sütőpapírral bélelt tepsire és süssük őket aranybarnára.
5. Röviddel a tálalás előtt friss bazsalikomlevéllel díszítsük.

### Beállítás: Kombinált párolás

- |           |       |                 |            |
|-----------|-------|-----------------|------------|
| 1. lépés: | 100°C | 100% nedv.tart. | 7 perc     |
| 2. lépés: | 180°C | 20% nedv.tart.  | 10-15 perc |

- 1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint.  
2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint.



## Miele tipp

Feltétként használhatunk juhsajtot is olívaolajjal és kakukkfűvel



# Töltött padlizsán

4 személyre / adagonként: 1143 kJ / 272 kcal, 22 g fehérje, 17 g zsír, 8 g szénhidrát

## Hozzávalók:

4 padlizsán  
1 hagyma  
1 zöldpaprika  
1 chili paprika  
200 g vagdalt marhahús  
200 feta sajt  
1 fokhagymagerezd  
só  
bors  
cayenne bors  
olívaolaj

## Elkészítés:

1. Vágjuk félbe a padlizsánokat és vegyük ki a belsejét. Vágjunk belőle 100 grammnyi kis kockákra.
2. Vágjuk a paprikát és a hagymát kis kockákra, aprítsuk fel a chilit és a fokhagymát is.
3. Kockázzuk fel a feta sajtot, majd keverjük össze a hússal és a zöldséggel.
4. Fűszerezzük erőteljesen sóval, borssal és cayenne borssal.
5. Töltsük meg a masszával a padlizsánokat, helyezzük felfűjtformába, öntsünk rá olívaolajat és süssük meg.

## Beállítás: Kombinált párolás

170-180°C 85% nedv.tart. 25-35 perc

- 1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint.  
2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint.



# Húsos zsemle

4 személyre / adagonként: 2700 kJ / 646 kcal, 12 g fehérje, 23 g zsír, 32 g szénhidrát

## Hozzávalók:

- 1 csomag mélyhűtött  
leveses tészta
- 250 g kolbásztöltelék vagy  
250 g darált hús
- 1 csokor metélőhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 tojásfehérje

## Elkészítés:

1. Vágjuk karikákra a metélőhagymát, aprítsuk fel a petrezselymet és keverjük a kolbásztöltelékbe vagy a darált húsba.
2. Olvasszuk fel a tésztát és felezzük meg a lapokat úgy, hogy két négyzetet kapjunk.
3. Mindegyik négyzet szélére helyezzünk 1 evőkanál húskrémot, majd kenjük be tojásfehérjével és tekerjük fel.
4. Helyezzük kikent, sütőpapírral kibélelt tepsire és süssük ki.

## Beállítás: Kombinált párolás

- |           |           |                 |         |
|-----------|-----------|-----------------|---------|
| 1. lépés: | 100°C     | 100% nedv.tart. | 7 perc  |
| 2. lépés: | 170-190°C | 90% nedv.tart.  | 10 perc |
| 3. lépés: | 170-190°C | 75% nedv.tart.  | 5 perc  |
| 4. lépés: | 170°C     | 20% nedv.tart.  | 6 perc  |

1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint.

2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint.

# Quiche (francia pizzaféle)

1 piskóta- vagy pizzaforma /

4 személyre / adagonként: 2730 kJ / 650 kcal, 29 g fehérje, 49 g zsír, 25 g szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

125 g búzaliszt  
40 ml víz  
50 g vaj

### A feltéthez:

25 g húsos füstölt szalonna  
apróra vágva  
75 g sonkaszalonna  
apróra vágva  
100 g főtt sonka  
apróra vágva  
1 kisebb fokhagymagerezd  
25 g vaj  
100 g reszelt gouda sajt  
100 g reszelt ementáli sajt  
125 ml tejszín  
2 tojás („M” méret)  
szerecsendió  
1/2 csomag mélyhűtött  
petrezselyem  
1 csipet só

## Elkészítés:

1. Gyúrjuk a hozzávalókat rugalmas tésztává. Hagyjuk hűtőszekrényben lehűlni.
2. A rátéthez hevítsünk vajat egy serpenyőben és pároljuk meg benne a szalonnát és a sonkát, majd adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát.
3. Keverjük össze a tejszínt, tojást, szerecsendiót és a petrezselymet.
4. Nyújtsuk ki vékonyan a tésztát és helyezzük egy pizza- vagy piskótaformába, a széleit húzzuk fel.
5. Osszuk el a sonkát egyenletesen a tésztán, szórjuk meg a sajtokkal, majd öntsük rá a tejszínt. Süssük készre.
6. Ne hagyjuk a quiche-t a tejszínöntettel állni, mert a tészta megpuhulhat.



## Beállítás:

Automatika ➡ Sütés  
(pékáru) ➡ Quiche  
(francia pizzaféle)

# „Vidéki“ quiche (francia pizzaféle)

4 személyre / adagonként: 2663 kJ / 637 kcal, 23 g fehérje, 34 g zsír, 59 g szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

250 g búzaliszt  
80 ml víz  
100 g vaj  
1 tk só

### A tetejére:

300 g póréhagyma  
1 ek vaj  
200 g füstölt lazac  
150 g tejföl  
1 ek étkezési  
keményítő  
2 tojás  
só  
bors  
1 csokor apróra  
vágott kapor

## Elkészítés:

1. A lisztet, vizet, vaját és sőt gyúrjuk rugalmas tésztává, nyújtuk ki és tegyük torta- vagy pizzaformába, a szélénél húzzuk magasabbra.
2. Tisztítsuk meg a póréhagymát, vágjuk karikákra, majd a főzőlapon felhevített vajon pároljuk meg.
3. Vágjuk csíkokra a lazacot. Keverjük össze a tejfölt a keményítővel, tojásokkal, sóval, borssal és kaporral, majd adjuk hozzá a lazacot és a póréhagymát. Mindezt osszuk el a tésztán.

### Beállítás: Hőlégkeverés plusz

180-200°C

25-30 perc

- 1 tepszi esetén alulról a 3. sütési szint  
2 tepszi esetén alulról a 2. és 4. sütési szint



A SÜTÉS ÉLVEZETE MIELE

# Tepan Yakival



## Tepan lap

### – ételkészítés másként

Az ételek tepan lappal történő elkészítése a japán gasztronómiából ered. Tepan yaki éttermek nem csak Japánban vagy Amerikában vannak, hanem Magyarországon is. A friss hozzávalók, azaz a hal, hús és zöldség közvetlenül az elbűvölt vendég szemei előtt készül a forró nemesacél lapon. Így az étel minden érzéket megörvendtet. Ez az ízléses eszköz a Miele tepan lapjaival egyszerűen elérhetővé vált.

Az a tepan lap, mely ma már oly sok háztartásban megtalálható, a 18. században alakult ki. Amerikában a japán bevándorlók nagyon hiányolták az otthon megszokott ételkészítési eljárást. Ennek köszönhetően jött létre a tepan lap, mely egy hőálló nemesacél felület, melyen az eredeti móddal egyezően lehet a japán ételeket is elkészíteni. A „Teppan” megnevezés japán eredetű és „forró asztal”-t jelent.

A tepan sokszínűen felhasználható, így a nemzetközi konyha számtalan remeke elkészíthető rajta.

## Professzionális ételkészítés

A tepan lapon való sütés azt jelenti, hogy Ön otthonában ugyanúgy tudja megalkotni az ételeket, mint a profik. A felhasználási lehetőségek sokrétűsége szinten bármilyen ételkészítési módot lehetővé tesz. Mindazok, akik figyelnek rá, hogy lehetőleg egészségesen étkezzenek, kifejezetten jól járnak a nemesacél sütőfelülettel. A tepan lapon az ételeket saját zsírukban, illetve nagyon kevés hozzáadott zsiradékkal vagy folyadékkal (pl. víz, bor) lehet elkészíteni. Mivel az étel közvetlenül a forró lapra kerül, ez az elkészítési mód takarékosabb, mintha egy serpenyőt vagy lábost is fel kellene a lapnak melegítenie. Így az elkészítési időtartamok is rövidebbek, ennek köszönhető, hogy egyetlen, ebben a szakácskönyvben szereplő tepan lapos étel elkészítése sem tart tovább, mint 20 perc. Az ételek állaga, színe megmarad. Amennyiben Ön **egészségesen szeretne étkezni**, viszont a **sültek ízét is szeretné élvezni**, akkor **a tepan lapon ideális segítőtőre akadt.**

### Sütés a tepan lapon

A kerek tepan lap sütőfelülete több hőmérsékleti zónából áll. A legbelső zóna kb. 400 mm átmérőjű, és ez az a zóna, mely pontosan a beállított hőmérsékletre melegszik fel. Itt zajlik a tulajdonképpeni sütés folyamata. A külső zóna nem ilyen meleg, így oda azokat a darabokat lehet helyezni, melyek már elkészültek, de szeretnénk melegen tartani őket. Ez a melegítési mód teszi lehetővé azt, hogy **a teljes menü egyszerre készül el.** A húsfélék elkészítése után így úgy tudja a köretet is elkészíteni a tepan lapon, hogy közben a sült meleg marad.

A tepan lap használata előtt **melegítsük elő** a lapot (legmagasabb teljesítményfokozat, 10-15 percen át). A felfűtési fázis végét a hőmérséklet-ellenőrző lámpa is jelzi. Előmelegítés nélkül a nemesacél lap nem eléggé meleg, és így túl sok folyadék távozik a sült ételből, a zöldségfélék elveszítik ízüket, a hús kemény lesz, a halfélék pedig kiszáradnak.

A **pácolásnak** köszönhetően a hús különlegesen ízletes és omlós lesz.

Az olaj megvédi a húst és a halféléket a kiszáradástól. A páclé egy részét sütés közben is a hústra önthetjük, így finom szószot készíthetünk. További zsiradék hozzáadására nincs szükség. Zsírszegény vagy pácolatlan ételek elkészítése esetén tegyünk a tepan lapra némi zsírfélét (pl. mogyoró-, dió- vagy olívaolaj, vaj, margarin, kacsaszír). Ehhez vagy egy evőkanalat, vagy egy hőálló szilikon ecsetet használhat. Kérjük, ügyeljen rá, hogy a zsírok és olajok fokozottan tűzveszélyesek. A növényi olajok és zsírok,

valamint az állati zsírok alacsony víztartalmuknak köszönhetően igen jól használhatók sütéshez. A vaj, margarin és olívaolaj magas hőmérsékleten történő ételkészítéshez nem használható, mert gőz párolog ki belőle, melynek egészségkárosító hatása lehet.

Ha magas teljesítményfokozaton szeretne nedves élelmiszert sütni, sütés előtt konyhai törölővel **törölje szárazra**. Így elkerülheti a kellemetlen fröcskölést a sütés során. Mivel a sónak olyan hatása van, hogy kivonja az élelmiszerből a vizet, a húsféléket minden esetben **csak sütés után szabad sózni**, így lédús és ízletes lesz. Ezzel szemben a halféléket röviddel az elkészítés előtt sózzuk meg.

A nemesacél lap működése során igen forró lesz, ezért semmiképpen ne használjon teflon vagy nem hőálló eszközöket.

A megfelelő eszköz nemesacélból készül, és nincs rajta olyan perem, mely megkarcolhatná a lapot. Húsvillát a karcolódások elkerülése miatt ne használjon.

## Tisztítás

A sütőfelületet minden használat előtt törölje át nedves törlőruhával, így a rászállt port illetve más szennyeződéseset könnyen le tudja tisztítani. A használat utáni egyszerű és könnyű tisztítás érdekében a következőket javasoljuk:

- minden sütés után a nagyobb szennyeződések (például leégett ételmaradék) azonnal távolítsuk el egy nemesacél szedőlapáttal. Fontos, hogy minden esetben a nemesacél lap szálirányában dolgozzunk, így nem fog megkarcolódni. A folyadékot konyhai törlőpapírral vagy egy hasonló nedvszívó anyaggal lehet feltörölni.
- a nagyobb szennyeződések és a folyadék eltávolítása után hagyjuk lehűlni a lapot.
- a maradék szennyeződés eltávolításához érdemes a tisztítószert még a lehűlés során a nemesacél lapra szórni/spriccelni. A kerek tepan lapon a hőtől a közepénél keletkező mélyedés miatt a tisztítószert jobban megmarad, így jobban hat, mint a négyszögletű tepan yakinál. Ha sok folyadékot öntünk rá, az a szélén található felfogó vályúba fut.
- az áztatást követően a szennyeződések egy nemesacél szedőlapáttal el lehet távolítani. A felületet ezt követően töröljük át egy nedves ruhával.
- a tisztítást követően a nemesacél felületen visszamaradhat némi hő miatti

elszíneződés. Ha szeretné ezt a foltokban jelentkező elszíneződést is eltávolítani, akkor tegyen nemesacél tisztítószert egy tiszta, nedves ruhára vagy egy speciális nemesacél szivacsra. A kapható nemesacél tisztítószeresek közül számos súrolóanyagot is tartalmaz, ezért nagyon figyeljen oda, hogy kizárólag a nemesacél lap szálirányában dolgozzunk.

- a nemesacél tisztítószert maradványait bőséges vízzel és filc törlőruhával tudja eltávolítani.

A tepan lap nagyszerűen használható eszköz a mindennapokban vagy akár különleges eseményeken (például születésnapi grillparti), így gyakorta fogja használni. A sütés és párolás a nemesacél felületen hosszú távon nyomokat hagy maga után (például hő miatti elszíneződések, karcok). Ezek természetes velejárói egy professzionális készülék használatának, hiszen ezek azt jelentik, hogy a lapot gyakran és szívesen használják. Mivel azonban **a tepan lap a konyha dekoratív ékköve** is, érdemes minden használat után felpolírozni, melyhez elegendő néhány csepp étolaj.

A következő használat előtt az olajat és a közben rászállt porszemcséket egy tiszta ruhával törölje le.

Ugyanúgy, mint a hagyományos főzésnél, az elkészítés megkezdése előtt minden hozzávalót elő kell készíteni.

Így a sütés során már csak az ételkészítés folyamatára kell figyelnie. Az elkészítés során a következőre ügyeljen:

## Hús

A húsféléket (szték, szelet, érme, csíkokra vágott hús), bármilyenek is legyenek (marha, sertés, borjú, bárány, vad, szárnyas), gyorsan kell átsütni. Sütés előtt kenje meg őket olajos-fűszeres páclével, így további zsírfélét nem kell sütés során hozzáadnia. Vigyázzon, csak a sütés befejezése után sózza meg a húst.

## Hal

A halfélék elkészítése során három szabályt kell figyelembe vennie:

### 1. Tisztaság

Ha nincs megtisztítva, a hal fajtájának megfelelően először pikkelyezzük le illetve nyúzzuk meg, majd belezzük ki. Alaposan, folyó víz alatt mossuk meg, de ne hagyjuk vízben ázni, mert úgy az íze eltűnik.

### 2. Állagmegóvás

Csepegtessünk a halra citromlevet vagy ecetet, és rövid ideig hagyjuk rajta állni. Így a hal húsa szilárdabb állagú lesz, valamint íze is kellemesebb.

### 3. Só

A halféléket csak röviddel az elkészítés előtt szabad megsózni, mivel a só a halfélékből vizet von el, és így akár keménnyé is válhat az amúgy omlós hús.

A halféléket párolni és sütni egyaránt tudjuk. A halhús finom szerkezete miatt a tepan lapon történő elkészítéshez azok a fajták alkalmasabbak, melyek húsa jobban strukturált (pl. tengeri ördög, lazac, fogas, csuka). Óvatos elkészítés mellett a pisztráng is süthető nemesacél lapon. Természetesen a receptben szereplő halfajtákat másra is módosíthatja.

## Zöldségfélék

A zöldségféléket először mossuk, hámozzuk, majd fajtájuktól függően szeleteljük, karikázzuk, kockára vágjuk vagy reszeljük. Minden típusra érvényes, hogy minél vékonyabbra vágjuk, annál hamarabb készül el.

**A padlizsánt** mosás után töröljük szárazra, vágjuk le a végeit és kb. 1 cm vastag szeletekre karikázzuk. Csepegtessünk rá citromlevet.

**A cukkini** végeit mosás után vágjuk le, majd szeleteljük vékonyra.

**A kínai kelt** mossuk, majd csíkokra vágjuk.

**A répaféléket** hámozzuk, mossuk, majd vékony karikákra vágjuk.

**A gombát** ne mossuk meg, inkább egy ecsettel távolítsuk el róla a földet, majd a sérült részeket vágjuk le. A készülő étel típusa szerint vékony szeletekre vagy negyedekre vágjuk.

**A póréhagymát** hosszában vágjuk ketté, folyó víz alatt alaposan mossuk meg, majd vágjuk vékony karikákra.

**A tavaszi hagymát** mosás és a barna részek eltávolítása után vékony karikákra vágjuk.

**A hagymát** hámozás után kockára, karikára vagy szeletekre vágjuk.

## Köretek

**A tésztaféléket** előzőleg vízben „al dente”-re főzzük, jól lecsöpögtetjük, majd a sütőfelületen pirítjuk vagy melegítjük.

**A rizst** szintén először meg kell párolni.

## Gyümölcsök

A gyümölcsöket csak megmossuk vagy meg is hámozzuk, majd kisebb-nagyobb darabokra vágjuk. Az alma, körte, banán esetében néhány csepp citromlével történő bedörzsölés megakadályozza, hogy a gyümölcs felülete megbarnuljon. A gyümölcsöket a tepan lapon nem csak melegíthetjük vagy süthetjük, hanem flambírozhatjuk is.

222	Tepan lap – ételkészítés másként
223	Professzionális ételkészítés
225	Tisztítás
226	Az ételmiszer előkészítése

## Tepan

### Előételek

203	Vegye könnyedén
204	Bruschetta
204	Kukorica-palacsinta
206	Tallér füstölt lazaccal
206	Cukkini tallér sajtsapkában
207	Laskagomba fokhagymával
207	Garnélás nyári saláta

### Vegetáriánus ételek

209	Főszerepben a zöldségek és a magvak
210	Hajdinás vagdalthús
210	Élesztős lepény
211	Lepény vegetáriánus töltelékkel

### Hal

213	Hal minden mennyiségben
214	Óriás garnéla aioli mártással
214	Fűszeres hal
215	Lazas szték
215	Tonhal szték paradicsommártással



## Hús

- 217 Az étkezés művészete
- 218 Füstölt oldalas tál  
Vagdalt hús
- 219 Borjúérme  
alla romana
- 219 Csíkokra vágott hús  
ázsiai módra
- 220 Báránygerinc citrom-  
szósszal
- 220 Szegedi karaj sült
- 221 Szarvasérmék  
áfonyamártással
- 221 Csirkemellfilé  
mogyoróhagymával

## Köreték és zöldségfélék

- 223 Melegen ajánljuk
- 224 Indiai zöldségek
- 224 Gomba tál
- 225 Grillezett kukoricacső
- 225 Zöldséges nyárs

## Desszertek

- 227 Forró csábítás
- 228 Hajdinalepény  
áfonyás túróval
- 228 Túrós fánk
- 229 Almás lepény
- 229 Flambírozott  
mézes banán
- 230 Karamellizált füge
- 230 Mazsolás almaszeletek
- 232 Mogyorós tallér  
karamellel

# Előételek



## VEGYE KÖNNYEDÉN!

A várakozás örömét sokan a legnagyobb örömmel tartják és ez ugyanúgy igaz egy jóízű menü esetében is.

Egy kevés finom előétel megnyitja a gyomrot és a lelket és meghozza a kedvünket az ínycsiklandó főételekhez. Akinek e kis lukulluszi falatkák annyira jólesnek, hogy nemcsak előételnek kívánja, vegyen kicsit többet és egye főételként. Bárhogy is dönt jó étvágyat kívánunk hozzá!

# Bruschetta

4 adag / adagonként: 920 kJ / 219 kcal

## Hozzávalók:

- 1 baguette (250 g)
- 1 húsos paradicsom
- 1 kicsi, piros paprika
- 2 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek provançe-i fűszerkeverék
- só
- bors

## Elkészítés:

1. Ferdén vágjuk a baguettet 2 cm vastag szeletekre, a paradicsomot és a paprikát kockázzuk fel, majd a fokhagymagerezdeket is nyomjuk össze.
2. Minden hozzávalót az olívaolajjal és a fűszerekkel együtt turmixoljunk össze.
3. A szószt evőkanállal osszuk el a baguette szeleteken, majd helyezzük a szeleteket az előmelegített tepan lapra. Addig süssük, amíg a szeletek alja enyhén meg nem barnul.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 3-4 perc



## Miele tipp

A baguette szeleteket sütés előtt fokhagymával dörzsöljük be és tegyük rá olívaolajat.

A provançe-i fűszerkeveréket, a sót és a borsot keverjük el 2 evőkanál olívaolajjal, és tegyük a szeletekre.

# Kukorica-palacsinta

4 adag / adagonként: 617 kJ / 147 kcal

## Hozzávalók:

- 2 tojás
- 2 ek liszt
- 1 doboz kukorica (300 g)
- só
- bors
- curry
- karikákra vágott metélőhagyma
- olvasztott vaj

## Elkészítés:

1. Keverjük simára a tojást a liszttel és a fűszerekkel, a kukoricát alaposan csepegtessük le és adjuk hozzá.
2. Melegítsük fel a tepan lapot és tegyük rá 1 evőkanál olvasztott vajat. Egy kisebb merőkanálnyi tésztát öntsünk a lapra, mindkét oldalát pirítsuk meg és karikákra vágott metélőhagymával megszórva tálaljuk.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 15 perc



# Tallér füstölt lazaccal

4 adag / adagonként: 1772 kJ / 422 kcal

## Hozzávalók:

4 nagy burgonya  
(lisztesre fővő)  
1 hagyma  
2 tojás  
só  
bors  
1-2 ek olaj

## Feltét:

200 g füstölt lazac  
1 bögre tejszín  
1 ek apróra vágott kapor  
1 csomag kapor  
só  
bors

## Elkészítés:

1. A meghámozott burgonyát és hagymát reszeljük durvára. Adjuk hozzá a tojást, a sót és borsot, és alaposan keverjük össze.
2. Melegítsük elő a tepan lapot és öntsünk rá olajat. Süssük meg a tallérokat, a kész darabokat tegyük meleg helyre.
3. A szószhoz keverjük össze a tejszínt a fűszerekkel és a kaporral.
4. Helyezzük a lazacot a tallérokra, öntsünk rá némi szószot és egy kaporággal díszítve tálaljuk.

**Teljesítményfokozat:** 10-12

**Időtartam:** 10-15 perc

# Cukkíni tallér sajtsapkában

4 adag / adagonként: 1995 kJ / 475 kcal

## Hozzávalók:

100 g liszt  
2 tojás  
50 ml tej  
300 g cukkíni  
só  
bors  
1-2 ek olaj  
250 g friss sajt  
100 g crème fraîche  
150 g füstölt lazac  
só  
bors  
apróra vágott kapor

## Elkészítés:

1. Készítsünk a lisztből, tejből és tojásból palacsintatésztát.
2. A meghámozott cukkínit reszeljük durvára, adjuk a tésztához és sóval, borssal ízesítsük.
3. Melegítsük fel a tepan lapot, öntsünk rá olajat, és öntsünk rá egy kisebb merőkanányi tésztát.
4. Amíg megsülnek a tallérok, keverjük össze a sajtot a crème fraîche-vel (tejszín és tej-föl 1:1 arányú keverékével helyettesíthető), vágjuk csíkokra a lazacot, és keverjük azt is hozzá. Sóval, borssal és apróra vágott kaporral ízesítjük. Minden tallérra egy-egy evőkanányi sajtos öntetet teszünk.

**Teljesítményfokozat:** 10-12

**Időtartam:** 10-12 perc

# Laskagomba fokhagymával

4 adag / adagonként: 500 kJ / 120 kcal

## Hozzávalók:

500 g laskagomba  
2 gerezd fokhagyma  
1/2 csomag petrezselyem  
1 ek olaj  
1 ek vaj  
só  
bors  
1 csipet cukor  
egy citrom leve

## Elkészítés:

1. Válasszuk szét a gombákat, tisztítsuk meg, és esetleg vágjuk kisebb darabokra.
2. Szeleteljük fel a megtisztított fokhagymát. A petrezselymet mossuk meg, töröljük szárazra és aprítsuk durvára.
3. Melegítsük fel a tepan lapot, tegyünk rá olajat és vaját, majd süssük meg a gombát. Tegyük rá a fokhagymaszeleteket, és pár pillanatig süssük át újra, majd ízesítsük sóval, borssal és cukorral.
4. Csepegtessünk rá citromlevet, helyezzük tányérra és petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 5-7 perc

# Garnélás nyári saláta

4 adag / adagonként: 798 kJ / 190 kcal

## Hozzávalók:

150 g jégsaláta  
150 g rucola  
150 g lollo rosso  
(fodros saláta)  
80 g vörös endívia  
80 g sárgarépa  
80 g karalábé  
200 g garnéla olívaolajjal  
**Sárgarépás  
tejszínes dresszing:**  
60 ml tejszín  
125 ml sárgarépalé  
1 ek citromlé  
1 ek közepesen erős mustár  
1/2 tk tengeri só  
1 tk őrölt curry  
1 csipet kurkuma

## Elkészítés:

1. A megmosott salátát tépjük falatnyi méretűre. A sárgarépát és a karalábét reszeljük meg és tegyük egy tányérra.
2. A garnélarakot a forró tepan lapon, olívaolajban süssük meg és helyezzük a salátára.
3. A dresszing minden hozzávalóját turmixoljuk össze, majd öntsük a salátára.

**Teljesítményfokozat:** 10-11

**Időtartam:** kb. 2 perc

# Vegetáriánus ételek



## FŐSZEREPBEN A ZÖLDFŰSZEREK ÉS A MAGVAK



A hús nélküli táplálkozás semmiképpen sem jelenti a változatosságról és az élvezetről való lemondást. A vegetáriánus fogások választéka igen széles, hiszen a húsmentes a fogások középpontjává, a kulináris ételsorok főszereplőjévé más hozzávalók, mint pl. zöldfűszerek és magvak válnak. Mindegy, hogy tönkölybúzáról, búzáról, rozsról, zabról vagy gersliről van szó, az egész magvak ballasztanyagban, vitaminban és ásványi anyagban gazdagok, ezért rendkívül egészségesek, valamint valóságos konyhai átváltozó művészek.

# Hajdinás vagdalt

4 adag / adagonként: 1302 kJ / 310 kcal

## Hozzávalók:

250 g hajdina mag  
120 g finomra őrölt búza  
2 ek reszelt kemény sajt  
2 tojás  
500 ml zöldségleves  
1 hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
2 tk sűrített paradicsom  
búzacsíra olaj  
1/2 tk morzsolt majoranna  
1/2 tk őrölt curry  
2 ek karikákra vágott  
metélőhagyma  
1 babérlevél

## Elkészítés:

1. Tegyük a hajdina magvakat egy lábosba és öntsük rá a zöldséglevest. Adjuk hozzá a sűrített paradicsomot, a majorannát, az őrölt curry-t és a babérlevelet. Forraljuk fel az egészet, majd hagyjuk kb. 25 percen át állni.
2. A kihűlt masszából távolítsuk el a babérlevelet.
3. Hámozzuk meg a hagymát és a fokhagymagerezdet, vágjuk apró kockákra, majd adjuk a megdagadt hajdinához. Keverjük bele a tojást, a búzát, a sajtot és a metélőhagymát, gyúrjuk alaposan át és ízesítsük.
4. Nedves kézzel formázzunk belőle 8 gombócot, majd a forró tepan lapra öntött búzacsíra-olajon süssük meg.

**Teljesítményfokozat:** 8-10

**Időtartam:** 6-8 perc

# Élesztős lepény

4 adag / adagonként: 2240 kJ / 533 kcal

## Hozzávalók:

250 g liszt  
1/2 kocka élesztő  
1/2 l tej  
50 g cukor  
3 tojás  
1 csipet só  
mandula  
juharszirup vagy cointreau  
(keserű francia likőr)  
olaj

## Elkészítés:

1. A lisztből, az élesztőből, a tejből, a cukorból, a sóból és a tojásokból készítsünk élesztős tésztát. Kelesszük 20 percen át.
2. Öntsük a felmelegített tepan lapra az olajat, majd merőkanállal öntsünk kis lepényeket a lapra.
3. Szórjuk meg mandulával, kb. egy perc elteltével fordítsuk meg és süssük készre. Végezetül csepegtessünk rá juharszirupot vagy cointreau-t.

**Teljesítményfokozat:** 9-10

**Időtartam:** 4-6 perc

# Lepény vegetáriánus töltelékkel

2 adag / adagonként: 743 kJ / 177 kcal

## Hozzávalók:

2 tojás  
100 g liszt  
150 ml tej  
1 csipet só  
1 ek olvasztott vaj

### 1. töltelék

adagonként: 311 kJ/74 kcal  
1 ek áfonya  
100 g camembert

### 2. töltelék

adagonként: 374 kJ/89 kcal  
100 g friss sajt  
50 g finomra reszelt sárgarépa  
1 csomag karikákra vágott metélőhagyma  
só  
bors

### 3. töltelék

adagonként: 525 kJ/125 kcal  
50 g juhsajt  
50 g karikákra vágott hagyma  
2 ek sűrített paradicsom  
100 ml tejszín  
200 g kockákra vágott paradicsom  
1 gerezd fokhagyma  
só  
bors  
1 tk méz vagy juharszirup  
1 tk balzsamecet

## Elkészítés:

1. A tojásból, lisztből, tejből és sóból készítsünk lepény tésztát, és hagyjuk 10 percre állni.
2. A felmelegített tepan lapra tegyük rá a vajat, majd süssük meg a lepényeket.

### 1. töltelék

1. A camembert sajtot vágjuk szeletekre, az áfonyával együtt tegyük a lepények egyik felére, majd a lepények másik felét hajtsuk rá.

### 2. töltelék

1. Keverjük össze a hozzávalókat, tegyük a töltelék a lepények egyik felére, majd a lepények másik felét hajtsuk rá.
2. Szórjuk meg a tetejét némi karikákra vágott metélőhagymával.

### 3. töltelék

1. Szeleteljük fel a juhsajtot és helyezzük a lepényekre.
2. A juhsajtot kivéve minden hozzávalót pároljunk meg gőzpárolóban (100°C, 4 perc). Ha Önnek nincs gőzpárolója, készítse el a szószt főzőlábon.
3. Öntsük a szószt a juhsajtra, majd a lepények másik felét hajtsuk a töltelékre.

**Teljesítményfokozat:** 9-11

**Időtartam:** 10-15 perc

## Miele tipp

Nagyon dekoratív, ha apróra vágott friss zöldfűszerekkel megszórva tálalja a lepényeket.

# Hal



## HAL MINDEN MENNYISÉGBEN

Ki ne szeretné a forró kövön sült ízletes tengeri halakat?

A Tepan Yaki lappal otthonába varázsolhatja egzotikus tájak, étkezési kultúrák különleges hangulatát.

A lapon egyszerre hatalmas mennyiségű halat készíthetünk el, a különféle mártások, páclé-variációk segítségével pedig fogásaink sokféleségének csak a fantáziánk szabhat határt.

# Óriás garnéla aioli mártással

4 adag / adagonként: 2226 kJ/530 kcal

## Hozzávalók:

8 óriás garnéla  
1 ek olvasztott vaj  
citrom szeletek  
kapor

### Aioli mártás:

1-2 tojássárgája  
2 gerezd összetört fokhagyma  
só  
150 ml olaj  
1 tk citromlé

## Elkészítés:

1. Hámozzuk meg az óriás garnélákat, távolítsuk el a beleket és tisztítsuk meg.
2. A felmelegített tepan lapra tegyük rá az olvasztott vajat, majd süssük meg a garnélák mindkét oldalát, oldalanként 2-3 perc alatt.
3. Az aioli mártáshoz a tojássárgáját, a fokhagymagerezdeket és a sőt addig keverjük habverővel, amíg világossárga nem lesz. Az olajat folyamatos keverés mellett először csak csepegtessük hozzá, majd később lassan csorgassuk bele. Keverjük hozzá a citromlevet is, majd tegyük a mártást hűvös helyre.
4. Tálaljuk az óriás garnélákat citrom szeletekkel és kaporral megszórva, és kínáljuk hozzá az aioli mártást.

**Teljesítményfokozat:** 10-11

**Időtartam:** 2-3 perc

# Fűszeres hal

4 adag / adagonként: 1470 kJ/350 kcal

## Hozzávalók:

4 vörös sügér filé  
(darabonként 200 g)

### Páclé:

6 ek napraforgó olaj  
3 ek citromlé  
1/2 tk só  
bors  
4 ek fűszerkeverék

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a páclé összetevőit, kenjük be a halfilék teljes felületét vele, majd kb. 30 percig hagyjuk pácolódni.
2. A felmelegített tepan lapon süssük meg a halfilék mindkét oldalát. A tálalás során a páclé maradékát szószként kínálhatjuk a halhoz.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 8-10 perc

# Lazac szték

4 adag / adagonként: 1100 kJ/262 kcal

## Hozzávalók:

4 lazac szték  
1 hagyma  
150 g paradicsom  
1 citrom  
vaj  
só  
bors  
sáfrány

## Elkészítés:

1. Mossuk meg majd konyhai törőlével töröljük szárazra a lazacokat. Csepegtessünk rá citromlevet.
2. A felmelegített tepan lapon olvasszuk fel a vaját majd süssük meg rajta a lazacokat.
3. A meghámozott hagymát vágjuk apró kockákra. A paradicsomot hámozzuk meg, vágjuk szeletekre, majd adjuk a halhoz. Sóval, borssal és sáfránnyal ízesítsük.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 6-8 perc

## Miele tipp

Paradicsom helyett karikákra vágott póréhagymával is süthetjük a lazacot. A képződött szószt 1 bögre savanyú tejszínnel sűrítetheti be.

# Tonhal szték paradicsommártással

4 adag / adagonként: 1550 kJ/369 kcal

## Hozzávalók:

4 tonhal szték  
(darabja 150 g)  
1 ek olvasztott vaj

**Mártás:**  
1 hagyma  
1 tk vaj  
1 kis doboz sűrített paradicsom  
1 kis doboz hámozott paradicsom  
2 ek kapribogyó  
1 ek balsamecet  
1 ek száraz sherry  
só  
bors  
1 csipet cukor

## Elkészítés:

1. Olvasszuk fel a vaját a főzőlapon egy edényben, majd a hagymát pároljuk meg benne. Adjuk hozzá a sűrített- és a hámozott paradicsomot, a kapribogyót, a balsamecetet és a sherryt, majd sóval, borssal és cukorral ízesítsük. Addig forraljuk, amíg 1/3-ával nem csökken, illetve esetleg sűrítsük be.
2. A felmelegített tepan lapon olvasszuk fel a vaját. A hal mindkét oldalát 2-3 perc alatt megsütjük, majd sóval, borssal fűszerezzük.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 6-8 perc

# Hús





## AZ ÉTKEZÉS MŰVÉSZETE

Nyári kerti grillezés ragyogó napsütésben vagy romantikus holdfénynél – miért ne hozhatná ezt a hangulatot hideg napokon a konyhába? A forró Tepan lapon készült húsételek nemcsak ízletesek, hanem már elkészítésük is igazi látványosság. Fedezze fel a nagy grillfelület előnyeit minél többféle alapanyag kipróbálásával!

# Füstölt oldalas tál

4 adag / adagonként: 1445 kJ/344 kcal

## Hozzávalók:

300 g filézett füstölt oldalas  
vagy sonka  
300 g tavaszi hagyma  
300 g champignon gomba  
300 g póréhagyma  
300 g kínai kel  
olaj  
száraz fehérbor  
1 bögre tejszín  
só  
bors

## Elkészítés:

1. Vágjuk apró kockákra a füstölt húst. A tavaszi hagymát apró kockákra, a champignon gombát szeletekre, a póréhagymát karikákra, a kínai kelt csíkokra vágjuk.
2. Öntsünk olajat a felmelegített tepan lapra, majd pirítsuk meg rajta a füstölt hús kockákat.
3. Adjuk hozzá a zöldségeket, pároljuk meg, majd száraz fehérborral ízesítsük. Keverjük hozzá a tejszínt és sóval, borssal fűszerezzük.

**Teljesítményfokozat:** 9-11

**Időtartam:** 8-14 perc



## Miele tipp

Zöldségként hagymát, ananászt és rókaagombát is használhat.

# Vagdalt hús

4 adag / adagonként: 1323 kJ/315 kcal

## Hozzávalók:

500 g apróra vágott marhahús  
1/2 piros paprika  
1/2 sárga paprika  
1 kisebb hagyma  
1 tojás  
1 zsemle  
só  
bors  
őrölt paprika

## Elkészítés:

1. A paprikát és a hagymát vágjuk apró kockákra. A zsemletét áztassuk vízbe, majd alaposan nyomjuk ki.
2. Minden hozzávalót keverjünk alaposan össze, majd formáljunk belőle kisebb, lapos húsgombócokat.
3. A felmelegített tepan lapon többszöri forgatással süssük meg.

**Teljesítményfokozat:** 8-10

**Időtartam:** 12-14 perc



## Miele tipp

Paprika helyett 100 g apróra vágott juhsajtot is adhat a húshoz.

# Borjúérme alla romana

4 adag / adagonként: 945 kJ/225 kcal

## Hozzávalók:

8 kisebb borjúérme  
8 szelet páрмаi sonka  
8 zsályalevél  
8 kisebb fanyárs  
1 ek olívaolaj

## Elkészítés:

1. A borjúérmeket átlátszó fóliák között nyújtsuk ki, tegyünk rá zsályalevelet és sonkát, majd fanyárral rögzítsük rajta.
2. A felmelegített tepan lapra öntsünk olívaolajat és süssük meg a borjúhúst úgy, hogy a sonkás felével kezdjük a sütést.

**Teljesítményfokozat:** 8-10

**Időtartam:** 5-7 perc

# Csíkokra vágott hús ázsiai módra

4 adag / adagonként: 2290 kJ/307 kcal

## Hozzávalók:

500 g sertésfilé  
4 ek szójaszósz  
4 ek étkezési keményítő  
8-10 tavaszi hagyma  
750 g piros alma  
6 pácolt gyömbér  
olívaolaj  
2 ek gyömbérszirup  
só  
fekete bors  
őrölt gyömbér

## Elkészítés:

1. Mossuk meg a sertésfilét, konyhai törölővel töröljük szárazra, csíkozzuk fel és szójaszószban hagyjuk kb. 30 percen át állni.
2. Tegyük az étkezési keményítőt egy lapos tányérra, forgassuk meg benne a csíkokra vágott húst, majd forró tepan lapon, olívaolajban többször megforgatva, alaposan süssük meg.
3. Tisztítsuk meg a tavaszi hagymát és szeleteljük karikákra.
4. Mossuk meg az almát, negyedeljük fel és magozzuk ki, majd szeleteljük fel. A tavaszi hagymát adjuk a húshoz, majd kb. 2-3 perc alatt pároljuk meg.
5. Szeleteljük vékonyra a pácolt gyömbért és adjuk a gyömbérsziruppal együtt a húshoz. Sóval, fekete borssal és őrölt gyömbérrel fűszerezzük. Szójaszószot csepegtetünk rá.

**Teljesítményfokozat:** 8-11

**Időtartam:** 8-14 perc

# Báránygerinc citromszósszal

4 adag / adagonként: 1482 kJ/353 kcal

## Hozzávalók:

500 g báránygerinc  
4 rozmaring ág  
1 ek olaj  
1 ek vaj

## Szósz:

150 ml bárány leves  
150 ml fehérbor  
2 babérlevél  
egy citrom héja  
cukor  
só  
bors  
50 g jéghideg vaj

## Elkészítés:

1. Tegyük a húsr a rozmaring ágat és konyhai kötözővel rögzítsük rajta.
2. Az előmelegített tepan lapra tegyünk vaját és olajat, majd süssük meg a húst úgy, hogy először azt az oldalát sűtjük meg, amelyiken nincs rozmaring ág. 3-5 percig sűtjük, majd megfordítjuk és a másik oldalát is ennyi ideig sűtjük.
3. Távolítsuk el a konyhai kötözőt és a rozmaring ágat.
4. Tegyük egy lábosba a fehérbort, a bárány levest, a babérlevelet és a citrom héját, majd főzőlapon addig forraljuk, amíg 1/3-a el nem párolog. Keverjük hozzá apró darabokban a jéghideg vaját. Tálalás előtt a húst pár percre helyezzük a szószba.

**Teljesítményfokozat:** 8-10

**Időtartam:** 6-10 perc

# Szegedi karajsűlt

4 adag / adagonként: 1400 kJ/333 kcal

## Hozzávalók:

4 karaj (csont nélkül)  
150 g savanyú káposzta  
1 hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
köménymag  
paprika  
só  
bors  
provençe-i fűszerkeverék  
olaj  
kisebb fanyársak

## Elkészítés:

1. A hentessel vágassunk minden karajba „zsebet”.
2. Szedjük a savanyú káposztát kisebb darabokra. A hagymát hámozzuk meg, vágjuk apró kockákra és adjuk a savanyú káposztához az apróra vágott fokhagymagerezddel együtt. Köménymaggal, paprikával, sóval és borssal erőteljesen fűszerezzük. Töltsük a húsba.
3. A zsebek nyílását tűzzük össze a fanyárrsal, a hússzeleteket sóval, borssal és a provençe-i fűszerkeverékkel ízesítsük, olajjal kenjük be, és az előmelegített tepan lapon süssük meg.

**Teljesítményfokozat:** 9-11

**Időtartam:** 12-16 perc

# Szarvasérmék áfonyamártással

4 adag / adagonként: 1726 kJ/411 kcal

## Hozzávalók:

4 szarvasérme  
(darabonként 125 g)  
4 szelet húsos szalonna  
2 ek mogoróolaj  
vörösbor  
2 ek áfonya  
50 g hámozott dió felezve  
50 g crème fraîche  
só  
durvára őrölt feketebors  
kakukkfű  
rozmaryng

## Elkészítés:

1. A szarvasérméket mossuk meg és töröljük szárazra. Szalonnával tekerjük körbe az érméket, majd rögzítsük rá konyhai kötözővel. Fűszerezzük durvára őrölt feketeborssal.
2. Süssük meg a hús mindkét oldalát az előmelegített, olajjal megöntözött tepan lapon.
3. Öntsünk hozzá vörösbort majd adjuk hozzá az áfonyát és a diót. Sóval, kakukkfűvel és rozmarynggal fűszerezzük, majd crème fraîche-vel (tejszín és tejföl 1:1 arányú keverékével helyettesíthető) finomítsuk a szószot.

**Teljesítményfokozat:** 8-11

**Időtartam:** 10-12 perc

# Csirkemell filé mogoróhagymával, édes vörösborban

4 adag / adagonként: 1012 kJ/241 kcal

## Hozzávalók:

4 csirkemell filé  
400 g mogoróhagyma  
2 gerezd fokhagyma  
4 ek szójaszósz  
2 ek olaj  
édes vörösbor  
étkezési keményítő  
só  
bors  
tárkony  
friss tárkonyágak

## Elkészítés:

1. Vágjuk a csirkemell filéket 1,5 cm széles csíkokra, csepegtessünk rá szójaszószot, és hagyjuk állni kb. 10 percig.
2. Forgassuk a húscsíkokat étkezési keményítőbe, majd a forró tepan lapon, olajban süssük meg.
3. A meghámozott mogoróhagymákat felezzük meg majd vágjuk szeletekre, a fokhagymagerezdeket hámozzuk meg, vágjuk finomra. Mindkettőt adjuk a húshoz és pároljuk üvegesre. Sóval, borssal és tárkonnyal ízesítsük, majd öntsük fel édes vörösborral.
4. Friss tárkonyágakkal díszítve tálaljuk.

**Teljesítményfokozat:** 8-11

**Időtartam:** 5-8 perc

# Köreték és zöldségfélék



## MELEGEN AJÁNLJUK

Hús és köret gombnyomásra?  
Elég a tepan Yakit egyszer bekapcsolni  
és a főételhez a húst akár a körettel  
egyszerre is elkészítheti. Próbálja ki  
a forró lapon pírított  
köret-különlegességeket és  
az elismerés nem marad el!

# Indiai zöldségek

4 adag / adagonként: 542 kJ/129 kcal

## Hozzávalók:

- 1 csomag sárgarépa
- 1 ek vaj
- 50 g apró fekete mazsola
- 1/2 tk fahéj
- 1 csipet cayennebors
- 3 ek narancslé
- 1 ek narancslikőr
- fehérbors
- só
- 2 ek felaprított menta

## Elkészítés:

1. A meghámozott sárgarépát vágjuk vékony szeletekre.
2. Melegítsük fel a tepan lapot, a vajat olvassuk fel rajta, majd tegyük rá a sárgarépát és 3 perc alatt folyamatos forgatás mellett barnítsuk meg.
3. Az apró fekete mazsolat, a fűszereket, a narancslevet és a narancslikőrt keverjük össze, majd ízesítsük sóval, borssal. Tálalás előtt helyezzünk frissen vágott mentát a sárgarépára.

**Teljesítményfokozat:** 5-7

**Időtartam:** 5-7 perc

# Gombatál

4 adag / adagonként: 848 kJ/202 kcal

## Hozzávalók:

- 500 g rókagomba
- 200 g sovány szalonna
- 1 csomag tavaszi hagyma
- 1 bögre savanyú tejszín
- só
- bors

## Elkészítés:

1. Alaposan tisztítsuk meg a gombát, de ne mossuk meg, valamint lehetőleg kicsire vágjuk fel.
2. Kockázzuk fel a szalonnát és vágjuk karikákra a megtisztított tavaszi hagymát.
3. Melegítsük fel a tepan lapot, süssük meg rajta először a szalonnát, majd a rókagombát. Végül pároljuk meg a tavaszi hagymát is.
4. Adjuk hozzá a savanyú tejszínt és a fűszereket, keverjük össze, majd sóval, borssal ízesítsük.

**Teljesítményfokozat:** 8-11

**Időtartam:** 8-10 perc



## Miele tipp

Óvatosan sózzon, mert a szalonna sót is tartalmaz. A rókagomba helyett használhat champignon vagy shiitake gombát is.



# Grillezett kukoricacső

4 adag / adagonként: 433 kJ/103 kcal

## Hozzávalók:

- 4 előpárolt kukoricacső
- 1 ek olvasztott vaj  
fűszerső
- 8 fopiszkáló

## Elkészítés:

- Melegítse fel a tepan lapot és tegye rá az olvasztott vajat.
- A kukoricacsövek minden oldalát pirítsuk meg, tegyük egy tálra és sózzuk meg. A csövek végeibe szúrjunk egy-egy fopiszkálót és tálaljuk.

**Teljesítményfokozat:** 10-12

**Időtartam:** 15perc

## Miele tipp

A kukoricacső grillezett húsfélékhez és ropogtatnivalóként is kiténő.

# Zöldséges nyárs

4 adag / adagonként: 315 kJ/75 kcal

## Hozzávalók:

- 1 piros paprika
- 1 sárga paprika
- 1 kis cukkini
- 8 kis barna champignon gomba
- 4 tavaszi hagyma
- 8 cseresznye paradicsom  
fa nyárs
- 2 ek szezám olaj

## Páclé:

- 1 ek ecet
- 1 ek citromlé
- 1 ek provençe-i fűszerkeverék
- bors
- só

## Elkészítés:

- Vágjuk a paprikákat 3 cm nagyságú kockákra, a tavaszi hagymát fél cm vastag darabokra, a cukkinit pedig 1 cm vastag szeletekre. Tisztítsuk meg a paradicsomot és a champignon gombát.
- Keverjük össze a páclé hozzávalóit.
- Felváltva húzzuk nyársra a zöldségdarabokat.
- Melegítsük fel a tepan lapot. Öntsük az olajat a felületre, majd a nyársokat többször megforgatva süssük meg. Ha kész, locsoljuk meg a páclével.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 10-15 perc

## Miele tipp

A gombát ne mossuk meg, mert magába szívja a vizet. Elegendő egy konyhai törőpapírral áttörölni és a megbarnult részeket eltávolítani.

# Desszertek



## FORRÓ CSÁBÍTÁS

A Tepan lapon készített desszertek, édességek különlegesek, ízletesek és némelyik olyan hamar elkészül, hogy akár a főételes tányérok leszedése után is elkezdhetjük megsütni.

Kápráztassa el vendégeit friss finomságokkal!

# Hajdina lepény áfonyás túróval

4 adag / adagonként: 1428 kJ/340 kcal

## Hozzávalók:

### Tészta:

3 tojás  
125 ml tej  
125 ml hideg kávé  
3 ek napraforgó olaj  
1 csipet só  
1 ek cukor  
125 g hajdina liszt

### Áfonyás túró:

250 g zsíros túró  
1 csomag vaníliás cukor  
4 ek áfonya

## Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit robotgéppel keverjük össze és 30 percig hagyjuk állni.
2. A meleg tepan lapra helyezünk lepényenként kb. két evőkanálnyi tésztát, formáljuk kerekre, és mindkét oldalát süssük aranybarnára.
3. Keverjük össze az áfonyás túró hozzávalóit és helyezzük a meleg lepényekre.

**Teljesítményfokozat:** 9-11

**Időtartam:** 4-6 perc

# Túrós fánk

4 adag / adagonként: 1210 kJ/288 kcal

## Hozzávalók:

200 g burgonya  
(lisztesre fővő)  
130 g túró  
3 tojássárgája  
3 tojásfehérje  
50 g liszt  
80 g cukor  
1 tk vaníliás cukor  
só  
olaj

## Elkészítés:

1. Főzzük meg a burgonyát és krumplinyomón nyomjuk át. Keverjük össze a túrót, a lisztet, egy csipet sót és a tojássárgáját.
2. A tojásfehérje, cukor, vaníliás cukor és só keverékét verjük keményre és keverjük a burgonyás-túrós masszába.
3. Melegítsük fel a tepan lapot, forrósítsuk fel rajta az olajat, majd evőkanállal helyezünk tésztakupacokat a lapra és süssük meg.

**Teljesítményfokozat:** 9-10

**Időtartam:** 2-3 perc mindkét oldalon

# Almás lepény

4 adag / adagonként: 1793 kJ/427 kcal

## Hozzávalók:

800 g alma  
200 g liszt  
150 ml tej  
150 ml ásványvíz  
4 tojás  
cornflakes  
olaj  
4 tk cukor  
só  
fahéj  
porcukor

## Elkészítés:

1. Keverjük össze a lisztet tejjel és ásványvízzel, és 20 percig hagyjuk állni.
2. Verjük fel a tojásokat, majd keverjük bele a cukrot, a csipet sót és a két evőkanál olajat.
3. Hámozzuk meg az almát, magozzuk ki, reszeljük durvára és keverjük bele a tésztába.
4. A felmelegített tepan lapot kenjük meg olajjal, és egy szószos kanállal kb. 6-10 cm átmérőjű tésztakarikákat öntsünk rá.
5. A megsült almás lepényeket helyezzük egy desszertes tálra és szórjuk meg cornflakes-szel, fahéjjal és porcukorral.

**Teljesítményfokozat:** 9-10

**Időtartam:** 6-10 perc

# Flambírozott mézes banán

4 adag / adagonként: 672 kJ/160 kcal

## Hozzávalók:

8 kisebb banán  
vaj  
2 ek méz  
kb. 6 cl málnapálinka  
őrölt curry

## Elkészítés:

1. Hámozzuk meg a banánt, és az előmelegített tepan lapon, vajon süssük aranyárgára.
2. Adjuk hozzá a mézet, a málnapálinkát és flambírozzuk. Ízesítsük őrölt curryvel.
3. A helyezzük a banánt a folyadékkal együtt egy desszertes tálra.

**Teljesítményfokozat:** 7-9

**Időtartam:** 6-8 perc

Miele tipp

A banán helyett más gyümölcsöt is használhatunk. Flambírozáshoz tökéletes például a narancslikőr és a fügepálinka is.

# Karamellizált füge joghurtos-fahéjos szósszal

4 adag / adagonként: 714 kJ/170 kcal

## Hozzávalók:

4 friss füge

### Páclé:

3 ek narancslé  
1 ek narancslikőr

### Öntet:

200 g teljes tejből készült joghurt  
1 csomag vaníliás cukor  
1 ek cukor  
1/2 tk fahéj  
1 ek citromlé  
1 ek vaj  
2 ek cukor

## Elkészítés:

1. Vágjuk le a füge kocsányát és végét, majd vágjuk a gyümölcsöt félbe.
2. A narancsléből és a likőrből készített páclében 1/2 órán át pácoljuk a fügét.
3. Keverjük össze a joghurtot, a vaníliás cukrot, a cukrot, a fahéjat és a citromlevet, majd helyezzük hideg helyre.
4. Melegítsük fel a tepan lapot, olvasszuk fel a vaját, majd helyezzük rá a fél fügéket, szórjuk meg cukorral és karamellizáljuk meg.
5. Helyezzük a fügét egy desszertes táltra és tálaljuk az öntettel együtt.

**Teljesítményfokozat:** 5-7

**Időtartam:** 5-7 perc

# Mazsolás almaszeletek

4 adag / adagonként: 832 kJ/198 kcal

## Hozzávalók:

800 g alma  
1 ek mazsola  
2 ek cukor  
1 citrom  
vaj  
őrölt fahéj

## Elkészítés:

1. A meghámozott almát negyedeljük fel, vágjuk ki a magházát és szeleteljük fel. Az előmelegített tepan lapon vajon pároljuk meg. Az almaszeleteket óvatosan fordítsuk meg.
2. Tegyük hozzá a mazsolát, a cukrot és a citrom levét, majd szórjuk meg őrölt fahéjjal.

**Teljesítményfokozat:** 6-8

**Időtartam:** 6-10 perc



## Miele tipp

Alma helyett ananász szeleteket, felezett szilvát, sárga- vagy őszi barackot és nektarint is használhat.



# Mogyorós tallér karamellel

4 adag / adagonként: 3053 kJ/727 kcal

## Hozzávalók:

1/2 kocka élesztő  
150 g liszt  
1 ek cukor  
200 ml tej  
1/2 tk só  
1 tojás  
30 g olvasztott vaj  
100 g apróra vágott dió  
1 ek dióolaj

## Szós:

1 bögre crème fraîche  
2 ek juharszirup

## Karamell:

100 g dió  
50 g barna cukor  
1 ek juharszirup

## Dekoráció:

menta- vagy citromfű levél  
porcukor

## Elkészítés:

1. Keverjük össze az élesztőt a liszttel, cukorral és tejjel, majd meleg helyen kelesszük meg. Tegyük hozzá a sót, a tojást, a vajat és a diót, majd kelesszük duplájára.
2. A crème fraîche-ből (tejszín és tejföl 1:1 arányú keverékével helyettesíthető) és a juharszirupból készítsünk szószt, majd tegyük hideg helyre.
3. Melegítsük fel a tepan lapot. Öntsük a dióolajat a forró felületre, és süssük meg rajta a tésztatallérokat.
4. A karamellhez szórjuk a cukrot a felületre, hagyjuk elolvadni, majd szórjuk bele a diót és öntsük hozzá juharszirupot.
5. Helyezzük a tallérokat egy desszertes tálra, a szószt egy kanállal öntsük rá, majd tegyünk némi karamelles krémet a tetejére. Dekoráljuk menta- vagy citromfű levéllel, illetve porcukorral is megszórhatjuk.

**Teljesítményfokozat:** 9-10

**Időtartam:** 15-20 perc



A TÖKÉLETES ÍZEK GARANCIÁJA MIELE

# Sütővel



## A Miele sütők sajátosságai

A tökéletes sütés, főzés, grillezés és párolás érdekében a Miele megalkotta az új készüléksorozatokat. A H 5000-es beépíthető tűzhely és sütőcsaládot az egyenes vonalak és a korszerűség jellemzi. A kezelőelemeket és a kijelzőt középen rendezték el, a sütő ajtajának fogantyúja ergonomiailag tökéletesen illik a kézbe. A sütő menüpontjai olyan logikusan jelennek meg a kezelőpanelen, hogy automatikusan rátalálunk a keresett üzemmódra, melyek szinte minden ételkészítési igényt kielégítenek. Néhány kísérletet követően máris nélkülözhetetlennek érezzük ezt az igen egyszerű kezelési módot.

### **Automatikus programok**

A Miele sütők egyes típusaiban több, mint 120 elektronikusan szabályozott automatikus program található, melyekkel süteményeket, kenyeret, zsemlet, húsféléket, vadat, szárnyast, halat, stb. tökéletesre lehet készíteni. A sütés üzemmódját, időtartamát és hőmérsékletét nem kell beállítani. Az automatikus programok használata során kiegészítő információkat is kap az étel elkészítéséhez, például a készülék megadja a sütési szintet, figyelmeztet, ha az ételt meg kell locsolni vagy fordítani, valamint kijelzi a felfűtésből vagy a programból hátralévő időtartamot is. Ezekon felül például a húsnál beállíthatja az elkészítés fokozatát is (angolos, medium, átsült).

- Kitűnő eredmény
- Fantasztikus ízvilág
- Egyszerű kezelhetőség
- Ízlés szerinti sütés

## Professzionális ételkészítés

### Éjszakai sütés klímavezérléssel az automatikus programoknál

A reggeli friss, illatos péksütemények szerelmeseinek tervezett program. Tegye be este a zsemle vagy kenyér tésztáját a sütőbe, állítsa be, reggel hány órakor szeretné kivenni a forró, ropogós darabokat, majd menjen nyugodtan aludni vagy szórakozni. A készülék a tésztát megkeleszti, majd rövid ideig süti. A készre sütést a sütő csak később végzi el, úgy, hogy pontosan a beállított időpontra készüljön el.

- Friss, meleg zsemle/kenyér a beprogramozott időpontra
- Kényelmes



### Automatikus programok alacsony hőmérsékletű elkészítéssel

Az alacsony hőmérsékletű elkészítésnél a hús a szokottnál alacsonyabb hőmérsékleten, hosszabb idő alatt készül el.

Ez kíméletesebb ételkészítési forma, ezért a természetes aromák jobban megmaradnak.

- A húsfélék omlósak és szaftosak lesznek

Csak a  
**MIELE**  
készülékeknél

### Elektronikusan szabályzott nedvességtartalom-csökkentés

A belső tér nedvességtartalmának célzott csökkentésével száraz mikroklímát lehet teremteni. Ez az optimális például a ropogós felszín eléréséhez, mindenek előtt olyan ételeknél, melyek nagy nedvességtartalmú feltéttel rendelkeznek (pizza, gyümölcsös sütemény).

- Minden üzemmódnál választható funkció

Csak a  
**MIELE**  
készülékeknél

## Klímavezérlés

A „Hőlégkeverés plusz” program és gőz hozzáadás kombinációjával számtalan ételt (például kenyeret, süteményeket, húsféléket, felfújtakat) lehet omlósan puhára, mégis ropogósra készíteni.

A gőzpárához szükséges vizet egy pohárból szívja fel a készülék a sütés megkezdése előtt. Kézi vezérléssel is használható.



## Autoszenzor

Számos automatikus programnál ez a szenzor méri a belső térben lévő oxigén mennyiségét, mely segítségével pontosan meghatározható, milyen fázisban tart a sütés (például kelés, barnítás), és mikor készül el az étel. A kijelzőn Ön a hátralévő időt láthatja.

- Tökéletes eredmény
- A sütési idő végét hamar kijelzi a készülék

## Akár 13 üzemmód

Az ételek elkészítéséhez a Miele sütők rengeteg üzemmódot kínálnak.

- Minden ételhez megfelelő üzemmód
- Egyéni szokásoknak megfelelő üzemmód-választás





## Sütőautomatika

A Sütőautomatika felel a sült tökéletes elkészítésért.

- Pórusok gyors zárása
- A hús nem megy össze
- Szaftos, ízletes sülték
- Optimális kéregképzés

## Saját programok

Az üzemidő, hőmérséklet és időtartam megadásával legalább 20 saját programot állíthat össze akár úgy is, hogy az éppen befejezett programot tárolja el.

- Megismételhető egy-egy jól sikerült recept
- A gyakran készített ételeket még egyszerűbb megsütni

## Hőlégkeverés plusz

Egyszerre akár három szinten készíthet különböző ételeket az ízék és illatok keveredésének veszélye nélkül.

- Idő- és energia takarékos
- A sütőtér optimálisan kihasználható
- Nagy mennyiségű étel készíthető egyszerre

## Polifonikus hangjelzések

A 90 cm szélességű sütőknél minden funkció különböző, szabadon beállítható polifonikus hangjelzéssel kísért.



## SpeedLight világítás

A 90 cm szélességű sütőknél a kezelőpanel és a fogantyú között két színű világítás található, mely színével jelzi sütőtér hőmérsékletének változását.

- Két színű világítás narancstól pirosig



## Javasolt sütési hőmérséklet

Minden üzemmód esetében a készülék kijelzőjén megjelenik a javasolt hőmérséklet, mely természetesen módosítható is.

- Nem kell feltétlenül hőmérsékletet beállítani
- Egyszerű kezelhetőség

## Pontos idő áramkimaradás esetén is

Áramkimaradás esetén a készülék még kb. 200 órán át a pontos időt mutatja, így nem kell újra beállítani.

## Elektronikus hőmérsékletszabályozás

A pontos, elektronikus hőmérsékletszabályozásnak köszönhetően a Miele sütőkben még olyan, a hőmérséklet-ingadozásra érzékeny étel is elkészíthető, mint például a friss tejből házilag készített joghurt.



## Kábel nélküli húsmaghőmérő tű hátralévő idő kijelzéssel

E tű segítségével pontosan az ízlésére szabottan készítheti el a húsokat, halféléket, szárnyasokat. A húsmaghőmérő tű érzékelő csúcsa a hús belső hőmérsékletét méri.

Megmutatja, ha a beállított hőmérsékletet – és ezzel a kívánt sütési fokot – elérte, az „angolos”-tól az „átsült”-ig.

- Hátralévő idő kijelzés
- Mindig tökéletes eredmény
- A sütés folyamatát nem kell felügyelni
- Menükészítésnél is beprogramozható



## Szenzoros kezelőfelület

A világító, szenzoros gombokhoz elegendő hozzáérni, máris beállítottuk a kívánt programot. Mivel nem csak egyszerű szenzoros gombok, hanem szenzoros számjegyek is találhatók a kezelőfelületen, még a sütési időtartam beállítása is gyors és egyszerű.

- Könnyen kezelhető
- Designorientált
- Könnyen tisztítható

## Hőmérséklet kijelzés

A sütő belső hőmérsékletének folyamatos és pontos kijelzése.

## Navitronic szöveges kijelző

A szöveges kijelző folyamatos tájékoztatást nyújt az éppen futó sütésről, például az üzemmódról, a tényleges és a beállított hőmérsékletről, a sütés időtartamáról.

- Kényelmes és egyszerű kezelés
- Könnyen olvasható még gyengén látóknak is
- Ellenőrizhető sütési folyamat

## Süllyeszthető gombok

A sütők és tűzhelyek gombjai besüllyeszthetők.

- Könnyen tisztítható
- Sima kezelőfelület
- Egyszerű kezelés

### Start-stop programozás

A sütők és tűzhelyek előre programozhatók.

- Automatikus be- és kikapcsolás
- Felügyelet nélkül is lehet sütni
- Biztonság az automatikus kikapcsolásnak köszönhetően

### CleanGlass ajtó

Az ajtó belső felülete tökéletesen sima, így egyszerűen takarítható, sőt, szükség szerint akár időlegesen tároló felületként is lehet használni.

### Tompított ajtózáras

A sütők olyan berendezéssel rendelkeznek, mely tompítja az ajtó bezárását, így azt csak lágyan és hang nélkül lehet bezárni.

### Ajtó kontakt kapcsoló

Ha kinyitja az ajtót, a fűtés és a levegő keringtető motor automatikusan leáll.

- Energiatakarékosság
- Környezetvédelem
- Biztonság



### Gyorszárok

A PerfectClean bevonatú tartórácsot gyorszárokkal lehet közvetlenül a sütőtér falához rögzíteni.

- Könnyen levehető és felrakható
- Könnyen tisztítható  
(PerfectClean bevonat)



### Halogén világítás

A belső teret halogén izzók világítják be, melyek igen hosszú élettartamúak.

### Hasznos térfogat

A Miele sütők nagy méretű belső térrel és számozott sütési szintekkel rendelkeznek.  
60 cm magas/ 60 cm széles:

66 liter – 5 sütési szint

48 cm magas/ 90 cm széles:

85 liter – 3 sütési szint

45 cm magas/ 60 cm széles:

43 liter – 3 sütési szint





## FlexiClip teljesen kihúzható sín

A tartórács bármelyik szintjére tehető, egyesével kihúzható teleszkópsín.

- A forró belső téren kívül dolgozhat a készülő étellel
- Bármelyik szintre helyezhető
- Könnyen tisztítható PerfectClean bevonattal rendelkezik



## TwinPower forró levegő keringetés

A 90 cm-es sütőknél két fűtőszál és két darab levegő keringető motor gondoskodik a gyors felfűtésről.

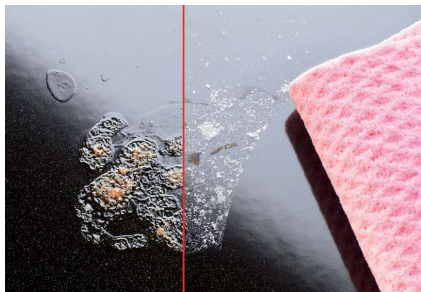
- A forró levegőt optimálisan keringteti
- Gyors



## PerfectClean bevonat

A sütőtér, a tepsik, a tartórács és a rács PerfectClean bevonattal rendelkezik.

- Az ételek nem tapadnak le
- Nagyon könnyen tisztítható



## CleanSteel-nemesacél

Minden nemesacél készülék CleanSteel-el rendelkezik, mely egy különleges felületnemesítési eljárás.

- Kevesebb látható ujjlenyomat
- A felületet nagyon könnyű tisztítani még speciális tisztítószer nélkül is





### **AirClean katalizátor**

Lebontja a keletkező gőzökből a zsírt és a szagokat.

- Nincs zsírlerakódás a bútorokon, tapétán és függönyön
- Nem érződik a készülő étel illata

### **Szenzorvezérelt pirolízis**

A sütő a pirolízis során önmagát tisztítja ki, az összes szennyeződést hamuvá változtatja. A folyamat során keletkező füstöt és szagokat az AirClean katalizátor köti meg. A pirolízis hosszát a készülék a kijelzőn megmutatja.

- Kevesebb takarításra van szükség
- A tisztítás időtartamát automatikusan állítja be a készülék. Energiafelhasználás: csak annyi, amennyi a teljes tisztasághoz kell
- Tájékoztató a tisztítási folyamat befejeződéséről

### **Hideg frontfelület**

A 3 ill. 4 rétegű üvegnek köszönhetően a sütőajtónál igen alacsony hőmérsékletet lehet csak érzékelni, mely csupán 50°C normál üzemmód esetén és 70°C pirolízis üzemmód alatt (EN 60335 szerint mérve).

- Védelem az égési sérülésektől

### **Reteszelés**

A készülék kezelését reteszelni lehet.

- A sütőt nem tudják például a gyerekek használni

### **Biztonsági kikapcsolás**

Ha véletlenül úgy megy el otthonról, hogy sütőjét bekapcsolva hagyja, semmi baj nem történik. A készülék bizonyos üzemidő letelte után automatikusan kikapcsol.

### **Készülékűtő rendszer**

A készülékűtő rendszer gondoskodik a készülék külső hűtéséről körben és a bútorszéleknél is. A csúcskategóriás modellek szenzoros vezérléssel is rendelkeznek, mely az utóhűtés idejét az elkészített étel jellegének függvényében határozza meg.

- Hideg kezelő- és frontfelület
- Nincs gőzkicsapódás a kezelő felületen
- Alacsony hőmérsékletű készülékfront

### **„A” energiahatékonyság**

Alacsony energiafelhasználás

- Alacsony áramköltség
- Környezetvédelem

### **Maradék hő felhasználás**

Beállított sütési időtartamnál és húsmag-hőmérő tű használatánál a készülék már a sütés tényleges befejezése előtt kikapcsolja a fűtést, és a maradék hővel fejezi be az ételkészítést.

- Energiatakarékosság

- 234 A Miele sütők sajátosságai
- 236 Használati tippek  
Klímavezérlés  
Autoszenzor
- 237 Sütőautomatika

## Sütő

### Klímavezérlés

- 244 Klímavezérlés
- 246 Fehér kenyér
- 246 Olivás kenyér
- 247 Mandulás vajas sütemény
- 248 Katalán narancsos csirkecomb
- 249 Töltött lazacpisztráng koktélpáradicsommal
- 250 Tortellini–Rucola–Sonka felfújt
- 251 Édes cseresznye felfújt

### Alacsony hőmérsékletű sütés

- 253 Mesterszakács otthon
- 255 Libamájpástétom
- 256 Gyömbéres fűj
- 256 Citromos vajhal szárított zöldségekkel
- 257 Eszterházi torta

### Automatikus programok

- 259 Mesterszakács otthon
- 261 Borjú filé
- 262 Borjúgerinc filé
- 263 Báránygerinc filé mustáros-fűszeresen ropogósra sütve
- 264 Marhafilé
- 265 Almatorta
- 266 Fonott kalács
- 267 Márvány kalács
- 268 Gyümölcstorta
- 269 Csokoládés-meggyes muffin
- 270 Pizza változatok
- 272 Pálinkás kuglóf
- 273 Sült sertéscsiga
- 274 Liba
- 275 Csirke
- 276 Pisztráng
- 277 Oregánós rakott hal páradicsommal
- 278 Lazacpisztráng
- 279 Burgonyagratin mustáros öntettel

## Univerzális sütőedény

- 280 Sajtos burgonya gratin
- 281 Csokidesszert
- 282 Kuglóf
- 283 Csoki tortácskák
- 284 Gyümölcsötlet
- 285 Mazsolás kenyér

### Sütés mesterfokon az univerzális sütőedénnyel

- 288 Az univerzális sütőedény
- 290 Bazsalikomos paradicsom tejszínmártásban
- 291 Isteni rizottó
- 293 Serpenyős hússzelet
- 294 Vagdalthús burgonyaágyon
- 295 Gorgonzola-szelet
- 296 Zöldfűszeres sertéssült
- 297 Szárnyas egytálétel
- 298 Kacsamell bodzamártással
- 299 Tejszínes felfűjt brokkolival és lazaccal
- 300 Csőben sült zöldség
- 302 Hal burgonyával
- 303 Sült palacsinta
- 304 Sült alma

# Klíma vezérlés

Ha Ön a Klímavezérlés üzemmódot választja, három paraméter beállítása szükséges:

- Hőmérséklet (130-250°C)
- Sütési szint (3 szintig)
- Sütési idő (1 perc-12 óra) vagy a maghőmérséklet (30-99°C)

A Klímavezérlés különösen jól alkalmazható kenyér és hús esetében. Az optimális páramennyiség hozzáadásával és a légkeveréssel egyenletes sütési és barnulási eredményt biztosít.

Kövesse a kijelzőn olvasható utasításokat: a hőmérséklet kiválasztásától a szükséges vízmennyiség felszívásáig az egyes lépéseket a párolási folyamat kezdetéig átláthatóan szemlélteti. Hogy a sütési szinteket a legalkalmasabb időben használja ki, állítsa be a perccjelzőt, mely hanggal jelez Önnek a megfelelő időpontban.

Tökéletes saját készítésű kenyereket és zsemleket készíthet, ha már az első percekben párát ad hozzájuk. Így jobban megkel a tészta, és a héja ragyogóvá sül.

Ha a lében gazdag húsokat pára hozzáadásával süti, nem száradnak ki, és nem esnek össze. Az olyan tésztákhoz, amelyek lében gazdag feltéttel rendelkeznek (például pizza) a nedvesség hozzáadásával nem fognak odaégni.

Ha a kérges húsokhoz az első lépésben nem adunk gőzt, több zsír marad a húsban, mint gőz hozzáadásával. A kezdeti



nedvesség hozzáadásakor a zsír jobban kisül a húsból, ami gusztusos kérget eredményez. Ha a sovány húsokat gőz hozzáadása nélkül sütjük, a tetejük kiszáradhat. Ebben az esetben ajánlatos gőzt használni. A húst fedő nélküli sütőedényben vagy a rács alá tölt zsírfogó tepsivel pároljuk.

Így kisül a hús szaftja, amit felhasználhatunk a szószokhoz. Szárnyasok esetében, ha a sütési idő felénél beállítjuk a „Nedvességcsökkentés” funkciót, a megsült bőr állagát még inkább optimalizálni tudjuk.

# Fehér kenyér

Darabonként: 8452 KJ / 2020 Kcal

## Hozzávalók:

500 g liszt  
fél kocka (21 g) élesztő  
1 teáskanál cukor  
1 evőkanál vaj  
300 ml langyos tej



## Miele tipp

Ha a tésztához mazsolát is adunk, finom mazsolás kenyeret készíthetünk belőle.

## Elkészítés:

1. Tegyük a lisztet egy tálba, morzsoljuk rá az élesztőt, majd adjuk hozzá a sőt, a cukrot, a vajat és a tejet. Ezt addig gyúrjuk, míg puha, fehér tésztát nem kapunk.
2. A fehér tésztából formáljunk kb. 30 cm hosszú cipót, és helyezzük egy tepire. A kenyér tetejét kb. 1 cm mélyen metsszük be, majd locsoljuk meg tejjel, és süssük aranybarnára.
3. A szószt evőkanállal osszuk el a baguette szeleteken, majd helyezzük a szeleteket az előmelegített tepan lapra. Addig süssük, amíg a szeletek alja enyhén meg nem barnul.

## Beállítás:

Automatikus programok->Kenyer->Fehér kenyér

# Olívás kenyér

Darabonként: 15 756 KJ / 3767 Kcal

## Hozzávalók:

450 g liszt  
1,5 doboz élesztő  
150 ml fehérbor  
50 ml olívaolaj  
100 g nyers,  
apróra vágott sonka  
100 g reszelt pecorino  
(olasz, kemény juhsajt)  
4 tojás  
1 evőkanál majoránna  
1/2–1 evőkanál só  
100 g aprított dió  
200 g fekete olívabogyó

## Elkészítés:

1. A lisztet, az élesztőt, a tojásokat és az olajat egy sima tálba gyúrjuk össze.
2. Az összekevert sonkát, sajtot, majoránna, sőt, diót gyúrjuk a tésztához, végül pedig adjuk hozzá az olívabogyót.
3. Ezt a nagyon puha tésztát tegyük egy dobozformába (kb. 30 x 13 cm), majd süssük aranybarnára.

## Beállítás:

Automatikus programok->Kenyer->Olívás kenyér

# Mandulás vajás sütemény

20 személyre / adagonként: 1168 kJ / 279 kcal

## Hozzávalók:

### A tésztához:

500 g liszt  
1/2 kocka friss élesztő (21 g)  
80 g cukor  
250 ml langyos tej  
60 g vaj  
1 csipetnyi só

### A töltelékhez:

150 g vaj  
150 g vékonyra szeletelt  
mandula  
100 g cukor

### Párásításhoz:

kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. A lisztet, az élesztőt, a cukrot, a vajat, a sőt és a langyos tejet gyúrjuk tésztává. Kelesszük 35°C-on 20 percen keresztül a sütőben.
2. Gyúrjuk át ismét tésztát, nyújtsuk ki és helyezzük egy univerzális tepsibe. 35°C-on kelesszük további 20 percen keresztül a sütőben.
3. Az ujjhegyünkkel nyomjunk mélyedéseket a megkelt tésztába, majd szórjuk meg vajdarabokkal, a vékonyra szeletelt mandulával, és a cukorral. Újabb 10 percig kelesszük, majd süssük aranybarnára.

### Beállítás: Klímavezérlés

170-190°C

25-35 perc

Alulról a 2. sütési szint

# Katalán narancsos csirkecomb

4 személyre

## Hozzávalók:

- 4 nagyobb csirkecomb
- 1 csomó húskecske  
való zöldség  
só
- néhány szem fekete bors
- 1 vörshagyma
- 2 gerezd
- 1 mokkáskanal paradicsompüré
- 2 narancs leve
- 2 evőkanál méz
- 5 dkg vaj

## a héjában sült burgonyához:

- 4 közepes burgonya
- só
- néhány szál metélőhagyma
- 1 mokkáskanal mustár
- 3 dl tejföl

## a salátához:

- 1 fej saláta
- arasnyi darab kígyóuborka
- 16–20 szem paprikával töltött  
olajbogyó
- 1 narancs leve
- fél mokkáskanal őrölt bors
- 2–3 evőkanál olívaolaj

## Elkészítés:

1. A csirkecombokat mossuk meg, helyezzük zárt edénybe.
2. Zöldségeljük be, sózzuk meg, a borssal, a hámozatlan, de megmosott vörshagymával, a fokhagymával és a paradicsompürével ízesítsük. Kombi gőzpárolóban pároljuk 1 órán át, majd a húst óvatosan emeljük ki belőle. Közben készítsük el a köretet.
3. A burgonyát mossuk jól meg és rakjuk egy sóval vastagon behintett tepsire. Légleveréses sütőben süssük 165°C -on kb. 40 percig.
4. A salátát is készítsük el. Ehhez mossuk meg a fejes salátát leveleire tépve, szárogassuk le, majd vágjuk ujjni széles csíkokra. Az uborkát felezzük el hosszában, utána szeleteljük fel. Az olajbogyókat vágjuk félbe. Az így előkészített anyagokat töltsük tálba, a narancs levéllel locsoljuk meg, borsozzuk, az olívaolajjal locsoljuk meg majd óvatosan forgassuk át.
5. Az időközben megpuhult csirkecombokat vegyük ki. A narancsok levét facsarjuk ki, keverjük össze a mézzel és az olvasztott vajjal, a húst locsoljuk meg vele. A kombi párolót állítsuk be hőlégleverésre, 220°C 15 perc alatt süssük ropogós pirosra, közben levéllel gyakorta locsoljuk.
6. Tálaláskor rakjunk minden tányérra egy-egy csirkecomb, halmozzuk a salátát mellé, ahogyan a héjában sült burgonyát is, aminek a tetejét vágjuk be kereszt alakban, alul kissé nyomjuk meg, így rózsaszerűen kinyílik, majd a fólaprított metélőhagymával és a mustárral ízesített tejfőllel locsoljuk meg.

**Beállítás:** Klímavezérlés 170-190°C 30-40 perc

Gőzbevezetés: 2 alkalom

Gőzbevezetés időpontja: 15 perc múlva,  
majd további 10 perc múlva

Alulról a 2. sütési szint



# Töltött lazacpisztráng koktélpardicsommal

4 személyre/ adagonként: 1698 kJ / 406 kcal

## Hozzávalók:

2 lazacpisztráng  
(600-700 g)  
2 mogoróhagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 szelet toast kenyér  
50 g kis kapribogyó  
1 tojássárgája  
1 evőkanál olívaolaj  
só  
frissen őrölt bors  
őrölt chili  
40 g fűszervaj

## Párásításhoz:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. Mossuk meg a pisztrángot, majd töröljük szárazra.
2. A hagymát és a fokhagymát hámozzuk meg, vágjuk apró kockára. A toast kenyeret is kockázzuk fel. A kapribogyót, tojássárgáját, hagymát, fokhagymát keverjük össze az olívaolajjal, majd fűszerezünk sóval, borssal és őrölt chilivel.
3. A pisztrángot töltjük meg ezzel a keverékkel, és a nyílást fogpiszkálóval átszúrva zárjuk le.
4. A pisztrángot helyezük az univerzális tepsibe, majd süssük meg.
5. A megmosott paradicsomot vágjuk meg keresztben, és rakjuk rá a fűszervajat. Miután a pisztrángot 10 percig sütöttük, tegyük mellé a paradicsomot, és süssük együtt további 20-25 percig.

## Beállítás: Klímavezérlés

170-190°C

30-40 perc

Gőzbevezetés: 2 alkalom

Gőzbevezetés időpontja: 15 perc múlva,  
majd további 10 perc múlva

Alulról a 2. sütési szint

# Tortellini-Rucola-Sonka felfújtt

4 személyre / adagonként: 3284 kJ / 779 kcal

## Hozzávalók:

125 g rucola  
100g szárított sonka  
100 ml tejszín  
1 pohár crème fraîche  
só  
frissen őrölt bors  
200 g félbe vágott  
kockáparadicsom  
600 g friss tortellini  
(a hűtőszekrényből)  
1 evőkanál pirított fenyőmag  
100 g frissen reszelt  
parmezán sajt

## Párásításhoz:

Kb. 150 ml víz

## Elkészítés:

1. Mossuk meg a rucolát, majd töröljük szárazra és a sonkával együtt vágjuk csíkokra. Keverjük össze a tejszín és a crème fraîche-t (helyettesíthető: tejszín és tejföl 1:1 arányú keverékével), majd ízesítsük sóval és borssal.
2. A tortellinét keverjük össze a paradicsommal, rucolával és a sonkával, rakjuk egy kivajazott felfújttformába, majd öntsük le a már elkészített szósszal.
3. A parmezánnal és a fenyőmaggal díszítsük, majd süssük aranybarnára.

## Beállítás: Klímavezérlés

170-190°C

30-40 perc

Gőzbevezetés: 2 alkalom

Gőzbevezetés időpontja: 18 perc múlva,  
majd további 10 perc múlva

Alulról a 2. sütési szint

# Édes cseresznye felfújt

8 személyre / adagonként 557 kJ / 133 kcal

## Hozzávalók:

vaj  
50 g őrölt dió  
2 tojássárgája  
80 g porcukor  
vaníliarúd velege  
250 g túró  
20 g búzakeményítő  
2 tojásfehérje

## 8 sütfőforma

### Párásításhoz:

Kb. 100 ml víz

## Elkészítés:

1. A sütfőformákat vajazzuk ki, és szőrjuk meg a dióval.
2. A meggyet mossuk meg, majd csöpögtessük le róla a vizet, és osszuk szét a formákban.
3. A tojássárgáját keverjük össze 60 g porcukorral, verjük habbá, majd keverjük hozzá a vaníliát, a túró és a keményítőt. A tojásfehérjét és a maradék porcukrot nagyon finoman verjük össze, és óvatosan keverjük a masszához.
4. A tésztát töltsük a formákba, de maximum 1 cm mélyen töltsük ki őket.
5. A formákat állítsuk az univerzális sütfőedénybe, majd az edényt rakjuk az előmelegített sütfőbe és a formák feléig töltsük meg forró vízzel. Süssük aranybarnára.

### Beállítás: Klímavezérlés

180-200°C

20-30 perc

Gőzbevezetés: 1 alkalom

Gőzbevezetés időpontja: 10 perc elteltével

Alulról a 2. sütfőési szint

# Alacsony hőmérsékletű sütés

## MESTERSZAKÁCS OTTHON



Az alacsony hőmérsékletű sütés egy olyan ételkészítési mód, amely különösen az értékes, nemes hússok sütésére alkalmas. A húst ehhez a fűzőlapon minden oldalán jól meg kell pirítani, és rögtön ezután alacsony hőmérsékleten a sütőben tovább sütni, legtöbbször órákon át.

Mi ennek az előnye?

A hús fantasztikusan porhanyós és szaftos marad, mivel szinte semmi szaft nem távozik belőle. A vitaminok, tápanyagok és aromák is nagyobb mértékben maradnak benne, mint a hagyományos elkészítési módok esetén.

A Miele sütők az alacsony hőmérsékletű sütés magas követelményeit játszva teljesítik. A megfelelő automatikus program lépésről lépésre kíséri Önt a sikerig.

A kijelző tájékoztat minden folyamatról, hogy semmi ne sikerüljön félre.

A kijelzőn legelőször megjelenik az információ, hogy a húst meg kell pirítani a főzőlapon. Ez biztosítja a szép barna színt és azt, hogy csak kevés szaft távozzon a húsból. A pirítási időt kihasználva a Miele sütő a beállított tartozékkal együtt (pl. kombinált rács és univerzális tepsi) felfűt a szükséges hőmérsékletre.



A pirítást követően szűrja a húsmag hőmérő tűt a húsba, és tegye azt a sütőtérbe. Adja meg a kívánt sütési fokozatot – hogy inkább angolosra vagy jól átsültre készüljön a hús – a többit elintézi az automatikus program.

Ilyen egyszerűen készül a szaftos, omlós hús a Miele alacsony hőmérsékletű sütéssel!

# Libamájpástétom

6 adag

## Hozzávalók:

50 dkg hízott libamáj  
só  
frissen őrölt fehér bors  
4 evőkanál  
5 puttonyos tokaji aszú  
a tokaji zseléhez:  
1/3 csésze húsleves  
2 kiskanál zselatinpor  
1/4 csésze  
5 puttonyos tokaji aszú

## a chutneyhoz:

10 dkg aszalt sárgabarack  
0,5 dl tokaji aszú  
5 dkg póréhagyma  
késhegynyi gyömbérpor  
só

## Elkészítés:

1. Fektessük a libamáját a domború felével lefelé egy lapos porcelántálra. A vastag részénél feszítsük szét, megkeresve a véres, vastag eret. Fogjuk meg a végét és óvatosan kezdjük kihúzni. Közben a májat hajtsuk egyre szélesebbre így a vékonyabb ereket is el tudjuk távolítani. Végül a májat terítsük szét egy-másfél centi vastagon. Enyhén sózzuk, borsozzuk és locsoljuk meg a tokaji aszúval. Végül eredeti formájára hajtsuk össze és nyomkodjuk meg. Fektessük kiterített műanyag fóliára, a locsolás során a tálra csurgott tokaji aszút csöpögtessük rá és szorosan csomagoljuk be. Ezután 24 órára tegyük a hűtőszekrénybe.
2. A pihentetés alatt a só, bors és a tokaji aszú jól beleivódik a libamájba. Ezután porcelán pástétomos edénybe szorosan, tömören préseljük bele. Az edényt fedjük be, állítsuk mély tepsibe, és annyi vizet öntsünk alá, hogy az 1/3 részéig érjen. Tegyük sütőbe és pároljuk 75°C-on 2 órán át. A sütőből vegyük ki, és amikor kihűlt, állítsuk hűtőszekrénybe.
3. A tokaji zseléhez a zselatinport egy kávéscsészében 2 evőkanál meleg vízzel keverjük el. A levest a tokaji aszúval egy féllitres nyeles lábasban forraljuk fel, majd a vízben oldott zselatint öntsük bele, keverjük el és ismét forraljuk fel. Hűtsük le, öntsük csészébe és tegyük pár órára a hűtőszekrénybe dermedni. Tálaláskor a libamáját a formából vegyük ki, szeleteljük fel vágódeszkán meleg vízbe mártott éles, vékony pengéjű késsel és adagoljuk tálra vagy tányérokra. A tokaji zselét vágjuk apró kockákra és szórjuk a libamáj mellé.

## Beállítás:

80-90°C

60-80 perc

Alulról a 2. sütési szint

## Miele tipp

A chutneyhoz a sárgabarackot kockákra vágjuk, és a tokaji aszúban fél órán át kis lángon főzzük. Közben a vékonyan felszeletelt póréhagymát és a reszelt gyömbért is beleszórjuk. Leheletnyit megsózzuk és a végén forraljuk. A lekvár sűrűségű édes fűszeres chutney hidegen kiváló kísérője a libamájpástétomnak.

# Gyömbéres fűj

## Hozzávalók:

4 db fűj  
1 diónyi gyömbér  
1 dl méz  
10 dkg vaj  
1 dl fehérbor  
5 db mandarin  
Só

## Elkészítés:

1. A fűjeket sózzuk meg, a gyömbért reszeljük le majd keverjük össze a mézzel. Egy tepsibe rakjuk bele a vajat a felszeletelt mandarinokat. Tegyük rá a fűjeket, majd locsoljuk meg a mézes gyömbérrel és adjuk hozzá az 1 dl fehérbort.
2. Süssük sütőben 140°C alsó-felső hővel 1 órát. Tálaláskor adjunk aszalt gyümölcsöt a mandarint és 1 gombóc rizst.

## Beállítás:

	Felső/alsó hő
Hőfok:	140°C
Sütési hely:	Alulról a második
Sütési idő:	kb 60 perc

# Citromos vajhal szárított zöldségekkel

## Hozzávalók:

4 szelet vajhal  
1 db citrom  
1 dl olíva olaj  
só, rózsabors  
bazsalikom  
szárított zöldségek (sárgarépa,  
cukkini, cékla, sütőtök)

## Szárított zöldségek

## Elkészítés:

1. A vajhal szeleteket sózzuk majd olíva olajjal locsoljuk meg. Helyezzük rá 2 szelet citromot és süssük 130°C-s sütőben 30 percig.
  2. Tálaláskor szórjuk meg durvára őrölt rózsaborssal és frissen vágott bazsalikkal. Tálaljuk a szárított zöldséggel.
1. A zöldségeket 3-4 milliméteres vastagságúra szeleteljük. Hintsük meg sóval és helyezzük egy sorban a tepsire.
  2. Süssük 2 órán keresztül a zöldségeket 110°C-on. 1 óra elteltével fordítsuk meg a zöldségeket.

## Beállítás:

	Felső/alsó hő
Hőfok:	130°C
Sütési hely:	Alulról a második
Sütési idő:	kb. 30 perc



# Eszterházy-torta

## Hozzávalók:

### Tésztához:

12 tojásfehérje  
28 dkg kristálycukor  
28 dkg darált dió vagy mandula  
5 dkg finomliszt  
késhegynyi őrölt fahéj

### Tepsi kikenéséhez:

vaj  
finomliszt

### A krémhez:

1 cs.vanília ízű pudigpor  
3 tojás  
4 dl tej  
15 dkg kristálycukor  
30 dkg vaj

### A tetejére:

7 ek porcukor  
1 ek víz  
1 tojásfehérje  
5 dkg étcsokoládé

## Elkészítés:

1. A tojásfehérjét verjük kemény habbá, közben apránként dolgozzuk bele a cukrot is. A diót a liszttel és a fahéjjal keverjük össze, lazán forgassuk a tojáshabba.
2. 5 tepsit zsírozunk ki, liszttel hintsük be és a masszából kenjük rá egyenletesen egyenként kb. 20-25 cm átmérőjű kerek lapot. Előmelegített sütőben, 130°C 25 percig süssük hőlégkeverés plusz programmal. A sütőből kivéve késsel mozdítsuk el a helyéről, hogy ne ragadjon le.
3. A krémhez a pudingport a tojásokkal és egy kevés tejjel keverjük simára. A maradék tejet a cukorral forraljuk fel és a tojásos masszát öntsük bele. Kevergetve főzzük 1-2 percig, ezalatt krémszerűen besűrűsödik. Várjuk meg, amíg kihűl, majd apránként adjuk a habosra kevert vajhoz. A megsült tésztakorongokat a krémmel rétegezzük úgy, hogy abból a torta oldalára is jusson. Fél órára rakjuk a hűtőszekrénybe. A tetejére a porcukrot a vízzel és a tojásfehérjével kevergetve melegítsük meg, a kenjük tortára. Mielőtt megdermedne, az olvasztott csokoládéból körben csorgassunk vékony köröket a bevonatra és vessünk fogvájóval átlósan csíkokat.

# Automatikus programok



## MESTERSZAKÁCS OTTHON

Az automatikus programokban a sütő a tökéletes sütés elérése érdekében az optimális hőmérséklet beállításokat és klíma feltételeket önműködően szabályozza, így a süteményeket, kenyeret, zsemlet, húsféléket, vadat, szárnyast, halat stb. tökéletesre lehet készíteni. A kenyér és zsemle esetében az eredmény a magas fejlesztésű technikának köszönhetően olyan, mint amelyet Ön megszokott a pékségben.

## Az automatikus programok használatához

A Miele sütők egyes típusai több, mint 120 elektronikus szabályozott automatikus programmal rendelkeznek, amelyek kényelmes és megbízható sütési eredményt garantálnak. Az elektronikus vezérlésben az egyes programokhoz üzemmódokat, hőfokokat és lefutási folyamatokat állítottak be, amelyeket körültekintő sütési kísérletek során állapítottak meg. Így Önnek elegendő megadnia, hogy a marhasültjét angolosan, közepesen vagy teljesen átsülve kéri, vagy, hogy a süteményeit inkább normál barnára vagy sötétbarnára szeretné sütni.

Az automatikus programokhoz a mellékelt receptek iránymutatásként szolgálnak. Ezekhez hasonló, eltérő mennyiségeket tartalmazó receptek is elkészíthetők. Mielőtt egy automatikus programot elindítana, engedje, hogy a készülék egy előző sütési folyamat után szobahőmérsékletre hűlhessen. A húсок készítésénél adja meg a hús tömegét. Ha egyszerre több sültet szeretne megsütni, akkor a nagyobb hús tömegét adja meg, ne az össztömeget. Az olyan szárnyasok készítésénél, mint pl. a liba vagy pulyka, a töltetlen szárnyas tömegét adja meg, és több szárnyas sütése esetén is a nagyobb szárnyas tömegét adja meg. Halak készítésénél a halak számának megadása a fontos, de a pontynál a tömeget is meg kell adni.



Egyes programoknál a sütési idő egy részének eltelte után folyadékot vagy zöldséget kell a sülthez adni. Az ehhez kapcsolódó üzenet és időpont megjelenik a kijelzőn (pl. „Adja hozzá a zöldséget a ...!").

Az érzékelő által vezérelt programok esetén lényeges, hogy a sütés ideje alatt a készülék ajtaját ne nyissuk ki, mert különben az érzékelő nem működik rendesen, és a sütés végeredménye romlik. Ügyeljen a kijelzőn ennek megfelelően megjelenő üzenetre.

Egyes programoknál meg kell várni egy bizonyos előmelegítési időt, mielőtt a sütnivalót behelyezhetjük a sütőtérbe. Az ehhez kapcsolódó üzenet és időpont megjelenik a kijelzőn.

Az automatikus programokat „Egyéni programok”-ként is elmentheti és a főmenübe felveheti.

# Borjú filé

6 adag

## Hozzávalók:

1000 g borjú hús  
(comb, bélszín)  
só, bors  
2 teáskanál őrölt édes paprika  
30 g puha vaj  
2 durvára vágott hagyma  
2 negyedelt répa vagy  
30 g szárított, áztatott  
kucsmagomba  
2 kockára vágott paradicsom  
250 ml tejszín  
250 ml víz  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Fűszerezzük meg a borjúhúst sóval, borssal és paprikával, kenjük be vajjal, és tegyük egy sütőedénybe. Rakjuk körbe hagymával, répával vagy kucsmagombával és paradicsommal. Tegyük rá a sütőedény tetejét és süssük mintegy 30 percig.
2. Adjuk hozzá a tejszínt és a vizet. Fordítsuk meg a húst, és fedél nélkül süssük készre a sütőedényben.
3. Vegyük ki a húst, pürésítsük a sült szaftját, esetleg a keményítőt belekeverve habarjuk fel, és tálaljuk a szeletekre vágott hússal.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Alacsony hőm. süt. -> Borjú filé

Automatikus sütés

170-190°C

85-100 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő

190-210°C

85-100 perc

Alulról az 1. sütési szint

Húsmaghőmérő tű használatakor a maghőmérséklet 70-75 °C legyen.

# Borjúgerinc filé

5 adag

## Hozzávalók:

- 1 borjúgerinc filé  
(kb. 1800 g)  
só, feketebors  
40 g puha vaj
- 2 negyedelt répa  
100 g zellerlevél
- 1 negyedelt hagyma  
3 szegfűszeg
- 500-750 ml forró víz
- 1/2 csomag petrezselyem  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Fűszerezzük meg a húst sóval, borssal és kenjük be vajjal. Tegyük egy sütőedénybe vagy a zsírfogó tepsibe, és süssük fedő nélkül 60 percig.
2. Adjuk hozzá a répákat, a zellert, a szegfűszeggel megspékelt negyed hagymákat és a petrezselymet, majd fedő nélkül süssük tovább.
3. Pürésítsük a sült saftját tejszínnel, ha szükséges, adjunk hozzá vizet, illetve sűrítsük étkezési keményítővel. A felszeletelt húst ezzel az öntettel tálaljuk.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Alacsony hőm. süt. -> Borjúgerinc filé

Automatikus sütés

170-190°C

110-130 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő

180-200°C

110-130 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Báránygerinc filé mustáros-fűszeresen ropogósra sütve

6 adag

## Hozzávalók:

1200 g báránygerinc csonttal  
só, bors  
20 g puha vaj  
125 ml vörösbor  
125 g crème fraîche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)

### Fűszeres-ropogós kéreg:

3 szelet toast kenyér  
2 evőkanál aprított  
petrezselyem  
1 teáskanál kakukkfű  
1 tojás  
2 evőkanál fűszeres  
pikáns mustár  
180 ml sült szaft

## Elkészítés:

1. A fűszeres ropogós kéreghez szükséges kenyér héját vágjuk le, majd aprítsuk morzsává a kenyereket. A morzsát keverjük össze a fűszerekkel, a mustárral és a tojással.
2. A báránygerinc teljes felületét fűszerezzük sóval és borssal. Tegyük egy sütőedénybe, kenje meg vajjal, majd előmelegített sütőben kb. 15 percig süssük fedő nélkül.
3. Ezután kenjük a fűszeres keveréket a húsrá, adjuk hozzá a crème fraîche-t, a vörösbor felét és a szaftot, és fedő nélkül süssük még mintegy 40 percig.
4. Öntsük a sült szaftjához a maradék vörösbor-t és vizet, és – ha szükséges – sűrítsük a szaftot étkezési keményítővel.
5. Hosszában vágjuk ketté a hús ropogós kérgét.

### Beállítás:

Automatikus programok -> Alacsony hőm. süt. -> Báránygerinc filé

Automatikus sütés

170-190°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő

190-210°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Marhafilé

6 adag

## Hozzávalók:

1000 g marhahátszín vagy  
marhaszelet  
Ssó, bors  
1 evőkanál fűszeres mustár  
75 g vaj

## Elkészítés:

1. Fűszerezzük a húst sóval, borssal, kenjük be mustárral, rakjunk rá vajdarabokat, majd tegyük egy sütőedénybe vagy zsírfogó tepsibe. Az előmelegített sütőben fedő nélkül süssük közepesen sültre.
2. A sütés után tekerjük a húst alufóliába, hagyjuk körülbelül 10 percig állni, majd vágjuk szeletekre.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Alacsony hőm. süt. -> Marhafilé

Automatikus sütés

190-210°C

35-45 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Hőlégkeveréses grill

250°C

25-35 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

Húsmaghőmérő tű használatakor a maghőmérséklet a következő legyen:

Angolos: 40-45 °C

Medium: 50-55 °C

Átsült: 60-65 °C



## Miele tipp

**Ízletes variációk:** pácoljuk a húst 24 órán át száraz sherryben, vagy forraljunk össze 75 ml vörösbort, 125 ml vizet, 1 kockára vágott hagymát, 1 kockára vágott répát, 2 babérlevelet, 3 evőkanál aprított petrezselymet és 1 teáskanál kakukkfűvet, és majd többször megforgatva pácoljuk ebben a húst.



# Almatorta

12 adag

## Hozzávalók:

### Tészta:

150 g margarin vagy vaj  
150 g cukor  
1 zacskó vaníliás cukor  
3 tojás  
egy fél citrom leve  
150 g liszt  
fél teáskanál sütőpor

### A tetejére:

750 g alma  
porcukor vagy baracklekvár

## Elkészítés:

1. Keverjük habosra a vaj, a cukor, a vaníliás cukor és a tojások elegyét.
2. Adjuk hozzá a citromlevet és a liszttel összekevert sütőport.
3. A meghámozott almákat negyedeljük fel és vágjuk ki a magházukat. A külső, domború felét vágjuk be néhányszor, majd a bevágott felével felfelé nyomjuk a tésztába. Süssük aranyárgára.
4. Miután kihűlt a sütemény, hintsünken rá porcukrot vagy kenjük be baracklekvárral.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Almatorta

Hőlégkeverés plusz

150-170°C

55-65 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő

160-180°C

55-65 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Fonott kalács

16 adag

## Hozzávalók:

750 g liszt  
fél kocka élesztő (kb. 60 g)  
200-250 ml langyos tej  
100 g cukor  
125 g lágy margarin vagy vaj  
1 csipet só  
2 tojás  
75 g mazsola  
egy citrom reszelt héja

## A tetejére:

1 tojássárgája  
30 g barna cukor  
50 g mandula hosszúkás  
darabokra vágva

## Elkészítés:

1. Tegyük egy tálba a lisztet, a vajat, a szétmorzsolts élesztőt, a cukrot, a sőt, a tojásokat és a tejet, és gyúrjuk addig, míg a tészta sima és puha nem lesz. Végezetül gyúrjuk bele a mazsolákat és a citromhéjat is.
2. A tésztát szobahőmérsékleten kb. 30 percre, vagy a sütőben 50°C-on 20 percre kelesszük duplájára.
3. A tésztát osszuk 3 egyenlő darabra. Mindhárom darabból készítsünk egy kb. 40 cm hosszú hengert, majd fonjunk belőlük copfot, és helyezzük ezt egy tepsire.
4. Kenjük be a tésztát tojássárgájával, szórjuk meg a barna cukorral és mandula darabokkal, és majd hagyjuk kb. 30 percre kelni. Süssük aranyságára.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Fonott kalács

Hőlégkeverés plusz  
150-170°C

45-50 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő  
180-200°C

45-55 perc

Alulról az 1. sütési szint



## Miele tipp

A friss élesztő helyett fél zacskó szárított élesztőt is használhat. A tésztából természetesen fonott koszorút is készíthet. Ha a koszorú közepébe 4-6 színesre festett tojást is helyez, akkor finom és kedves húsvéti „asztaldísz” is alkothat.

# Márványkalács

18 adag

## Hozzávalók:

250 g margarin vagy vaj  
200 g cukor  
egy zacskó vaníliás cukor  
4 tojás  
4 evőkanál rum  
500 g liszt  
egy zacskó sütőpor  
3 evőkanál kakaó  
3 evőkanál tej

## Elkészítés:

1. Keverjük krémesre a vaját, a vaníliás cukrot és a tojásokat, majd adjuk hozzá a rummal és sütőporral elegyített lisztet is.
2. A tészta egyharmadához keverjük kakaót és tejet.
3. A világos tészta felét tegyük egy kikent, 26 cm átmérőjű doboz- vagy koszorú formába. Erre öntsük rá a kakaós tésztát, majd pedig erre a maradék világos tésztát.
4. Húzzunk végig spirál szerűen egy villát a tészta rétegeken, majd süssük készre a süteményt.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Márványkalács

Hőlégkeverés plusz

150-170°C

60-70 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő

150-170°C

60-70 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Gyümölcs torta

20 adag

## Hozzávalók:

### Tésztá:

375 g liszt  
1 kocka (42 g) élesztő  
125 ml langyos tej  
40 g cukor  
75 g folyékony vaj vagy  
margarin  
1 tojás

### Töltelék:

Kb. 1500 g alma,  
szilva vagy cseresznye

### Tetejére:

200 g liszt  
125 g cukor  
1 zacskó vaníliás cukor  
125 g vaj vagy margarin  
fél teáskanál fahéj

## Elkészítés:

1. Tegyük a lisztet egy edénybe, és a közepében alakítsunk ki egy mélyedést. Morzsoljuk bele az élesztőt, öntsünk bele egy kevés cukrot és egy kevés tejet, majd némi liszttel keverjük simára. Kelesszük az 50°C-os sütőben kb. 20 percen át.
2. Gyúrjuk össze a tésztát a többi hozzávalóval és ismét hagyja hagyjuk kelni 50°C-on kb. 30 percen át. Röviden gyúrjuk át a tésztát és terítsük a zsírfogó tepsibe.
3. Az előkészített gyümölcsöket (hámozott, fél centiméter széles szeletekre vágott alma, vagy kimagozott szilva, cseresznye) egyenletesen helyezzük el a tésztán.
4. A tetejére való morzsalékos tésztaféle hozzávalóit gyúrjuk össze, majd szórjuk a gyümölcsökre. Kelesszük a süteményt ismét a sütőben 50°C-on kb. 30 percen át, majd süssük aranybarnára.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Gyümölcstorta

Hőlégkeverés plusz

160-180°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

180-200°C

40-50 perc

Alulról a 2. sütési szint

# Csokoládés-meggyes muffin

12 adag

## Hozzávalók:

### Tészta:

100 g ét- vagy félédes  
csokoládé  
100 g vaj  
3 tojás  
80 g porcukor  
1 adag (10 g) instant  
cappuccino por  
100 g liszt  
1 teáskanál sütőpor

### Töltelék:

200 g túró  
70 g porcukor  
1 tojás  
10 g liszt  
200 g meggybefőtt  
12 muffin forma  
(7-8 cm átmérőjű)

## Elkészítés:

1. Olvasszuk fel a csokoládét.
2. A habosra kevert vajhoz váltakozva keverjük tojást és cukrot. Keverjük hozzá a kissé lehűlt csokoládét, az instant cappuccino port és a sütőporral elkevert lisztet.
3. A töltelék elkészítéséhez keverjük össze a túrót, a porcukrot, a tojást és a lisztet. A meggybefőttet csepegtessük le.
4. Oszuk szét a csokoládés tészta felét a formákba, tegyük rájuk a meggyek felét, majd erre a túrómasszát. A maradék csokoládés tésztát és a maradék meggydarabokat helyezzük a túrómassza tetejére. Süssük készre a süteményeket. Sötét vagy fehér olvasztott csokoládéval dekorálhatjuk.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Muffin

Hőlégkeverés plusz

150-170°C

30-40 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő

170-190°C

30-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról a 2. sütési szint vagy lent

## Miele tipp

A süteményt a muffin formák helyett tortaformában is megsütheti. Ekkor duplázza meg a gyümölcs mennyiségét és a sütési időt azonos hőfokon kb. 50 perccel hosszabbítsa meg. A meggyet barackkal is helyettesítheti.

# Pizza változatok

2 adag

Hozzávalók:

**Alaprecept kelt tésztához,**

1 db 30 cm átmérőjű  
kerek pizzához:  
125 g liszt  
10 g élesztő  
1/4 teáskanál só  
1 evőkanál olaj  
70-80 ml langyos víz

**Alaprecept túrós-olajos  
tésztához, 1 db 30 cm átmérőjű**

kerek pizzához:  
60 g túró  
2 evőkanál tej  
2 evőkanál olaj  
1/2 teáskanál só  
1 tojássárgája  
125 g liszt  
1/2 teáskanál sütőpor

A nem kerek formában,  
hanem tepsiben készített,  
négyzetletű pizzához a mérete  
miatt kétszerezünk meg  
a hozzávalók mennyiségét.

Pizzánként kb. 100 ml  
passzírozott paradicsomra  
lesz szüksége.

Feltét:

A megadott mennyiség egy kerek pizzára  
elegendő. A tepsiben készített pizzához  
kétszerezünk meg a mennyiséget.

1. **Margaritha pizza:**

250 g paradicsom  
150 g szeletelt mozzarella  
olíva olaj / oregano

2. **Pizza apúliai módra:**

300 g vékonyra szeletelt hagyma  
só / rozmarin  
4 evőkanál olívaolaj

3. **Vegetáriánus pizza:**

150 g elősütött karfiol rózsza  
150 g szeletelt champignon gomba  
50 g elősütött póréhagyma-karika  
150 g mozzarella kis darabokban

4. **Paprikás pizza:**

Egy-egy fél csíkokra vágott piros édes,  
sárga és zöld megtisztított paprika  
2 szeletelt paradicsom  
100 g durván reszelt ementáli sajt

5. **Lazacos pizza:**

200 g darabokra vágott füstölt lazacfilé  
2-3 szelet csíkokra vágott füstölt lazacfilé  
3 keményre főzött, negyedelt tojás  
1/2 teáskanál oregánó  
100 g reszelt gouda sajt

6. **Póré-gorgonzolás pizza:**

400 g póréhagyma karika 2 evőkanál dió-  
lajban megpirítva  
só, bors / 100 ml fehérbor  
150 g kis darabokra vágott gorgonzola-  
sajt

7. **Ricottás-bazsalikomos pizza:**

30 g ricotta vagy túró  
50 ml tejszín / 2 tojás  
1 evőkanál dióolaj / só, bors  
1 evőkanál csíkokra vágott bazsalikom  
2 db kockára vágott paradicsom  
100 g kockára vágott gorgonzola-sajt

*Kelt tészta készítése:*

*Túrós-olajos tészta készítése:*

## Elkészítés:

1. gyúrjuk sima tésztává a lisztet, az élesztőt, a sőt, az olajat és a vizet, majd kelesszük szobahőmérsékleten 20 percen át.
2. keverjük össze a túrót, tejet, olajt, sőt és tojásssárgáját, majd adjuk hozzá a sütőpor felével elegyített lisztet, végül a maradék sütőport.
3. Ismét gyúrjuk át a tésztát, majd egy liszttel megszórt felületen nyújtjuk ki kb. 30 cm átmérőjű körré. Helyezzük a tésztát a tepsire.
4. Kenjük rá passzírozott paradicsomot, fűszerezük sóval, borssal és oregánóval.
5. Helyezzük rá a kívánt feltétet és azonnal süssük meg.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Pizza --> friss

Hőlégkeverés plusz  
170-190°C 30-35 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő  
180-200°C 20-25 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Intenzív sütés  
170-190°C 25-30 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Pálinkás kuglóf

2 kuglóf

## Hozzávalók:

12,5 dkg margarin  
12 db tojás  
1 csomag sütőpor  
2 csomag vaníliás cukor  
50 dkg kristálycukor  
50 dkg liszt  
1 dl pálinka  
meggy, mazsola,  
csoki ízlés szerint

## Elkészítés:

1. A margarint a tojássárgájával, a cukorral, a vaníliás cukorral, a sütőporral és a pálinkával keverjük habosra, majd tegyük bele a lisztet
2. A tojásfehérjét verjük kemény habbá, majd adjuk a masszához. Két formát zsírozzuk, lisztezzük ki. A massa felét tegyük bele a formákba, a másik feléhez adjunk kakaóport, jól keverjük el, és tegyük bele azt is.
3. A végén tehetünk bele étcsokoládét, meggyet, mazsolát. Klímavezérléssel süssük 180°C 25-30 percig. A formából kiszedve hintsük meg porcukorral.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Kuglóf

Hőlégkeverés plusz

150-170°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

160-180°C

50-60 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint



# Sült sertésdió

6 adag

## Hozzávalók:

1000 g sertéshús  
(sonka vagy dió)  
só, bors, paprika  
1 evőkanál mustár  
30 g vaj vagy margarin  
100 ml tejszín vagy  
crème fraîche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
250-750 ml leves vagy víz  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Fűszerezzük a húst sóval, borssal, paprikával, kenjük be mustárral, rakjunkon rá vajdarabokat, majd tegyük egy sütőedénybe és lefedve süssük kb. 30 percen át.
2. Adjunk hozzá tejszínt, levest vagy vizet és a crème fraîche-t, és fedő nélkül süssük készre.
3. Öntsünk a sült szaftjához vizet, és – ha szükséges – sűrítsük a szaftot étkezési keményítővel. Tálaljuk a szeletelt húshoz.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Hús-> Sült sertésdió

Automatikus sütés

160-180°C

100-130 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

200-220°C

95-120 perc

Alulról az 1. sütési szint

Húsmaghőmérő tű használatakor a maghőmérséklet: 85-90°C legyen.

# Liba

6 adag

## Hozzávalók:

1 konyhakész liba  
(kb. 4000 g)  
só  
250 ml tejszín, tejföl vagy  
crème fraiche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Sózzuk meg a libát és tegyük egy sütőedénybe, a mellével lefelé. Öntsünk hozzá 100 ml vizet és fedő nélkül süssük meg.
2. Kb. 60 perc elteltével fordítsuk meg, és öntözzük meg a keletkezett zsírral. A sütés alatt félóránként kevés forró vízzel öntözzük meg és fejszük le a zsírt.
3. A sütés utolsó 30 percében adjuk hozzá a tejszínt vagy crème fraiche-t.
4. Vegyük ki a libát. A szafthoz öntsünk vizet, és – amennyiben szükséges – étkezési keményítővel sűrítjük be a szaftot.

## Beállítás:

Automatikus programok ->Szárnyas -> Liba

A töltetlen szárnyas tömegét adjuk meg és ne az össztömeget.

Automatikus sütés

160-180°C

190-210 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

180-200°C

190-210 perc

Alulról az 1. sütési szint

Húsmaghőmérő tű használatakor a maghőmérséklet: 85-90°C legyen.



## Miele tipp

*Töltelék:* kb. 1000 g savanykás, meghámozott és felszeletelt alma valamint 100-100 g, vízben 15 percen át áztatott mazsola és aszalt szilva keverékét töltsük a libába, majd a hasát tűzzük össze fa pálcikákkal. A sütési idő a töltetlen liba sütési idejéhez képest 20 perccel nő. A tölteléket tálaljuk köretként.

# Csirke

2 adag

## Hozzávalók:

1 csirke (kb. 1000)  
só, paprika, curry  
5 evőkanál olaj vagy 50 g  
folyékony margarin  
100 ml tejszín  
vagy crème fraîche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
étkezési keményítő

## Elkészítés:

1. Keverjük össze az olajat vagy a margarint sóval, paprikával és curryvel. Az előkészített csirkét ezzel a keverékkel kenjüke be. Tegyük a mellével efelé egy sütőedénybe és fedő nélkül süssük meg. Kb. 20 perc sütés után fordítsuk meg.
2. Öntsünk a sült saftjához tejszínt vagy crème fraîche-t, és – ha szükséges – sűrítjük a saftot étkezési keményítővel. Tálaljuk a szeletelt húshoz.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Szárnyas -> Csirke

Automatikus sütés

170-190°C

60-70 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Hőlégkeveréses grill

190-210°C

60-70 perc

Alulról az 1. sütési szint

Húsmaghőmérő tű használatakor a maghőmérséklet: 85-90°C legyen.

# Pisztráng

4 adag

Hozzávalók:

## I. Kék pisztráng

4 pisztráng  
(egyenként 250 g, konyhakész)  
só  
kb. 500 ml ecetes víz  
(450 ml víz + 6 evőkanál ecet)  
4 citromszelet  
100 g vaj

## II. Mandula-ágyas pisztráng

4 pisztráng  
(egyenként 250 g, konyhakész)  
2 evőkanál citromlé  
só  
2 csomó petrezselyem  
80 g vaj  
100 g reszelt mandula

## III. Gombás pisztráng

4 pisztráng  
(egyenként 250 g, konyhakész)  
2 evőkanál citromlé  
só, bors  
1 kockákra vágott hagyma  
1 csomó aprított petrezselyem  
800 g szeletelt  
champignon gomba  
50 g vaj

Elkészítés:

1. Sózzuk meg a pisztrángok belsejét és tegyük őket egy hosszúkás edénybe. Öntsük rájuk a forró ecetes vizet és lefedve süssük őket készre. Citrommal és olvasztott vajjal tálaljuk.
2. Csepegtessünk citromlevet a pisztrángokra, majd tegyünk mindegyik belsejébe fél csomag apróra vágott petrezselymet. A vaj kb. 2/3-át forrósítsuk fel egy fazékban, adjuk hozzá a mandulát és folyamatos keverés mellett pirítsuk világosra. Tegyük a pisztrángokat a mandulára, tegyükrá a maradék vajat és lefedve süssük készre.
3. Csepegtessünk citromlevet a pisztrángokra, és kívül-belül sózzuk, borsozzuk meg. Keverjük össze a hagymát, a petrezselymet és a gombát, majd töltsük a pisztrángokba. Tegyük a pisztrángokat egymás mellé egy sütőedénybe, helyezzünk rájuk vajat, és fedő nélkül süssük készre.

### Beállítás:

Automatikus programok -> Hal -> Pisztráng

Automatikus sütés

160-180°C

35-45 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

190-210°C

30-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról a 2. sütési szint

# Oregánós rakott hal paradicsommal

4 adag

## Hozzávalók:

40 dkg tőkehalfilé  
1 kg héjában főtt burgonya  
3-4 gerezd fokhagyma  
1 csokor petrezselyemzöld  
5 dkg füstölt sajt  
2 dl tejföl  
2 tojás  
3-4 paradicsom  
zsemlemorzsa  
1 dl olaj  
oregánó  
őrölt bors  
só

## Elkészítés:

1. Egy sütőedényt kenjünk meg olajjal, majd hintsük zsemlemorzzával.
2. A többi olajat finomra vágott petrezselyemmel és zúzott fokhagymával keverjük el.
3. A tepsibe először terítsünk egy réteg karkára vágott burgonyát, sóval, borssal, oregánóval fűszerezünk és egy kevés fűszeres olajjal locsoljuk meg.
4. Halszeleteket, majd paradicsomkarikákat tegyünk rá, ismét fűszerezünk. A folyamatot ismételjük meg, végül az egészet burgonyaszeletekkel borítsuk be.
5. A tejfölt reszelt sajttal, tojással, sóval keverjük simára, és símitsuk a rakott hal tetejére. A sütőbe alsó-felső hővel 40 perc alatt süssük készre.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Hal

Hőlégkeverés plusz

160-180°C

45-55 perc

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

170-190°C

30-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

# Lazacpisztráng

10 adag

## Hozzávalók:

1 lazacpisztráng (kb. 1200 g)  
só, fehérbors  
30 g vaj  
extra erős alufólia

## Elkészítés:

1. Fűszerezük meg a konyhakész lazacpisztrángot kívül-belül sóval, borssal.
2. Tegyük a halat egy nagy alufólia-darabra és helyezzünk rá vajdarabokat.
3. Lazán, de tömören tekerjük be az alufóliával, majd helyezzük egy tepsire és süssük készre. Hidegen és melegen is lehet tálalhatjuk.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Hal -> Lazacpisztráng

Hőlégkeverés plusz

160-180°C

45-55 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő

170-190°C

30-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint



## Miele tipp

A hideg lazacpisztráng minden svédasztal kedvelt harapnivalója, melyhez kitűnően illik a tormamártás. Ehhez vegyen 125 g crème fraîche-t (tejszín és tejföl 1:1 arányú keverékével helyettesíthető), 125 ml tejszínt, kb. 3 teáskanál üveges tormát és 1 teáskanál sót. Adjon hozzá egy kevés borsot, egy csipet cukrot, majd keverje krémesre.

# Burgonyagratin mustáros öntettel

4 adag

## Hozzávalók:

800 g burgonya  
só, bors  
1 apró kockákra vágott hagyma  
1 apró kockákra vágott  
fokhagymagerezd  
30 g vaj  
2 evőkanál mustár  
250 ml zöldségleves (instant)  
1 kis doboz sáfrány  
125 ml tejszín  
50 g reszelt gouda sajt

## Elkészítés:

1. A meghámozott és felszeletelt a burgonyát főzzük 5 percig sós vízben. Öntsük le a vizet, és tegyük a burgonya szeleteket egy sütőformába.
2. Dinszteljük meg vajban a hagyma- és fokhagyma kockákat. Adjuk hozzá a mustárt, a zöldséglevest, a sáfrányt és a tejszín, majd forraljuk fel őket. Fűszerezzük sóval és borssal.
3. Öntsük az öntetet a burgonyaszzeletekre, szórjuk meg sajttal, és fedő nélkül süssük készre.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Felfűjt/gratin -> Burgonyagratin

Hőlégkeverés plusz

170-190°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

## Vagy:

Felső-alsó hő

180-200°C

50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Sajos burgonyagratin

4 adag

## Hozzávalók:

500 g hámozott, lisztesre fővő  
burgonya  
250 ml tejszín  
125 ml crème fraîche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
150 g reszelt gouda sajt  
1 fokhagymagerezd  
só, fekete bors, szerecsendió

## Elkészítés:

1. Szeleteljük vékonyra a burgonyát és keverjük el a sajt 2/3-ával.
2. Tegyük a burgonyát egy 20 cm átmérőjű, kikent és fokhagymával bedörzsölt sütőformába.
3. Öntsük egyenletesen a burgonyára az összekevert tejszínt, crème fraîche-t, sót, borsot és szerecsendiót, majd szórjuk rá a maradék sajtot. Süssük az egészet fedő nélkül arany barnára.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Felfűjt/gratin -> Burgonyagratin

Hőlégkeverés plusz  
160-180°C 50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő  
180-200°C 50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint



## Miele tipp

*A gratin kalória szegény változata a következő:*

tegyen 750 g szeletelt burgonyát egy kikent sütőformába. Fűszerezze sóval, borssal, öntse le 250 ml zöldséglevessel, majd a fentiek szerint süsse meg. A sütés vége előtt mintegy 10 perccel szórja meg kb. 3 evőkanál parmezán sajttal.



# Csokidesszert

4 adag (4 formához)

## Hozzávalók:

200 g étcsokoládé  
200 g vaj  
200 g cukor  
3 tojássárgája  
3 tojásfehérje

## Elkészítés:

1. Olvasszuk meg egy edényben, alacsony hőfokon a csokoládét és vaját. Hagyjuk kissé lehűlni, majd keverjük hozzá a cukrot és tojássárgáját.
2. Keverjük hozzá a felvert tojáshabot.
3. Tegyük a tésztát lapos, kikent formákba és süssük készre.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Aprósütemény ->  
Csokidesszert

Hőlégkeverés plusz  
170-190°C

10-15 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

# Kuglóf

16 adag

## Hozzávalók:

60 g vaj  
50 g cukor  
1 tojás  
fél citrom reszelt héja  
1 csipet só  
500 g liszt  
fél kocka (21 g ) élesztő  
375 ml tej  
50 g mazsola  
porcukor a megszóráshoz

## Elkészítés:

1. Keverjük krémesre a vaját, majd alaposan keverjük bele a cukrot és tojássárgáját, utána pedig a citromhéjat, sót, lisztet, morzsolt élesztőt és tejet is.
2. Gyúrjuk bele a tésztába a keményre felvert tojásfehérjét és a mazsolát. Tegyük a tésztát egy kikent, liszttel meghintett 24 cm átmérőjű kuglóf formába.
3. Hagyjuk szobahőmérsékleten kb. 30 percig vagy 50 °C-os sütőben 15 percig kelni, amíg a tészta mennyisége hozzátevőlegesen meg nem kétszereződik. Ekkor süssük aranysárgára.
4. A sütés után szórjuk meg porcukorral.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Kuglóf

Hőlégkeverés plusz  
150-170°C 50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

### Vagy:

Felső-alsó hő  
160-180°C 50-60 perc

Alulról az 1. sütési szint

# Csoki tortácskák

7 adag

## Hozzávalók:

70 g vaj  
70 g cukor  
4 tojássárgája  
70 g olvasztott étcsokoládé  
70 g őrölt mandula  
20 g liszt  
4 tojásfehérje  
7 db egyenként  
6 cm átmérőjű forma  
500 ml vanília öntet  
200 ml keményre vert tejszín  
csokoládé öntet  
porcukor

## Elkészítés:

1. Keverjük krémesre a vaját, a cukrot és a tojássárgáját. Adjuk hozzá a kissé lehűtött olvasztott csokoládét, a mandulát és a lisztet, majd óvatosan a keményre vert tojásfehérjét is.
2. Öntsük a tésztát a kikent formákba, és tegyük őket a kb. 750 ml vízzel töltött zsírfogó tepsibe. Süssük készre.
3. Öntsünk némi tejszínnel összekevert vanília öntetet egy-egy tányérra, majd néhány csepp csokoládé öntetet is csepegtessünk rá. Egy fogpiszkálóval húzzunk dekoratív mintákat az öntet felszínére.
4. A süteményeket a forma szélétől késsel válasszuk el, majd minden tányérra helyezünk egy-egy tortácskát. Langyosan, porcukorral vagy gyümölcs darabokkal megszórva tálalja.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Aprósütemény -> Csoki tortácskák

Hőlégkeverés plusz  
140-160°C

35-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő  
150-170°C

35-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

# Gyümölcsötlet

12 adag

## Hozzávalók:

### Tészta:

125 g liszt  
10 g élesztő  
15 g cukor  
1 csipet só  
1 evőkanál olaj  
70-80 ml langyos víz

### Töltelék:

2 alma  
100 g vörösfonya  
2 tojás  
125 g crème fraiche  
(tejszín és tejföl 1:1 arányú  
keverékével helyettesíthető)  
50 g cukor  
1 zacskó vaníliás öntet por  
1 evőkanál reszelt mandula

## Elkészítés:

1. A sima tésztává gyúrt lisztet, élesztőt, cukrot, sót, olajat és vizet hagyjuk szobahőmérsékleten 20 percen át kelni, majd tegyük egy 30 cm átmérőjű pizza- vagy tortaformába úgy, hogy az szélein magasabb legyen.
2. A meghámozott almákat negyedeljük fel és magozzuk ki, majd vágjuk gerezdekre. Keverjük össze a tojásokat, a crème fraiche-t, a cukrot és a vaníliás öntet port. Tegyük az öntet felét a tésztalapra, terítsük el rajta az áfonya kb. 2/3-át, helyezzük rá az almagerezdeket, majd helyezzük a maradék áfonyát az almákra.
3. Öntsük erre a maradék öntetet, szórjuk meg mandulával, és süssük meg.
4. Tálaljuk langyosan vaníliaszósszal.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Sütemény -> Gyümölcsötlet

Hőlégkeverés plusz

170-190°C

25-30 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

190-210°C

25-30 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint



## Miele tipp

Ez a sütemény kimagozott szilvával vagy barackkal is nagyon ízletes. Vágja be a szilvákat és barackokat kétszer a felső részükön, és tegye őket sűrűn egymás mellé a tészta-lapra.

# Mazsolás kenyér

1 kenyér

## Hozzávalók:

500 g liszt  
1 kocka friss élesztő (42 g)  
100 g cukor  
240 ml langyos víz  
20 g folyékony vaj  
vagy margarin  
125 g túró  
1 csipet só  
250 g mazsola  
víz a megkenéséhez

## Elkészítés:

1. Rakjuk egy tálba a lisztet, cukrot, vaját, túrót és a sót. Az élesztőt morzsoljuk rá, és langyos víz hozzáadásával addig gyúrjuk, amíg a tészta sima nem lesz, és el nem kezd hólyagosodni.
2. A megmosott, lecsepegtetett mazsolát gyúrjuk bele a tésztába, majd a tésztát rakjuk egy kivajazott dobozformába (kb. 30 x 13 cm).
3. Simítsuk el a tészta tetejét, locsoljuk meg vízzel, és süssük meg.

## Beállítás:

Automatikus programok -> Kenyér -> Édes kenyér

Hőlégkeverés plusz

140-160°C

35-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

Vagy:

Felső-alsó hő

150-170°C

35-40 perc  
+ előmelegítés

Alulról az 1. sütési szint

# Sütés mesterfokon



## AZ UNIVERZÁLIS SÜTŐEDÉNNYEL

Pompás sültök, réteges lasagne vagy ízletes zöldségfelfűjt – a Miele univerzális sütőedénye valamennyi, sütőben készített étel számára elegendő helyet kínál.

A nagyobb és kisebb sütőedény nemcsak a sütésnél, de a főzésnél is hasznos segítséget nyújt a finom fogások elkészítéséhez.

## Alkalmazási lehetőségek

A Miele fedeles univerzális sütőedénye elsősorban sütésre, de az elektromos főzőlapon történő főzésre is alkalmas.

Az edényt ne használjuk nyílt gázlángon, mert mérete meghaladja a gáztűzhelyekre helyezhető edényekét, illetve indukciós főzőlapon sem, mert nem magnetizálható.

Az univerzális sütőedény természetesen a sütőtérbe illik a leginkább. Ha az Ön tűzhelyéhez nem tartozik sütő, az edényt a legnagyobb kör alakú, vagy két egymás mögött található kör alakú főzőlapra helyezze.

Az univerzális sütőedényben elkészíthetők felfűjtak, egytálételek, csőben sült ételek, tésztafélék, levesek, serpenyős húsételek, akárcsak párolt húsfélék és roládok. A karácsonyi liba, pulyka vagy kacsa elkészítéséhez is elegendő helyet kínál az univerzális sütőedény. Ropogósra sült burgonya, aranybarna sültkek vagy tükörtojás – a sütőedény sosem pihen.

Kérjük, kenyeret vagy süteményt ne süssön az univerzális sütőedényben.

**A főzőlapon történő hirtelen átsütéshez vagy sütéshez az edényt legfeljebb**

**öt percre hevítse a legmagasabb fokozaton, csak ezt követően tegyen bele zsiradékot.**

Kérjük, a hirtelen átsütés után állítson be alacsonyabb fokozatot a további sütéshez. A sütőben történő sütéshez az edényt alulról a második szintre helyezze be. A kompakt sütőben ezen a szinten történjék az átsütés és a grillezés is.





## Mennyiség és tisztítás

- A legtöbb sütőben készült fogásnál (felfújtak, csőben sülték) az aranybarnára sült felület a kívánatos; ezt természetesen a fedő nélküli sütéssel lehet elérni. Néhány fogás esetében (egytálételek, húsételek) azonban legalább a sütési idő egy részében a fedő alatt történő párolás kedvezőbb. Ezért javasoljuk a külön beszerezhető, rozsdamentes acélból készült univerzális sütőedény-fedelet, amely alkalmas a főzőlapon történő sütéshez éppúgy, mint a sütőtérben történő pároláshoz. Ha nem áll rendelkezésére megfelelő fedél, használjon alufóliát. Ha a sütője nem rendelkezik a megadott sütési módozattal (pl. sütőautomatika), válassza 180-200 °C-os forró levegő vagy a felső/alsó hő beállítását.
- A receptekben általában a négy személyre megadott mennyiségeket a nagyobb sütőedény használatakor megnégyesírizheti, a kisebb sütőedény esetében megháromszorozhatja.
- A nagy sütőedényben maximális telítettségénél kb. 8 kg, a kisebb sütőedényben mintegy 5 kg ételt készíthet.
- Csípős mártások vagy savanyú sülték huzamosabb tárolására a sütőedény nem alkalmas, mivel a belső bevonata korrodálni kezdhet.
- A sütőedény belső bevonata karcolásra vagy dörzsölésre érzékeny, emiatt kérjük, ne használjon a belső felületet fel-sértő vagy károsító anyagokat és eszközöket a sütőedények kezelésekor, illetve tisztításakor, akárcsak más, érzékeny belső felületű edények esetében. Ehelyett használjon fából vagy műanyagból készült eszközöket.
- Ugyanúgy tisztítsa a sütőedényeket, mint azt más, érzékeny belső bevonattal rendelkező edényekkel teszi. Általában elegendő a meleg vizes mosogatás zsírolódó mosogatószerezrel és mosogatószivaccsal. Ne alkalmazzon karcoló felületű szivacsot vagy súrolóanyagot. A sütőedények éppúgy tisztíthatóak mosogatógépben is. Ekkor foltok jelenhetnek meg a tálak alján, ami azonban nem befolyásolja a funkciójukat és további használatukat.

# Bazsalikomos paradicsom tejszínmártásban

## Hozzávalók:

18 [9] paradicsom  
10 [5] g vaj  
1 evőkanál olaj  
450 [225] g finomra vágott  
hagyma  
4 [2] g finomra vágott  
fokhagymagerezd  
2–3 piros színű, magházától  
megszabadított, finomra vágott  
chili-paprika  
200 [100] ml zöldségleves  
200 [100] ml fehérbor  
375 [100] ml tejszín  
só, cayenne bors  
1 csokor bazsalikom  
100 g [50] reszelt pecorino  
vagy parmezán sajt

## Elkészítés:

1. A paradicsomokat mártsuk rövid időre forró vízbe, majd öblítsük le hideg víz alatt és hámozzuk meg. Helyezzük a paradicsomokat az univerzális sütőedénybe.
2. A hagymát és a fokhagymát a vaj-olaj keverékében egy külön serpenyőben pároljuk meg, adjuk hozzá a chili-paprikát, zöldséglevest és fehérbort.
3. Mérsékelt tűzön főzzük addig, amíg a szósز kissé besűrűsödik. Adjuk hozzá a tejszínt, sót és borsot és gyenge tűzön forraljuk további 10 percig. A friss bazsalikomról tépdessük le a leveleket, és adjuk a szószhoz, vagy tegyünk a szószba 2-3 evőkanál szárított bazsalikomot.
4. Öntsük a szószot a paradicsomra, szórjuk meg sajttal és süssük aranybarnára.

## Beállítás:

	<b>Forró levegő</b>	Felső/alsó hő
Hőfok:	<b>190°C</b>	210°C
Sütési hely:	<b>Alulról az első</b>	Alulról az első
Sütési idő:	<b>30–40 perc</b>	30–40 perc

# Isteni rizottó

30 [20] adag köretként / adagonként 840 kJ / 201 kcal, 6 g fehérje, 2 g zsír, 41 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

- 1500 [1000] g hosszúszemű vagy rizottó rizs
- 30 [20] g szárított vargánya
- 1000 [500] ml langyos víz
- 2000 [1500] ml instant hús alaplé
- 750 [500] g mirelit borsó
- 4 [3] vöröshagyma felkockázva
- 5 [3] teáskanál só

## Elkészítés:

1. Áztassuk a vargányát kb. 30 percig langyos vízben.
2. A rizst, alaplevet, a fagyos borsót, hagymát, sót és a gombát az áztatólével együtt tegyük az univerzális sütőedénybe, keverjük össze és a sütőben fedő alatt pároljuk. Közben egyszer keverjük meg.

## Beállítás:

	Plusz meleg levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	170-190°C	190-210°C
Sütési hely:	Alulról a második	Alulról a második
Sütési idő:	55-65 perc	55-65 perc



## Miele tipp

- Vargánya és borsó helyett apró kockára vágott piros és sárga paprikát is tehetünk hozzá; a paprikát megbolondíthatjuk sáfránnyal és garnélarákkal
- Készíthetjük rókagombával és parmezánnal is
- Ha egzotikus ízvilágot szeretnénk varázsolni, adjunk hozzá koriandert, kurkumát, citromfűvet, citromlevet, babérlevelet, és durvára vágott kesudiót, földimogyorót vagy fenyőmagot.



# Serpenyős hússzelet

## Hozzávalók:

- 9 [4–5] személy részére:  
1500 [1000] g burgonya  
75 [30] g apróra vágott  
sonkaszalonna  
2 [1] apróra vágott hagyma  
375 [250] g karikára vágott  
póréhagyma  
900 [600] g mélyhűtött  
zöldborsó  
2 [1] doboz (egyenként 400 g)  
rókagomba  
1200 [900] g pulykafilé,  
3 cm vastag szeletekre vágva,  
a szeletek kissé felezve  
50 [30] g vaj  
só, fekete bors  
4 [3] csomag  
holland-mártás por  
500 [375] ml tejszín  
500 [375] ml víz

## Elkészítés:

1. Főzzük a burgonyát félkeményre, hámozzuk meg, hagyjuk kihűlni, majd vágjuk karikákra.
2. Egy univerzális sütőedényt maximális hőfokra állított főzőlapon forrósítsunk fel kb. 8 perc alatt, tegyük bele a vajat. A pulykaszeletek mindkét oldalát rövid ideig süssük benne, sózzuk, borsozzuk, majd tegyük félre.
3. A visszamaradt zsiradékban pirítsuk meg a szalonnát, majd adjuk hozzá a hagymát, póréhagymát, a mélyhűtött zöldborsót, a lecsepegtetett rókagombát és a burgonyakarikákat, fűszerezzük sóval, borssal, és 5–10 percig pároljuk.
4. A pulykamell szeleteket adjuk a zöldségkeverékhez, lazán forgassuk bele.
5. A mártáshoz egy edényben keverjük össze a vizet, tejszínt és a mártásport, és egyszer forraljuk fel. Öntsük a holland mártást a sütőedény tartalmára. A sütőben fedő alatt pároljuk.

## Beállítás:

	Forró levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	180°C	200°C
Sütési hely:	Alulról az első	Alulról az első
Sütési idő:	30–35 perc	30–35 perc

## Miele tipp

A póréhagyma és a zöldborsó helyett használhat 1200 [900] g brokkolit, amely nagyon ízletes. A pulykamellfilé helyett sertéshúst is használhat.

# Vagdalthús burgonyaágyon

## Hozzávalók:

6 [4] személy részére:  
1000 [500] g darált marhahús  
2 [1] zsemle  
2 [1] tojás  
1 [1/2] teáskanál só  
1 [1/2] evőkanál mustár  
1/2 [1/4] teáskanál feketebors  
2 [1] csokor apróra vágott  
petrezselyem  
400 [200] g gouda sajt  
2000 [1000] g hámozott bur-  
gonya  
4 [2] teáskanál Provence-i fűsz-  
erkeverék  
só, bors  
400 [200] ml tejszín

## Elkészítés:

1. A zsemléket kb. 10 percre áztassuk vízbe, majd jól nyomkodjuk ki.
2. A darált húst keverjük össze a kinyomkodott zsemlével, tojással, mustárral, fűszerekkel és petrezselyemmel. A húsmasszából formázunk hosszúkás cipót és tegyük az univerzális sütőedénybe.
3. A sajtot vágjuk vastag csíkokra, helyezzük hosszában a húsmassza tetejére és nyomkodjuk be. A burgonyát vágjuk negyedekbe vagy hasábokra és szórjuk a hús köré. Jól sózzuk és borsozzuk meg, majd a tejszínt öntsük a burgonyára.
4. A Provence-i fűszerkeverékkel szórjuk meg a húst és a burgonyát, és fedő nélkül süssük aranybarnára.

## Beállítás:

	<b>Forró levegő</b>	Felső/alsó hő
Hőfok:	<b>180-200°C</b>	200-220°C
Sütési hely:	<b>Alulról az első</b>	Alulról az első
Sütési idő:	<b>50-60 perc</b>	50-60 perc

# Gorgonzola-szelet

## Hozzávalók:

- 8 [4] szelet sertéskaraj
- 60 [80] g margarin
- 2 [1] apróra vágott hagyma
- 2 [1] doboz (egyenként 850 g) paradicsom
- 500 [250] ml tejszín
- 300 [150] g gorgonzola sajt
- 4 [2] teáskanál oregánó
- 2 [1] teáskanál kakukkfű
- 1/2 teáskanál rozmarying
- só, bors

## Elkészítés:

1. A mártáshoz forrósítsuk fel a margarin felét egy lábasban, pirítsuk meg benne a hagymát aranyságára.
2. Adjunk hozzá nagyobb darabokra vágott paradicsomot, a tejszínt, a darabokra tört gorgonzola sajtot és a fiszereket, és rövid ideig főzzük.
3. Egy univerzális sütőedényt a főzőlapon maximális hőfokon forrósítsuk fel kb. 8 perc alatt. Tegyük bele a maradék margarint, hevítsük fel és a szeletek mindkét oldalát süssük benne aranybarnára.
4. Fűszerezzük sóval és borssal. Öntsük a mártást a hússzeletekre és a sütőben fedő nélkül süssük készre.

## Beállítás:

	<b>Forró levegő</b>	Felső/alsó hő
Hőfok:	<b>180°C</b>	200°C
Sütési hely:	<b>Alulról az első</b>	Alulról a második
Sütési idő:	<b>30–35 perc</b>	30–40 perc

# Zöldfűszeres sertéssült

12 [6] adag / adagonként 3144 kJ / 751 kcal, 32 g fehérje, 57 g zsír, 27 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

1800 [1000] g sertéssült  
(kicsontozott karaj)  
3 [2] gerezd fokhagyma,  
finomra felkockázva  
4-4 [2-2] teáskanál morzsolt  
rozmarying és zsálya  
1 citrom leve  
10 [5] evőkanál olívaolaj  
só, bors

2400 [1200] g burgonya  
4 [2] evőkanál olaj  
só  
4 [2] szelet pirítós  
6 [3] evőkanál lágy vaj  
1-1 [ \_ - \_ ] teáskanál rozmarying  
és zsálya

## Elkészítés:

1. A fokhagymát rozmaryinggal, zsályával, olajjal és citromlével keverjük össze. A húst a keverékkel dörzsöljük be. Lefedve legalább 12 órát érleljük.
2. A pácoláshoz a húst jól záródó, fedeles edénybe tesszük, vagy fagyasztótasakba helyezünk és jól zárjuk le.
3. A húst sóval, borssal fűszerezzük, tesszük univerzális sütőedénybe és lefedés nélkül kb. 30 percig süssük.
4. A burgonyát hámozzuk meg, vágjuk félbe, fűszerezzük sóval, borssal, halmozzuk a hús köré. Az ételt további 30 percig lefedés nélkül süssük.
5. A pirítóst morzsoljuk szét, vajjal, a zöldfűszerekkel és némi sóval keverjük össze. A keveréket tesszük a hús tetejére, nyomkodjuk bele, majd további 40 percig lefedés nélkül süssük készre.

## Beállítás:

	Plusz meleg levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	170-190°C	200-220°C
Sütési hely:	Alulról a második	Alulról a második
Sütési idő:	90-100 perc	90-100 perc



# Szárnyas egytálétel

16 [7] adag / adagonként 1728 kJ / 413 kcal, 41 g fehérje, 17 g zsír, 22 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

2400 [1200] g csirkemell vagy  
pulykamell filé  
80 [40] g vaj  
8-8 [4-4] teáskanál curry és  
indiai fűszerkeverék  
4 [2] doboz konzerv  
kukorica (320 g)  
1200 [600] g mirelit borsó  
4 [2] doboz konzerv  
sárgabarack (240 g)  
400 [200] ml tejszín

## Elkészítés:

1. Vágjuk a filét átlósan kb. 1 cm széles csíkokra. Az univerzális sütőedényt hevítsük fel, tegyük bele a vajat. A húscsíkokat forgatás mellett pirítsuk aranybarnára curryvel és a fűszerkeverékkel alaposan fűszerezzük meg. A konzerv sárgabarack levével öntsük fel.
2. A lecsepegtetett kukoricát, a fagyos zöldborsót, a hasábokra vágott sárgabarackot és tejszínt adjuk hozzá. Keverjük össze és pároljuk közepes lángon fedő alatt.
3. A mandulát vagy a kókuszreszeléket teflon serpenyőben zsiradék hozzáadása nélkül gyengén pirítsuk meg, majd tálalás előtt szórjuk az ételre.

## Beállítás:

	Főzőlap
Hőfok:	12-6
Sütési hely:	-
Sütési idő:	15-20 perc

# Kacsamell bodzamártással

## Hozzávalók:

10-12 [7-9] adag  
8 [5] kacsamell filé  
sól, bors  
375 [250] ml tejszín  
150 [100] g bodzazselé  
125 [100] ml víz vagy  
tyúkhúsleves  
3 [2] evőkanál konyak

## Elkészítés:

1. Az univerzális sütőedényt a főzőlapon maximális hőfokon forrósítsuk fel kb. 8 perc alatt.
2. Öntsünk bele egy kevés vizet, és rögtön tegyük bele a sóval és borszal fűszerezett kacsamell-darabokat, először a bőrös felével lefelé.
3. Süssük aranybarnára és fordítsuk meg. A másik oldalát is rövid ideig pirítsuk. Csökkentett hőfokon többszöri forgatás mellett pároljuk kb. 30 percig.
4. Vegyük ki a húst és lefedve tartsuk melegen.
5. A peccsenyeléhez adjuk hozzá a tejszínt, bodzazselét, vizet vagy húsleveset és a konyakot, és főzzük sűrűre. Ízesítsük sóval, cukorral és tálaljuk a kacsamellhez. Sósburgonyával és vöröskáposztával szolgáljuk fel.

## Beállítás:

	<b>Főzőlap</b>
Hőfok:	<b>12-6</b>
Sütési hely:	–
Sütési idő:	<b>30 perc</b>

# Tejszínes felfújt brokkolival és lazaccal

9 [6] adag / adagonként 2177 kJ / 520 kcal, 27 g fehérje, 40 g zsír, 15 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

3000 [2000] g friss vagy  
2250 [1500] g mirelit brokkoli  
6 [4] teáskanál zöldség  
alaplé por  
6 [4] vöröshagyma felkockázva  
60 [40] g vaj vagy margarin  
60 [40] g liszt  
750 [500] ml zöldség alaplé  
750 [500] ml tejszín  
600 [400] g szeletelt füstölt  
lazac  
4 [2] evőkanál citromlé  
só, bors

## Elkészítés:

1. A friss brokkolit tisztítsuk meg, szedjük rózsákra. A rózsákat gőzpárolóban pároljuk vagy lobogó sós vízben 5 percig főzzük.  
Párolás:  
Hőmérséklet: 100°C  
Párolási idő: 5 perc
2. A felkockázott hagymát az univerzális sütőedényben vajon futtassuk meg, liszttel hintsük meg. Kevergetés mellett forrósítjuk fel, majd öntsük hozzá a zöldség alaplevet és a tejszínt. Ízesítsük sóval, borsal, citromlével. A mártást kb. 5 percig forraljuk lassú tűzön.
3. A lazacszeleteket vágjuk csíkokra, adjuk a lecsepegtetett brokkolival együtt a mártáshoz. Óvatosan keverjük össze, majd nem lefedve sütőben süssük készre.

## Beállítás:

	Plusz meleg levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	170-190°C	180-200°C
Sütési hely:	Alulról a második	Alulról a második
Sütési idő:	25-30 perc	25-30 perc

# Csőben sült zöldség

## Hozzávalók:

15-18 [10-12] adag  
1500 [1000] g karfiol  
1500 [1000] g sárgarépa

## A sajtmártáshoz:

80 [50] g vaj vagy margarin  
80 [50] g liszt  
1000 [650] ml zöldségleves  
500 [350] ml tej  
300 [200] g ementáli sajt  
200 [150] g reszelt gouda sajt  
só, bors, őrölt szerecsendió  
2-3 evőkanál apróra vágott  
petrezselyem

## Elkészítés:

1. Szedjük szét a karfiolt kis rózsákra, a répát pedig szeleteljük fel. Tegyük a zöldségeket az univerzális sütőedénybe, és keverjük össze.
2. A sajtmártás elkészítéséhez forrósítsuk fel a zsiradékot, tegyük bele a lisztet, keverjük össze, majd kavarás közben adjuk hozzá a zöldséglevest illetve a tejet is. Vágjuk fel kisebb darabokra az ementálit, tegyük a mártásba és lassú tűzön főzze, amíg a sajt teljesen fel nem olvad. Alaposan fűszerezziük, keverjük bele petrezselymet.
3. Öntsük a mártást a zöldségekre. Szórjuk meg gouda sajttal és fedő nélkül süssük meg. Tálaljuk főtt rizszel, vagdalthús-golyókkal vagy sertéssült szeletekkel.

## Beállítás:

	Forró levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	180°C	190°C
Sütési hely:	Alulról az első	Alulról az első
Sütési idő:	55-65 perc	55-65 perc



# Hal burgonyával

6 [3] adag / adagonként 2547 kJ / 633 kcal, 41 g fehérje, 24 g zsír, 63 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

1500 [750] g burgonya  
2 [1] teáskanál édesnemes paprika  
12 [6] evőkanál olaj  
1000 [500] g fekete tőkehal filé  
2 [1] tojás  
10 [5] evőkanál liszt  
só, bors

## Elkészítés:

1. A burgonyát hámozzuk meg, vágjuk, negyedekre, majd halmozzuk az univerzális sütőedény egyik felére. Az olajat a paprikával keverjük össze, a csurgassuk burgonyára . Előmelegített sütőben süssük kb. 20 percet.
2. A halat vágjuk tetszés szerinti darabokra . Forgassuk lisztbe, majd sóval és borssal összekevert tojásba.
3. A burgonyát forgassuk meg, eközben a sütőedény szabadon maradt felére némi olajat öntsünk át. Ezen az olajon süssük a halat kb. 20 percig.
4. Majonézt vagy ketchupot kínáljunk hozzá.

## Beállítás:

### Plusz meleg levegő

Hőfok: **180-200°C** 180-200°C

Sütési hely: **Alulról a második**

Sütési idő: **40-45 perc**

# Sült palacsinta

12 [8] adag / adagonként 2387 kJ / 570 kcal, 18 g fehérje, 31 g zsír, 52 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

### Tészta:

300 [200] g liszt  
750 [500] ml tej  
3 [2] tojás  
2 [1] csipet só  
olaj vagy vaj a sütéshez

### Töltelék:

100 [50] g lágy vaj  
850 [500] g túró  
120 [80] g cukor  
2 [1] csomag vaníliás cukor  
3 [2] tojás  
1 citrom leve  
150 [100] g rumos mazsola

### Öntet:

375 [250] ml tejszín  
2 [1] tojás  
60 [40] g cukor  
2 [1] csomag vaníliás cukor

## Elkészítés:

1. A lisztet tejjel, tojással és sóval keverjük simára. A tésztát kb. 15 percig hagyjuk állni. Majd egy kb. 22 cm átmérőjű serpenyőben kevés zsiradékot hevítünk fel, egy merítőkanálnyi tésztát öntsünk bele. A masszát az edényben egyenletesen oszlassuk el, rázogassuk meg. A palacsinta mindkét oldalát süssük aranyárgára. A maradék masszából készítsünk további 11 [7] palacsintát.
2. A töltelékhez az összes hozzávalót keverjük össze, a palacsintán oszlassuk el, simítsuk el, majd a palacsintát tekerjük fel. Az univerzális sütőedényben helyezzük egymás mellé.
3. Az öntet hozzávalóit keverjük össze, öntsük a palacsintákra, majd sütőben süssük aranyárgára.

## Beállítás:

	Főzőlap	Plusz meleg levegő
Hőfok:	12-10	170°C
Sütési hely:	–	Alulról a második
Sütési idő:	2 perc / palacsinta	25–30 perc

# Sült alma

12 [8] adag / „klasszikus töltelékkel” 766 kJ / 183 kcal, 2 g fehérje, 3 g zsír, 37 gr szénhidrát

12 [8] adag / „vörös áfonyás töltelékkel” 610 kJ / 146 kcal, 1 g fehérje, 5 g zsír, 26 gr szénhidrát

12 [8] adag / „banános-diós töltelékkel” 699 kJ / 167 kcal, 2 g fehérje, 5 g zsír, 28 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

12 [8] savanykás alma (boskop)

### I. klasszikus töltelék

6 [4] evőkanál mazsola

6 [4] evőkanál durvára vágott mandula

12 [8] teáskanál cukor

1 [1/2] teáskanál fahéj

12 [8] kis darabka vaj

### II. vörös áfonyás töltelék

300 [200] g vörös áfonya befőtt

12 [8] teáskanál cukor

12 [8] kis darabka vaj

### III. banános-diós töltelék

3 [2] banán

6 [4] evőkanál durvára vágott dió

12 [8] teáskanál cukor

6 [4] evőkanál tejszín

## Elkészítés:

1. Az almákat mossuk meg, a magházat távolítsuk el, majd tegyük az univerzális sütőedénybe. Az előre elkészített töltelékkel töltsük meg, majd lefedés nélkül sütőben készre sütjük.

I. Klasszikus: a mazsolát mandulával, cukorral és fahéjjal keverjük össze, majd töltsük az almákba, tegyünk rá kis darab vajat és a sütőben készre sütjük.

II. Áfonyás: töltsük az áfonyabefőttet az almákba, szórjuk meg cukorral tegyünk a tetejére kis darab vajat, majd sütőben készre sütjük.

III. Banános: vágjuk a banánt kis kockákra, keverjük össze dióval, cukorral és tejszínnel, töltsük az almákba, sütőben süssük készre.

## Beállítás:

	Plusz meleg levegő	Felső/alsó hő
Hőfok:	<b>170-190°C</b>	190-210°C
Sütési hely:	<b>Alulról a második</b>	Alulról a második
Sütési idő:	<b>30-35 perc</b>	30-35 perc + előmelegítés



ÉLÉNKÍTŐ KÜLÖNLEGESSÉGEK MIELE

# kávé- főzővel



## Tudnivalók

### a kávéról

Csak kevés kávékedvelő tudja, pontosan hogy is néz ki egy kávécserje. Általában pörkölt kávébabbként vagy illatos sötétbarna porként találkozunk vele. Tény, hogy a kávébabot a kávécseresznyéből nyerik, gyakorlatilag a kávébab e növény termésében található mag.

## A kávétermelés

Eredetileg a kávé növényt tévesen a jácminfélék családjába sorolták be, melyet a svéd természettudós, Carl von Linné és Antoine de Jussieu javított ki a buzérfélék családjára.

Ők adták a növény nevét is: „coffea”.

A coffea név alatt manapság több mint 60 kávéfajtát értünk, melyek közül mindössze egy tucatnyi bír mezőgazdasági jelentőséggel.

A kávécsereje kb. két-három méter magasra nő meg, illetve az arabica kávé akár öt méteres magasságot is elérhet. A növényt 10 cm hosszú, sötétzöld, csillogó leveleiről és fehér, jácmin illatú virágjáról könnyű felismerni.



A virágokból egy hónap alatt fejlődik ki az ovális, kávécserezesznye névezett termés, mely méretében és színében is nagyon hasonlít a cseresznyére. Sötét- vagy gránátpiros színű, elasztikus, cukrot tartalmazó héja van. A gyümölcshéjba beágyazva találhatóak a magok, két, az egyik oldalán lapos, a másikon gömbölyű babszem, melyekből a kávé készül. A finom pergamen-szerű hártáival fedett babszemek hosszában bevágottak. A pergamen-szerű héj eltávolítása után a kávé a fajta és a termelési hely szerint zöld, szürkésárga vagy palaszürke színű. Egy kávéültetvény élettartama a telepítéstől számítva 25-40 év.

## Kávetermő területek



A kávé fő termőterületét kávézónának is nevezik, és a teljes Földön, az egyenlítőtől 30°-ra északra és délre terjedő sávban található.

A legfontosabb kávészállító országok a következők: Brazília, Kolumbia, Indonézia, Elefántpart, Mexikó, Etiópia, Vietnám és Guatemala.

A kávécsereje rendkívül érzékeny növény. Kizárólag trópusi éghajlaton marad meg, ahol 17°C és 23°C között ingadozik a hőmérséklet, és folyamatosan magas a páratartalom. A legjobb termőterületek a tengerszint felett 600 és 1200 méter között találhatók.

A magasföldi kávé, a „high grown” kiemelkedő minőségű szemeket ad. Igazi gazdasági jelentősége csupán két fajtának van, az arabica és a robusta kávénak. Mindkettő eredetileg Afrikából származik.

## Arabica kávé

### (Coffea arabica)

Az arabica kávé semmiképpen sem Arábiából, hanem Etiópiából származik, ami a kávé ősi kialakulási területe. Lényegesen kényesebb, mint a robusta, és csak a 18°C és 25°C közötti hőmérsékletet kedveli.

Az arabica-t főleg Dél-Amerikában termelik. Ez a legrégebben ismert, legjobban elterjedt és legkedveltebb fajta. Babszemeinek hosszúkás formája van, íze kitűnő, koffein tartalma alacsony (0,9-1,4%). A krémje vörösesbarna színű.

## Robusta kávé

### (Coffea robusta)

A robusta termelését először a XIX. század végén kezdték meg. A neve nagyon találó, mivel – bár nem olyan ízletes – ez a fajta sokkal ellenállóbb, mint rokona. Gyorsabban nő, termése több, és nem olyan érzékeny a parazitákkal szemben. Ráadásul az alacsonyabban fekvő régiókban is termelhető. Származási helye Közép-Afrika. Általában Afrika és Ázsia trópusi régióiban termelik. Minősége inkább közepes, íze keserű és fanyar, koffein tartalma 1,8-4,0% közötti. A babszemek világosbarnák és kerek, szabályos formájuk van. A krémjének szürkésbarnás színe van.

## Összetétel

### Arabica

Koffein 0,9-1,4%  
Egyéb vízdékony anyagok  
(pörkölés után) 20-23%



### Robusta

Koffein 1,8-2,5%  
Egyéb vízdékony anyagok  
(pörkölés után) 23-26%



A jóízű, aromás kávékhoz általában arabica szemeket használunk, az ínyencek azonban szívesen kísérleteznek különböző, robusta-t is tartalmazó keverékekkel.

## A palántától a kávé élvezetéig

Mire egy inyenc csészéjében gőzölöghet a kávé, hosszú utat kell megtennie. A kikelt kávénövénykéket mély, laza, semleges vagy alig savanyú talajba ültetik. A megfelelő növekedési ütem eléréséhez számtalan feltételnek kell eleget tenni. Ide tartozik például a gyomlálás és a felesleges ágak eltávolítása, mellyel csökkenteni lehet a felfelé növekedés mértékét, valamint a talaj trágyázása, az öntözés, a rovarok és betegségek elleni védekezés. Ez utóbbival szemben a kávécserje sajnos nagyon érzékeny. De például a hőmérséklet sem csökkenhet  $+10^{\circ}\text{C}$  alá, mert ez véglegesen károsítja a növényt, akárcsak egy silány minőségű talaj. A fajtától függően három-négy év gondozás után kerülhet sor az első betakarításra, de csak hat év elteltével lehet normál hozammal számolni. Egy kávéültetvény hozama hektáronként 440 és 2000 gramm (arabica) illetve 600 és 2200 gramm (robusta) között ingadozik. A virágzás és a betakarítás időpontja a fajtától és a termőterület elhelyezkedésétől függ.



## Egy hosszú út:

### a betakarítás

A kávé betakarítása egy igazi rituális esemény, melynél semminek sem szabad közbejőnnie, ellenkező esetben kárba vész a termés.

Mivel a legtöbb növény idővel magától megéri, a kávécseresznyeiket időben be kell takarítani és fel kell dolgozni annyira, hogy tárolható és szállítható legyen.

A betakarítást még mindig kézzel végzik, ami lehetővé teszi, hogy már ekkor kiválogassák a sérült szemek egy részét. Közvetlenül ezt követően elkezdődik a feldolgozás. Még a helyszínen eltávolítják a kávécseresznye héját és húsát, valamint a babról a pergamenhéjat, mely védi a kávébabot a nedvességtől. Azonban nem minden termőterületen végzik így a kávétermés előkészítését.

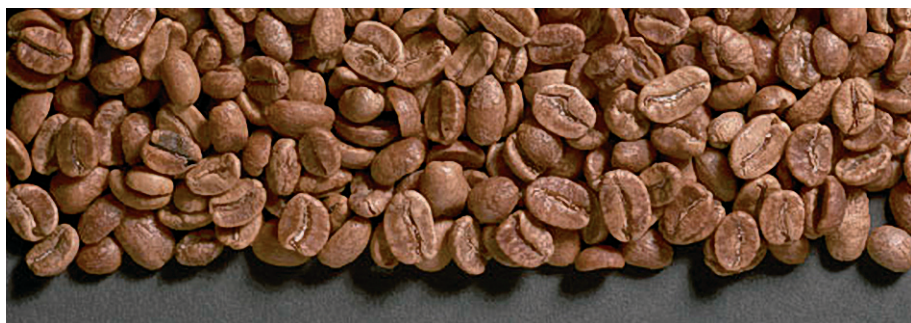
Két módszer létezik: a vizes és a száraz előkészítés, melyek közül a nedves eljárás az illatot és az ízt jobban érvényre juttatja. A kiemelkedő minőségű fajtáknál Guatemalában, Costa Ricában, Kolumbiában, Mexikóban, Kenyában és Tanzániában nagy részben a nedves előkészítési módszert alkalmazzák.

Ezt a folyó vízben, nyomóhengerek segítségével megmosott kávé „milds”-nek is nevezik. A mosással egyszerre szétválogatják az értéke-  
sebb és kevésbé értékes szemeket,

valamint eltávolítják a víz felszínén úszó gyümölcshúst is. Végezetül a víztől megduzzadt gyümölcshúst nagy dézsákban vagy medencékben teljesen elválasztják a babszemektől. Ezt követően a kávébabot egy napig szárítják, majd a nyers szemekről egy hámozógépben eltávolítják a törékennyé vált pergamen héjat. Mielőtt a kávétermelés legfontosabb munkafolyamatát, a pörkölést elkezdenék, eltávolítják a babot védő utolsó hártyát, melyet ezüst hártyának neveznek. Ennek eltávolítása nélkül egyszerűen nem volna felhasználható a kávé. Ezt követően a babszemeket osztályozzák méret, súly és szín alapján. Ez az osztályozás az egyenletes minőség alapfeltétele. Amint a kávébab elő van készítve és osztályozva is van, jutazsákokba teszik és újtárra engedik. A pörkölés csak a célállomáson történik meg. A vizes módszer mellett létezik egy száraz előkészítési eljárás is, melyet kevesebben használnak. Ez az eredeti módszer, melyet jelenleg Brazíliában és Nyugat-Afrikában alkalmaznak. Itt a kávécseresznyeiket megmosás, majd három héten át hosszú betonfelületeken, a napon szárítják addig, amíg a babszemeket a hámozógép segítségével teljesen tisztává nem lehet varázsolni.

Hamupipőkétől

a hercegnőig: a pörkölés





Közel 800 ízanyag található a kávébabban, mely csak a pörkölés során, hő hatására szabadul fel. Mielőtt a nyers babszemek a pörkölő üzembe kerülnének, az üzem titkos receptje alapján bekeverik azokat. Egyes típusok erőteljes ízűk, mások finom aromájuk miatt kerülnek a keverékbe. A kávépörkölő-mester szakmai csúcsa egy saját keverék megkomponálása. A művészetet az jelenti, hogy a különböző kávéfajtákból pontosan annyi kerüljön az elegybe, hogy az eltérő karakterű fajták tökéletesen kiegészítsék egymást, és finom ízharmóniát alakítsanak ki. Az így kialakított keveréket nevezik „blend”-nek. Már a keverék kialakításánál eldől, hogy a kávé erős, tüzes jellegű, vagy lágyabb, gyomorkímélőbb típusú lesz-e. A termelési hely szintén fontos szerepet játszik a kávé erősségében. Brazíliában például erősebb kávé terem, mint Közép-Amerikában, Afrika pedig inkább a lágyabb ízekről híres. A kávé a végleges ízét a pörköléskor

kapja meg. A modern pörkölő készülékek a babszemeket forró légáramban, szinte lebegtetve melegítik fel. Nagyon óvatosan kell eljárni, mert már egy pár másodperccel hosszabb vagy rövidebb idő is tönkretelheti a teljes keveréket. A kávéfogyasztók ízlésének megfelelően világosabbra vagy sötétebbre pörkölnek a kávékat. Eszpresszó készítéséhez szánt kávébab esetében például jobban és hosszabb ideig pörkölnek a keveréket, mint egy normál kávéénál.

A tulajdonképpeni pörkölési folyamat csak 6-8 percig tart, mely során a babszemek „megizzadnak”. A hő hatására a természetben található víz elpárolog, és tömege a folyamat végére 16%-kal lecsökken. A babszemek eredeti zöld színe erőteljes kávébarnára változik, és kialakul a tipikus kávé íz is. Annak érdekében, hogy a frissen pörkölt kávé megőrizze az aromáját, a lehető leggyorsabban légmentesen lezárják vagy tovább feldolgozzák.

- 55 A kávé élvezete
- 56 Tudnivalók a kávéról
- 57 Kávetermelés
- 58 Kávetermő területek
- 60 Egy hosszú út

## A kávé

### Édes kísérők

- 317 Eszpresszóhoz,  
capuccinóhoz és  
kávéhoz
- 318 Amorettini
- 320 Eszpresszó trüffel

### A kávézó asztalra

- 323 Ínyencek számára
- 324 Eszpresszó  
muffinok kalappal
- 325 Almás batyu

### Desszertek

- 327 Ennek nem lehet  
ellenállni
- 328 Farizeus krém
- 330 Mokka parfé

## **Italok**

- 333 A sokszínű kávé és társai
- 334 Fűszeres frappé
- 334 Chokolata
- 336 Ír kávé
- 336 Kávés grog

# Édes kísérők



## ESZPRESSZÓHOZ, CAPUCCINÓHOZ ÉS KÁVÉHOZ

Egy ínycsiklandó kávéhoz  
természetesen kitűnően illik  
egy falat finomság.  
Próbálja ki Ön is, akár kávéval,  
eszpresszóval  
vagy cappucinóval társítva.

# Amarettini

Kb. 90 darab / Darabonként: 109 kJ / 26 kcal, 1 g fehérje, 2 g zsír, 3 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

250 g hámozott mandula  
finomra őrölve  
200 g cukor  
1/2 üveg keserű mandula aroma  
4 tojásfehérje

## Elkészítés:

1. Az őrölt mandulát a cukor háromnegyedével és a keserű mandula aromával keverjük össze.
2. A tojásfehérjét verjük keményre, majd óvatosan forgassuk bele a maradék cukrot.
3. A mandulás-cukros-aromás keverék harmadát olyan finoman keverjük hozzá a tojás habhoz, hogy ne essen össze. Ezt követően újabb harmadát adjuk hozzá, és ha ezt is sikerült egyenletesen elkeverni, tegyük hozzá a maradék keveréket is.
4. A masszát tegyük egyenes csőrű kinyomó zsákba. Sütőpapírral letakart tepsire nyomjunk alig mogyoró méretű csöppöket, majd süssük világosbarnára.

Beállítás:	Forró levegő	Felső/Alsó hő
Hőfok:	100°C	140°C
Sütési hely:	Alulról az 1., 2. és 4. szint	Alulról az 1. szint
Sütési idő:	40-50 perc	35-45 perc + előmelegítés

A szezám és a csili olajat keverjük össze és közvetlenül tálalás előtt csepegtessük az ételre.



## Miele tipp

A hámozatlan mandulával készült Amarettini nem lesz ilyen szép világosbarna, így megéri a fáradtságot a mandula héjának eltávolítása.

Ez úgy a legegyszerűbb, ha rövid ideig forró vízbe tesszük, majd leöntjük róla a vizet. Így a héj könnyen eltávolítható.



# Eszpresszó trüffel

Kb. 40 darab / Darabonként: 247 kJ / 59 kcal, 1 g fehérje, 4 g zsír, 4 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

50 ml frissen elkészített  
eszpresszó  
125 ml tejszín  
150 g tortabevonó  
150 g étcsokoládé  
50 g vaj  
2-3 ek rum vagy borpárlat  
Kb. 40 db praliné forma

## Elkészítés:

1. Az eszpresszót a tejszínnel együtt tegyük egy lábosba és főzzük össze.
2. A darabokra tört tortabevonót, a csokoládét és a vaját tegyük hozzá, és olvasszuk fel alacsony hőmérsékleten. Adjuk hozzá a rumot vagy borpárlatot.
3. Tegyük a krémet kb. két órára hűtőszekrénybe. Elektromos habverővel 3 percen át habosítsuk.
4. Tegyük a krémet egy nagy, csillag formájú nyílással rendelkező kinyomózsákba, és töltsük a praliné formákba. Fogyasztásig tartsuk hideg helyen.



## Miele tipp

A saját készítésű trüffel kedves ajándék lehet a szívünkhöz közel álló embereknek.  
Csomagoljuk be csinosan, ajándékozzuk oda, majd kóstoljuk meg mi is ezt a finomságot.





# A kávézó- asztalra



## ÍNYENCEK SZÁMÁRA

Évszázadok óta minden fontos megbeszéléshez hozzátartozik az asztalra kikészített, rafinált finomságok és italok élvezete. Ezek nem csak élénkítenek, hanem kedveznek a kedélyes beszélgetés kialakulásának is. Így manapság már nem hiányozhat az ízletes sütemény sem a kávézó asztalról.

# Eszpresszó muffinok kalappal

kb. 12 darab / Darabonként: 891 kJ / 213 kcal, 4 g fehérje, 14 g zsír, 18 g szénhidrát

## Hozzávalók:

Tészta:  
60 g liszt  
60 g étkezési keményítő  
2 tk sütőpor  
80 g cukor  
1 csipet só  
2 tojás  
100 g folyékony margarin  
75 ml eszpresszó

Bevonat:  
200 g friss sajt  
1 ek Crème fraîche  
(tejszín és tejföl  
egy az egyhez arányú  
keverékével helyettesíthető)  
1 tk étkezési keményítő  
1 csomag vanília cukor  
40 g porcukor

Szóráshoz:  
kakaó

## Elkészítés:

1. A tészta minden összetevőjét tegyük egy tálba és habverővel keverjük egyenletes tésztává.

2. Öntsük a tésztát muffin formákba (12 db), és süssük világosbarnára.

Beállítás:	Forró levegő	Felső/Alsó hő
Hőfok:	170-190°C	180-200°C
Sütési hely:	Alulról az 1. szint	Alulról a 2. szint
Sütési idő:	20-25 perc	15-20 perc + előmelegítés

3. A bevonat minden összetevőjét keverjük össze.

4. Amint elkészült a tészta, azonnal, még forrón öntsük rá a bevonatot, tegyük vissza a sütőbe, és még 10 percen keresztül, azonos hőmérsékleten süssük.

5. A sütemény lehűlése után kakaóporral díszítsük.



## Miele tipp

A „kalap” megakadályozza, hogy a sütemény gyorsan kiszáradjon, így még másnap is friss lesz a muffin.

# Almás batyu

8 darab / Darabonként: 991 kJ / 237 kcal, 4 g fehérje, 15 g zsír, 30 g szénhidrát

## Hozzávalók:

4 leveles tészta lap  
(300 g, fagyasztott)  
1-2 savanyú alma  
30 g marcipán tömb  
30 g mogyoró,  
durván felaprítva  
30 g mazsola,  
rumba áztatva  
2 ek fahéj-cukor keverék

### Kenéshez:

1 tojásfehérje  
1 tojássárgája

## Elkészítés:

1. Olvasszuk fel a leveles tésztát, majd helyezzük egymásra a 4 darabot és nyújtsuk ki 40 x 20 cm méretűre. Vágjuk fel 8 darabra (10 x 10 cm méretű négyszögekre).
2. A meghámozott almát magozzuk ki és vágjuk apró kockákra. A marcipán tömböt szintén kockázzuk fel. Az alma és a marcipán darabokat a mogyoróval és a lecsepegtetett mazsolával együtt tegyük a tészták közepére, és szórjuk meg a fahéj-cukor keverékkel.
3. Minden négyszög széléit kenjük meg tojásfehérjével, majd hajtsuk középre a sarkokat. Az oldalait jól nyomjuk össze.
4. Tegyük az almás batyukat egy hideg vízzel leöblített tepsire, majd tojássárgájával kenjük meg a tetejét. Süssük aranybarnára.

Beállítás:	Forró levegő	Felső/Alsó hő
Hőfok:	200°C	220°C
Sütési hely:	Alulról az 1. szint	Alulról a 2. szint
Sütési idő:	20-25 perc	12-18 perc + előmelegítés



## Miele tipp

Lehetőleg savanyú almát (pl. Boskop, Elstar) használjon, ezek a fajták a sütést követően – ellentétben az édes almákkal – gyümölcsös ízűek lesznek.

# Desszertek

## ENNEK NEM LEHET ELLENÁLLNI



Csokoládé – kávé – likőrök...  
Magukban is csábítóak,  
de az alapanyagok kombinálásával  
még különlegesebb élményt  
nyújtanak. Készítsen belőlük  
különleges desszerteket – ha addig  
képes ellenállni a hozzávalóknak!

# Farizeus krém

4-6 adag / Adagonként: 1264 kJ / 302 kcal, 5 g fehérje, 23 g zsír, 17 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

150 g étcsokoládé  
2 tojás  
4 ek Baileys  
250 ml tejszín  
2 csomag tejszínhabfixáló  
1 csomag vaníliás cukor

## Elkészítés:

1. A csokoládét törjük darabokra, tegyük egy edénybe és mikróban 450 watton, 3 perc alatt olvasszuk fel.
2. A tojásokat verjük habosra, adjuk hozzá a Baileys-t, majd a kicsit lehűtött olvasztott csokoládét.
3. A tejszínhez adjuk hozzá a vaníliás cukrot és fixálót, és verjük keményre. Keverjük hozzá a csokoládémasszához. Fogyasztásig tartsuk hideg helyen.



## Miele tipp

A Baileys helyett használhat kávé- vagy mokkalikórt is.





# Mokka parfé

14 szelet / Szeletenként: 965 kJ / 231 kcal, 4 g fehérje, 15 g zsír, 19 gr szénhidrát

## Hozzávalók:

4 tojássárgája  
2 tojás  
180 g cukor  
250 ml eszpresszó  
6 ek kávélikőr  
500 ml tejszín  
6 db babapiskóta

## Elkészítés:

1. A tojássárgáját, a tojást és a cukrot tegyük egy lábosba, és a főzőlapon, alacsony fokozaton keverjük krémesre mindaddig, míg a cukor fel nem olvad.
2. A kávé és 4 evőkanál kávélikőrt kevergetés mellett adjuk hozzá, majd hagyjuk lehűlni a krémet.
3. Adjuk hozzá a keményre vert tejszínt.
4. A babapiskótát locsoljuk meg a maradék kávélikőrrel.
5. Béleljünk ki fóliával egy doboz alakú (kb. 30 cm hosszú) formát. A parfé krém felét öntsük a formába, majd helyezzük rá a piskótákat. Öntsük rá a maradék krémet.
6. Helyezzük a parfét kb. 6 órára a fagyasztóba. Ezt követően borítsuk ki a formából és vegyük le róla a fóliát, majd vágjuk a parfét 2 cm széles szeletekre. A szeleteket tejszínhabbal és narancsszeletekkel díszíthetjük.





# Italok

## A SOKSZÍNŰ KÁVÉ ÉS TÁRSAI



A kávé mindig valami különleges élményt, egy ízletes, intenzív aromaanyagokat tartalmazó italt jelent. Ismerje meg a nyári hőségek idejére ajánlott hideg és a téli hideg idejére javasolt meleg variációkat a nap bármelyik szakában.

# Fűszeres frappé

1 adag / Adagonként: 555 kJ / 133 kcal, 1 g fehérje, 10 g zsír, 11 g szénhidrát

## Hozzávalók:

1/2 rúd fahéj  
1 szegfűszeg  
150 ml eszpresszó  
1 jégkocka vagy  
1 ek tört jég  
2 tk barna cukor  
3 ek tejszín

## Elkészítés:

1. A frissen elkészített eszpresszót tegyük egy edénybe, majd helyezzük bele a fahéjat és a szegfűszeget. 60 percre hideg helyen hagyjuk állni, majd öntsük egy shakerbe a fahéj és a szegfűszeg nélkül. Adjuk hozzá a cukrot és a jeget és erőteljesen mixeljük össze.
2. Adjuk hozzá a tejszínt is, és mixeljük tovább erőteljes mozdulatokkal mindaddig, míg egy krémes, egyöntetű italt nem kapunk. Azonnal szervírozzuk.

# Chocolata

1 adag / Adagonként: 2495 kJ / 596 kcal, 7 g fehérje, 31 g zsír, 53 g szénhidrát

## Hozzávalók:

250 ml frissen elkészített kávé  
20 g csokoládé (lehetőleg ét)  
1 késhegynyi fahéj  
1 csipet kardamom  
1 tk barna cukor  
2 ek rum  
250 g vanília, rumos vagy  
sztracsatella fagyalt

## Elkészítés:

1. A kávé a csokoládéval, fahéjjal, kardamommal, cukorral és rummal együtt tegyük egy lábosba. Alacsony fokozaton folyamatos kevergetés mellett olvasszuk fel az alapanyagokat, de ne forraljuk fel.
2. Öntsük a keveréket egy nagy pohárba. Óvatosan tegyük a tetejére a fagyalt gombócokat. Tejszínhabbal és reszelt csokoládéval díszíthetjük.



# Ír kávé

1 adag / Adagonként: 1061 kJ / 253 kcal, 3 g zsír, 20 g szénhidrát

## Hozzávalók:

200 ml forró kávé  
4 ek ír whisky  
2 tk barna cukor  
1 tk enyhén felvert tejszín

## Elkészítés:

1. A whiskyt és a cukrot tegyük egy előre felmelegített pohárba, majd öntsük rá a kávé.
2. Alaposan keverjük össze, majd öntsük a tetejére a tejszínt.



## Miele tipp

Ez a tökéletes melegítő ital egy hideg téli estén.

# Kávés grog

4 adag / Adagonként: 915 kJ / 219 kcal, 5 g fehérje, 10 g zsír, 15 g szénhidrát

## Hozzávalók:

4 tojássárgája  
60 g cukor  
1 csomag vaníliás cukor  
400 ml kávé  
Esetleg 8 ek borpárlat

## Elkészítés:

1. A tojássárgáját a cukorral és a vaníliás cukorral tegyük egy lábosba, és a főzőlapon, alacsony fokozaton keverjük habosra.
2. Adjuk hozzá a kávé és keverjük tovább, amíg el nem kezd sűrűbb lenni. Végül, ha szeretnénk, adjuk hozzá a borpárlatot. Összük négy pohárba a grogot.