

Miele

Miele

Miele

Miele AB
Industrivägen 20
Box 1397
171 27 Solna
Tel: 08-562 29 000
www.miele.se
info@miele.se

Laga mat med din ångugn från Miele

1:a upplagan
MMS 21-1316
M.-nr 12020660 (03/22)

Laga mat med din ångugn från Miele

Laga mat med din
ångugn från Miele

Förord

Bästa kock,

att sitta ner och äta tillsammans bidrar till en stunds gemenskap och trevliga samtal. Maten är en gemensam nämnare som förenar oss, både i vardagen och vid särskilda tillfällen.

Din nya ångugn kan tillaga inte bara vardagsmat snabbt och hälsosamt, utan även kulinariska specialiteter i högsta klass.

Den här boken kommer vara till stor hjälp för dig. Miele's testkök kokar dagligen av kunskap och nyfikenhet, rutiner och oväntade överraskningar – som ett resultat av detta har vi samlat praktiska tips såväl som recept som du alltid kommer att lyckas med. Fler recept, inspiration och spännande teman hittar du dessutom i vår app Miele@mobile.

Har du frågor eller önskemål? Kontakta oss gärna! Kontaktuppgifter hittar du i slutet av boken.

Vi önskar dig mycket glädje i köket.

Ditt Miele-testkök

Innehåll

4	Förord		
	Innehåll		
	Om kokboken		
	Innan du börjar		
	Viktiga anvisningar för recepten		
	Funktioner		
	Specialanvändningar		
	Menytillagning		
	Värt att veta		
	Mängd och mått		
	Ordbok för köket		
	Miele tillbehör		
	Mieles skötselprodukter		
3	Tillbehör och grönsaker		
4	Grönsaksantipasto		20
6	Rödkål med äpple		22
7	Dim sum med pakchoi-fyllning		24
8	Fänkål med valnötsvinägrett		26
10	Fänkål med grönsaker		28
11	Grönsakssufflé		30
12	Gnocchi		32
13	Hummus		34
14	Potatisgratäng med bacon		36
15	Potatisbullar		38
16	Potatismos		40
17	Potatissufflé		42
	Pumparisotto		44
	Linssallad		46
	Morötter med glaserad schalottenlök		48
	Pilaff		50
	Svampfyllda jästbollar med pumpasås		52
	Schweizisk polenta		54
	Fåröst med zucchini-täcke		56
	Stuvad gurka		58
	Semmelknödel		60
	Tomater på grekiskt vis		62
	Fyllda zucchini-båtar		64
	Fisk		
	Guldsparid med grönsaker		68
	Fiskcurry med persika		70
	Forell i vitvinspad		72
	Lax med purjolök och vitvinsås		74
	Musslor i sås		76
	Marulk med karljohansvampsås		78
	Tonfisk på tomatis		80

Kött

Köttbullar med salladskål	84	Karamell-dadel-dessert	154
Kycklingbröstfilé med torkade tomater	86	Körsbärskompott med Amaretto	156
Finhackad kyckling med paprika	88	Kokta päron	158
Kalvfilé med örter	90	Cheesecake med lime	160
Kåldolmar	92	Moccaflarn	162
Bräserat lamm med katrinplommon	94	Kvargknödel	164
Lammfilé med gröna bönor	96	Kesellasufflé	166
Fyllt kalkonbröst	98	Kvittenmousse	168
Oxfile	100	Pocherade rödvinspäron	170
Pocherad oxfile med grönsaker	102	Treacle Sponge-pudding	172
Hackat oxkött	104	Chokladpudding med valnötter	174
Oxkött i stekgryta	106		
Saucisson	108	Konservering med mera	
Fläskmedaljonger med champinjoner och äpple	110	Konservering i Miele's ångugn	178
Tafelspitz med äpple-pepparrotssås (långkokt kött)	112	Saftning i Miele's ångugn.	181
Tafelspitz från Wien (långkokt kött)	114	Upptining i Miele's ångugn	183
Tikka Masala med ris	116	Förvälla i Miele's ångugn	186
		Uppvärmning i Miele's ångugn	187
		Tillagning i Miele's ångugn	190
		Recept från A till Ö	200

Soppor och grytor

Ragu på bönor och lamm	120
Fiskgryta	122
Gulaschsoppa	124
Hönssoppa	126
Potatissoppa	128
Australisk pumpasoppa	130
Krämig morotssoppa	132
Ris-kött	134
Soppa med vårgrönsaker	136

Dessert

Bärpudding	140
Plumpudding	142
Crema Catalana	144
Ångkokta klimpar med aprikoskompott	146
Kroppkakor	148
Mannagrynssufflé	150
Karamellcreme	152

Om kokboken

Värt att veta: Ångtillagning – förr och idag

I Kina har matlagning med ånga en lång tradition. I ångtillagningens hemland används sedan mer än 1000 år kokkärl med dubbla väggar där maträtterna kunde tillagas separerade från vätskan. I Europa fick tillagningsmetoden fotfäste på 70-talet. I restaurangbranschen började då professionella ångugnar att användas för första gången. Något senare fann ångtekniken även användning bland privata hushåll. I takt med den ökade kostmedvetenheten upptäcker idag allt fler människor fördelarna med denna skonsamma tillagningsmetod.

Ångtillagning med Miele

Ångugnen från Miele är en universalsmaskin och det idealiska komplementet till ugn och håll. Oavsett om du vill tillaga enskilda tillbehör eller en fullständig meny i en och samma tillagningsprocess – dina speciella krav på ångtillagningen vet inga gränser. Med din Miele ångugn kan du även tina upp, värma upp, förvälla, konservera, safta och desinficera.

Tillvägagångssättet hos Miele's ångugnar är lika enkel som effektiv. I motsats till vanlig matlagning ligger matvarorna inte i vatten – därför lakas de inte ur och mineralförlusten hålls låg.

Vattnet som behövs för tillagningen värms upp utanför ugnsutrymmet. Endast ren ånga strömmar in i ugnsutrymmet och omsluter mjukt livsmedlen från alla sidor. Detta gör att livsmedlen inte kan oxidera eftersom ångan tränger ut syret ur ugnsutrymmet. På så vis bibehålls färgerna, aromerna och vitaminerna optimalt.

Tack var en exakt, elektronisk temperaturreglering och den individuella temperaturinställningen tillagas varje livsmedel alltid med den mest lämpliga temperaturen. Så lyckas du även med känsliga maträtter som till exempel fisk, pastejer eller suffléer. Den snabba värmeöverföringen och den automatiska tillagningsprocessen ger en högexakt tillredning – inget kan bränna fast eller koka över.

Innan du börjar

Lättanvänd: Den automatiska tillagningen

Din ångugn har en intelligent elektronik för högsta användarkomfort. Du behöver inte hålla uppsikt över tillagningen eftersom den sker helautomatiskt. Inställd temperatur hålls exakt, en temperaturjustering behövs inte. Dessutom kan inget bränna fast eller koka över i ångugnen. Luta dig bekvämt tillbaka: När tillagningstiden är över stängs ugnen av automatiskt.

Tillagningstider och förvärmning

Tillagningstiden som ska ställas in är oberoende av mängden livsmedel du ska tillreda och huruvida det rör sig om färska eller djupfrysta rätter. Hur fungerar detta? Först när den inställda temperaturen har uppnåtts börjar tillagningstiden att räkna ner. Detta innebär att färska livsmedel tillagas precis så länge som djupfrysta – endast uppvärmningstiden varierar. Denna tid anpassas dock automatiskt av ugnen så att du inte alls behöver tänka på detta.

Lyckas med ångugnen: Dina egna recept

Dina egna kreationer som du hittills har tillagat på hällen, kommer lyckas utan problem med din Miele ångugn. Ta helt enkelt hjälp av tillagningstabellerna i slutet av kokboken. De innehåller uppgifter om temperatur, tillagningstider och de tillagningsskålar som ska användas.

Med dessa tabeller kan du enkelt överföra dina egna recept för tillagning i ångugnen. Efter endast några få försök kommer du att använda din Miele ångugn med samma lätthet som dina övriga köksredskap.

Viktiga anvisningar för recepten

Om tillagningstiderna

- Om det anges en tidslängd under ett recept avser denna antingen tillagningsgraden eller livsmedlets egenskaper. Välj kortare tider för små bitar eller en svagare tillagningsgrad och längre tider för större bitar respektive ett mer genomlagat resultat.
- För automatikprogrammen (funktionen beror på modellen) anges alltid en genomsnittlig programtid. Den verkliga programtiden hos många program beror emellertid på önskad tillagningsgrad. Välj helt enkelt önskad inställning innan du startar automatikprogrammet.

Om ingredienserna

- Om det står ett komma (,) efter en enskild ingrediens följer en beskrivning av livsmedlet. Livsmedlet kan i de flesta fall köpas enligt dessa uppgifter: till exempel vetemjöl, typ 405; ägg, storlek M; mjölk, 3,5 % fett.
- Om det står ett vertikalstreck efter en enskild ingrediens (|), följer en beskrivning av hur livsmedlet ska bearbetas, vilket i regel sker under själva tillagningen. Detta steg nämns inte igen i tillredningstexten. Till exempel ost, kryddig | riven; gul lök | fintärnad; mjölk, 3,5 % fett | ljummen
- För kött anges alltid bearbetningsvikten såvida ingen annan uppgift föreligger.
- För frukt och grönsaker avser uppgifterna oskalad vikt.
- Även om ett visst bearbetningssteg inte nämns i tillredningstexten förutsätts att frukt och grönsaker ansas och sköljs samt eventuellt skalas innan de skärs i bitar.

Om recept med automatikprogrammet

Det finns ett passande recept för varje automatikprogram. De tillgängliga automatikprogrammen varierar beroende på vilken modell av ugnen du har. Om din ångugn inte skulle ha ett visst automatikprogram kan du ändå tillreda alla recept med hjälp av de manuella inställningarna. Tillredningsstegen avser båda tillredningssätten.

Om tillagningskärnen

- Vilket tillagningskärl som ska användas anges i varje recept. Storleken på tillagningskärlet beror på viken modell av ångugn det rör sig om.
- För ångugnen: Skjut alltid in uppsamlingskärlet på den nedersta falshöjden om du ska laga mat i hålade kärl.
- För ångugn med mikrovågsfunktion: Skjut alltid in glasskålen (uppsamlingskärlet) på den nedersta falshöjden.

Skillnader mellan de olika ångugnsmodellerna

Denna kokbok beskriver ångtillagning med olika funktioner. Om inställningarna avviker från varandra anges de inställningar som ska väljas för recepten i denna ordningsföljd:

- Ångugn och ångugn med mikrovågsfunktion
- (ångugn med trycksatt ånga) inom parentes

Funktioner

Din Miele ångugn kan mycket mera

Ångtillagning

För skonsam tillagning av livsmedel. De flesta maträtter tillagas i 100 °C. Du kan tillaga till exempel grönsaker och potatis, soppor och grytor, gratänger och baljväxter utan att färgen, formen, strukturen eller smaken påverkas. En särskild fördel fås med ångkokning av ris då riset förblir fluffigt och kornigt. Du kan även tillreda babymat enkelt med ångugnen.

Fisk lämpar sig utmärkt för ångtillagning. Fisk förlorar ju snabbt sin mjuka konsistens vid höga temperaturer men vid tillredning i ångugnen bibehålls dess smak och konsistens eftersom du kan ställa in en exakt temperatur mellan 40 och 100 °C. Så lyckas även skaldjur och kräfdjur perfekt och du får ett gourmetkök i ditt hem.

Du kan även tillaga fågelkött, kött och korv i Miele's ångugn. Vid temperaturer mellan 90 och 100 °C får du en köttbit med en särskilt mjuk och mör konsistens. Även magert fågelkött, som annars lätt blir torrt, blir härligt saftigt.

Sous-vide

Var medveten om att denna funktion inte finns på alla modeller. Med denna skonsamma metod tillagas maten långsamt i en vakuumpåse och på en låg och konstant temperatur. Genom att tillaga i vakuum bibehålls all vätska och alla smaker. Se fram emot resultatet att maten smakar mycket mer och blir jämnare tillagad.

Fler recept för Sous-vide-tillagning och spännande teman hittar du dessutom i vår app Miele@mobile.

Matlagning med trycksatt ånga

Var medveten om att denna funktion inte finns på alla modeller. Tillaga med halva tillagningstiden: Denna tidsbesparing får du till exempel med grönsaker, baljväxter och flertalet köttsorter som är okänsliga för värme då vid matlagning med trycksatt ånga temperaturer upp till 120 °C uppnås. Smak och vitaminer bibehålls precis som med ångtillagning utan tryck. Vilka rätter som lämpar sig för matlagning med trycksatt ånga ser du i recepten och i tillagningstabellerna i slutet av kokboken.

Specialanvändningar

Upptining

Upptining i ångugn går mycket fortare än i rumsluft. Vid 50–60 °C töas allt vanligt djupfrost skonsamt upp, så som grönsaker, frukt, fisk, kött, fågelkött och färdigrätter. Även frysta mjölkprodukter eller bakverk tinas snabbt upp.

Uppvärmning

Det ser ut och smakar som färsk mat – proffsen kallar uppvärmning i ångugn inte utan anledning för "regenerering". Uppvärmningen avrundar den oöverträffade mattillagningen i Miele ångugn till ett lyckat resultat. Redan tillagade rätter – eventuellt även flera maträtter samtidigt – ska bäst värmas upp med en temperatur på 100 °C. Om ca 8 minuter har maträtten värmts upp och tallriken på samma gång. Så har du tid att avnjuta allt i lugn och ro.

Förvälla

Du vill frysa in frukt eller grönsaker? Genom att förvälla livsmedlen bibehålls kvaliteten optimalt vid lagring i frysskåp eller frysbox. Förvällning sker i 1 minut vid 100 °C. Genom denna kortvariga uppvärmning minskas mängden enzymer i frukt och grönsaker, vilka annars reducerar aromer och vitaminer under djupfrysning.

Saftning

Din ångugn kan även safta! Så kan du göra fruktjuice, till exempel för drycker eller geléer. Särskilt bär passar bra för detta. Ångan mjukar upp cellväggarna på frukten som till slut spricker upp vilket gör att fruktsaften kommer ut. I tillagningstabellerna i slutet av denna bok hittar du rekommenderade inställningar för saftning.

Konservering

Konservering utan mödosam omfyllning av heta vätskor: Denna komfort erbjuder din Miele ångugn. Du kan konservera frukt, grönsaker, kött och korv. Även desinficering av glasburkarna görs av ångugnen. Följ anvisningarna för konservering i bruksanvisningen.

Menytillagning

Du kan inte gör allting på en gång? Det kan faktiskt din Miele ångugn!

Du kan tillaga livsmedel på upp till tre nivåer samtidigt i din Miele ångugn och på så sätt tillreda till exempel en komplett maträtt med fisk, ris och grönsaker. Normalt väljer man då en temperatur på 100 °C.

Så olika de enskilda rätterna kan vara – genom konstant tillförsel av färsk ånga överförs inga som helst lukter eller smaker mellan livsmedlen. Du kan alltså tillreda söta och salta rätter samtidigt. Ångan sørjer dessutom för ett jämnt tillagningsresultat på alla nivåer och sparar tid och energi när ugnutrymmet utnyttjas helt gentemot tillagning på håll eller i en vanlig ugn.

För automatisk menytillagning behöver du bara välja upp till tre menykomponenter i ångugnsens display och sedan följa anvisningarna. Ångugnen anger vid vilken tidpunkt vilken komponent ska sättas in i ugnen och informerar dig om detta med en akustisk signal. Alla komponenter redo att serveras samtidigt: Med Miele ångugn lyckas du med detta utan besvär.

Du kan dessutom tillaga hela menyer utan specialfunktionen: Starta helt enkelt med det livsmedel som behöver den längsta tillagningstiden. Under tillagningsproceduren kan du utan problem lägga till ytterligare maträtter. Om du till exempel vill tillaga "Kungsfisk med ris och broccoli", ska riset tillagas i 20 minuter, kungsfisken i 6 minuter och broccolin i 4 minuter. Först skjuter du in riset och tillagar i 14 minuter. Efter att denna tid är avlöst ställer du in kungsfisken och tillagar riset och fisken tillsammans i ytterligare 2 minuter. Sedan ställer du in broccolin och tillagar alla tre komponenter i ytterligare 4 minuter.

Värt att veta

Oanade möjligheter

Du kommer att förvånas över allt som din Miele ångugn kan: Frukostägg kokas exakt på minuter. Choklad smälter vid 90 °C, utan att bränna vid el-ler bli klumpig. Konserveringsglas och babyflaskor desinficeras på bara 15 minuter vid 100 °C. Därigenom blir de aseptiska precis som vid normal kokning. Dessurter som till exempel fluffiga och luftiga suffléer lyckas utan besvär. Vid 40 °C kan du dessutom tillreda yoghurt eller jäsa en jästdeg.

Ångreducering

Om du har lagat mat på minst 80 °C så kommer luckan till ångugnen att öppnas lite grand strax innan tillagningen är färdig för att ånga ska kunna komma ut.

Tillagningstid oberoende av mängd

Oberoende om du lagar mat för en eller fyra personer – tillagningstiderna i din ångugn förblir de samma. Tillagningstiden inleds först när ugnsutrymmet har förvärmats och därmed önskad temperatur har nåtts.

Dina favoritrecept i Miele ångugn

För att tillreda dina egna recept i ångugnen använder du tillagningstabellerna i bilagan till denna kokbok.

Som grund gäller:

Vid 100 °C har maträtterna i Miele ångugn samma tillagningstid som på hällen. På så sätt kan du enkelt och utan besvär överföra dina favoritrecept. Kör igång och njut – med din Miele ångugn lyckas du med allt du vill tillaga.

Mängd och mått

14 tsk = tesked

msk = matsked

g = gram

kg = kilogram

ml = milliliter

knivsudd

1 tesked motsvarar ungefär:

- 3 g bakpulver
- 5 g salt/socker/vaniljsocker
- 5 g mjöl
- 5 ml vätska

1 matsked motsvarar ungefär:

- 10 g mjöl/stärkelse/ströbröd
- 10 g smör
- 15 g socker
- 10 ml vätska
- 10 g senap

Ordlista för köket

Bardera	Att täcka kött, fågelkött eller fisk med tunna späckskivor för att förhindra att det blir torrt vid tillagningen.
Pochera	Tillagning av livsmedel i varm, men ej kokande vätska.
Rensad	Fisk eller kött där benen har tagits bort.
Tillagningsfärdig	Livsmedel som har rensats men ännu inte har tillagats. Till exempel hos kött där fett och hinner har avlägsnats, fisk där fjällen och inälvorna tagits bort eller frukt och grönsaker som har tvättas och skalats.

Miele tillbehör

16 För att uppnå bästa resultat med ångtillagning behöver du rätt tillbehör – Miele har ett stort utbud att erbjuda. De har anpassats speciellt efter Miele's ugnar vad gäller mått och funktion och har testats utförligt efter Miele's standardkrav. Du kan enkelt beställa alla produkter i Miele's webbshop, via Miele kundtjänst eller i fackhandeln.

Tillagningskärl utan håll

För tillredning av livsmedel i såser, buljonger och vatten, som till exempel ris, soppor eller grytor, lämpar sig särskilt våra ohålade tillagningskärl.

Du kan välja mellan olika storlekar och tillagningskärl med olika djup: De flata tillagningskärlen används för mindre mängder livsmedel eller för maträtter som inte behöver täckas över helt med vätska. De djupare tillagningskärlen passar för tillredning av större mängder eller för livsmedel som måste täckas fullständigt med vätska, som till exempel grytor, stuvat kött eller soppor.

Hålade tillagningskärl

För direkt ångtillagning eller blanchering av livsmedel lämpar sig de hålade tillagningskärlen perfekt. Genom perforeringen kan ångan nå livsmedlet från alla sidor. Av denna anledning bör livsmedlen placeras så utbredda som möjligt i tillagningskärlen och inte så att överlappar varandra.

Miele's skötselprodukter

Med regelbunden rengöring och skötsel kommer du att glädjas åt en optimal funktion och en lång brukstid av din ångugn. Miele's original skötselprodukter är speciellt anpassade för Miele's ångugnar. Du kan enkelt beställa dessa produkter i Miele's webbshop, via Miele kundtjänst eller i fackhandeln.

Avkalkningstabletter

Miele har utvecklat speciella avkalkningstabletter för att avkalka vattenledningarna och vattenkärlet. De avkalkar ditt köksredskap inte bara ytterst effektivt, utan även mycket skonsamt för materialet.

MicroCloth Kit

Med detta set tar du bort fingeravtryck och lättare smuts utan möda. Setet består av en universal-, glas- och en polertrasa. De ytterst slitstarka trasorna av finvävd mikrofiber har en särskilt hög rengöringseffekt.

Tillbehör och grönsaker

Potatis, ris och pasta hör till de mest oundgängliga tillbehören. Sällan utgör de medelpunkten vad gäller smaken och ändå spelar de en stor roll för hela maträtten. De mångsidiga tillagningsmöjligheterna känner inte några gränser. Alla tre tillbehören har ett högt näringsvärde och är viktiga beståndsdelar i en fullvärdig kost. Och alla tre förenar olika kulturer, seder och traditioner vid ett bord.

Grönsaksantipasto

4 portioner | Tillredningstid: 35–40 minuter + låt stå i minst 3 timmar

Ingredienser

Grönsaker:

2 paprikor (à 200 g), gula |
i strimlor

2 paprikor (à 200 g), röda |
i strimlor

1 aubergine (à 200 g) | i skivor

2 zucchini (à 200 g) | i skivor

500 g champinjoner

Till marinaden:

6 msk olivolja

4 msk vinäger

4 msk vitt vin, torrt

1 vitlöksklyfta | hackad

Salt

Peppar

1 nypa socker

2 msk provencekrydda | finhack-
ade

Tillbehör:

Hålat tillagningskär

Tillagning

Lägg paprika, aubergine, zucchini och champinjoner i ett hålat tillagningskär och tillaga.

Gör en marinad av olivolja, vinäger, vitlök, salt, peppar, socker och kryddor.

Fördela grönsakerna på en platta, häll över marinaden och låt stå i minst 3 timmar.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 3–4 minuter



Rödkål med äpple

4 portioner | Tillredningstid: 165 (95) minuter

Ingredienser

125 g gula lökar | tärnade
50 g ister
700 g rödkål | i strimlor
150 ml äppeljuice
50 ml vinäger
1 lagerblad
3 kryddnejlikor
25 g socker
Salt
Peppar
1 äpple | tärnat
30 g lingon
50 ml rött vin

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg lök och ister i ett ohålat tillagningskär, täck över och dunsta enligt tillagningssteg 1.

Tillsätt rödkål med äppeljuice, vinäger, lagerblad, kryddnejlikor och socker. Krydda med salt och peppar och tillaga vidare enligt tillagningssteg 2.

Tillsätt äpple, lingon och rött vin till de andra ingredienserna och tillaga färdigt enligt tillagningssteg 3.

Smaka av med salt, peppar och socker.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 4 (2) minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 60 (30) minuter

Tillagningssteg 3

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 60 (30) minuter

Tips

Du kan även använda vinbärs-gelé istället för lingon.



Dim sum med pakchoi-fyllning

4 portioner | Tillredningstid: 75 minuter

Ingredienser

Till degen:

200 g vetemjöl, typ 405
1 nypa salt
100 ml vatten

Fyllning:

800 g pakchoi
1 knippe stjäklök (å 150 g) | i tunna skivor
2 vitlöksklyftor | i tunna skivor
20 g ingefära | riven
50 g cashewnötter, saltade | hackade
4 msk sojasås
3 tsk sesamolja, mörk
2 tsk skogshonung
2 tsk limejuice
Salt
Peppar

Till kavling:

1 msk vetemjöl, typ 405

Tillbehör:

2 hålade tillagningskärl
Rivjärn, fin

Tillagning

Blanda vetemjöl, salt och vatten till dim sum-degen och knåda till en slät deg. Forma en kula, täck över och låt vila i 30 minuter.

Putsa under tiden pakchoien och lägg 4 stora ytterblad åt sidan. Ta bort de vita delarna och skär bladen i mycket smala strimlor. Lägg pakchoi, stjäklök och vitlök i ett hålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Blanda ner ingefära och cashewnötter i grönsakerna och smaka av ordentligt med sojasås, sesamolja, skogshonung, limejuice, salt och peppar.

Dela degen i 12 portioner, kavla ut degkulorna mycket tunna på vetemjöl och forma (Ø ca 14 cm). Lägg ungefär 2 teskedar fyllning i mitten på degcirkelarna. Vik över degen och vrid dem till små påsar. Lägg resten av pakchoibladen i 2 hålade tillagningskärl, placera 3–4 dim sum vardera på ett blad och ånga enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 5 (2) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 35–40 minuter



Dim sum med pakchoi-fyllning

Fänkål med valnötsvinägrett

4 portioner | Tillredningstid: 40 (30) minuter

Ingredienser

Till fänkålen:

4 fänkål (à 250 g) | bara knölen
150 ml vitt vin, torrt
50 ml vermouth, torrt
100 ml grönsaksbuljong
1 lagerblad
5 pepparkorn

Till vinägretten:

50 g valnötter
1 ägg, storlek M
1 nypa salt
3 msk olivolja
2 msk nötolja
1 msk balsamicovinäger, vit
1 tsk senap
1 msk persilja | hackad
1 msk fänkål som krydda |
hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Dela fänkålen i fyra delar och skär bort stjälkdelen. Lägg i ett ohålat tillagningskärl.

Gör spad av vitt vin, vermouth och grönsaksbuljong och håll över fänkålen. Krydda med lagerblad och pepparkorn och tillaga.

Rosta valnötterna i en stekpanna och grovhacka. Hårdkoka ägget och hacka det.

Tillred en vinägrett av de övriga ingredienserna och håll den över fänkålen. Strö över valnötterna och ägget och servera varmt.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 12–15 (6–8) minuter



Fänkål med grönsaker

4 portioner | Tillredningstid: 50–55 (45) minuter

Ingredienser

2 fänkålshuvuden
2 morötter | i ½ cm tjocka skivor
1 purjolök, liten | i 1 cm tjocka ringar
2 stänger blekselleri | i ½ cm tjocka stycken
1 msk citronsaft
½ tsk salt
½ tsk socker
2 gula lökar | tärnade
2 msk smör
Peppar
150 ml grädde

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Dela fänkålen i fyra delar och skär bort stjälkdelen kilformigt. Finhacka fänkålsbladen för garnering och ställ åt sidan.

Lägg morötter, purjolök och blekselleri i ett hålat tillagningskärl och lägg fänkålen ovanpå.

Blanda citronsaft, salt och socker och häll det över fänkålen. Skjut in tillagningskärlet i ugnsutrymmet och ställ under ett ohålat tillagningskärl för att samla upp grönsaksspadet.

Fräs löken i smör i en kastrull och häll i 150 ml grönsaksspad. Krydda med salt och peppar. Rör i grädden. Anrätta fänkålen med grönsakerna och dekorera med de hackade fänkålsbladen.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 10–12 (5–6) minuter



Fänkål med grönsaker

Grönsakssufflé

4 portioner | Tillredningstid: 85–90 (75–80) minuter

Ingredienser

Till blomkålsmassan:

500 g blomkål | i buketter

4 ägg, storlek M

Salt

Peppar

Muskot

För suffléformen:

1 msk smör

Till såsen:

2 schalottenlökar | tärnade

20 g smör

20 g vetemjöl, typ 405

20 ml vitt vin, torrt

100 ml grönsaksbuljong

100 ml grädde

Peppar

Garnering:

1 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Stavmixer

4 suffléformar

Galler

Tillagning

Lägg blomkålen i ett hålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Låt blomkålen svalna och purea med en stavmixer. Separera äggula från äggvita och ställ äggvitan åt sidan. Rör ner äggulan i blomkålsmassan, smaka av med salt, peppar och muskot.

Vispa äggvitan hårt med visp och rör ner i blomkålsmassan.

Smörj suffléformarna, lägg i massan och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Fräs schalottenlöken i smör i en kastrull. Tillsätt vetemjöl och red av med vitt vin.

Häll över grönsaksspadet och rör om tills massan blir slät. Rör ner grädde och smaka av med salt och peppar.

Anrätta grönsakssufflén på en tallrik, häll sås runt om och garnera med persilja.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 14 (6) minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 90 °C

Tillagningstid: 15–18 minuter

Tips

Du kan gärna använda broccoli eller morötter istället för blomkål.

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Gnocchi

4 portioner | Tillredningstid: 70 (55) minuter

Ingredienser

Gnocchi:

600 g potatis, mjölig, små
50 g vetemjöl, typ 405
50 g durumvete
1 ägg, storlek M | bara äggulan
1 tsk salt
½ knippe basilika (å 15 g) |
finhackade blad
½ knippe persilja, slät
(å 30 g) | finhackad
5 kvistar oregano |
finhackade blad
50 g tomat, torkade, inlagda i
olja | pureade
1 tsk tomatpuré
30 g vetemjöl, typ 405

För bearbetning:

1 msk vetemjöl, typ 405

För formen:

1 msk smör

Till salviasmöret:

50 g smör
20 salviablåd
Salt

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Potatispress
Sil

Tillagning

Skölj potatisen och ånga dem mjuka i ett hålat tillagningskärl enligt tillagningssteg 1.

Låt potatisen svalna en kort stund, skala och pressa den genom en potatispress när den fortfarande är varm. Blanda vetemjöl, durumvete, äggula och salt och knåda till en deg. Dela degen, knåda en hälft med kryddorna och den andra med torkade tomat och tomatpuré. Blanda i vetemjöl i varje deghäuft.

Forma en rulle på vetemjöl av varje deghäuft (ca 60 cm lång) och skär till 30 gnocchi av varje rulle. Tryck platt snittsidan lite grand med en lätt mjölad gaffel.

Smörj ett hålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Smält smör i en stekpanna. Rosta kort salviablåden och salta lätt.

Servera salivasmöret till gnocchin.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 28 (15) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10 minuter



Hummus

4 portioner | Tillredningstid: 65 (30) minuter + 12 timmar blötläggning

Ingredienser

200 g kikärter, torkade
2 vitlöksklyftor | skalade
½ tsk spiskummin, mald
3 msk citronsaft
4 msk sesamsås (tahini)
¼ tsk paprikapulver, starkt
1 tsk salt
Peppar
1 msk olivolja

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Sil
Stavmixer

Tillagning

Rensa kikärtorna, täck över dem och blötlägg över natt i rikligt med vatten.

Häll kikärtorna och blötläggningvattnet i ett ohålat tillagningskär så att kikärtorna täcks av vattnet. Tillsätt vitlösklyftorna, krydda med spiskummin och tillaga.

Häll kikärtorna i en sil, samla upp 125 ml av vätskan och låt allt svalna.

Purea kikärtorna med vätskan, citronsaft och tahini med en stavmixer. Tillsätt så mycket vätska tills du får önskad konsistens. Smaka av med paprikapulver, salt, peppar och spiskummin.

Droppa över olivolja och servera.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 50 (15) minuter

Tips

Hummusen blir ännu godare om man drar av det yttre ljusa skalet på kikärtorna innan de pureas.



Hummus

Potatisgratäng med bacon

4 portioner | Tillredningstid: 50 minuter

Ingredienser

Till bacon med lök:

100 g bacon | i strimlor

1 gul lök | i strimlor

2 vitlöksklyftor | i skivor

Till potatisgratängen:

500 g potatis, fast | i ½ cm

tjocka skivor

1 paprika, röd | i tunna strimlor

1 paprika, grön | i tunna strimlor

1 rosmarinkvist | bara barren,

plockade och finhackade

6 ägg, storlek L

Salt

Peppar

För formen:

1 msk smör

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Stek bacon knaprig med lök i en belagd stekpanna och tillsätt vitlök i slutet. Ställ stekpannan åt sidan.

Smörj ett ohålat tillagningskär. Lägg i potatis och bacon med lök inklusive stekfett, fördela och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Vispa ihop rosmarin med äggen, salt och peppar och rör ner i potatismassan. Täck över tillagningskärlet och låt stelna enligt tillagningssteg 2.

Servera gratängen varm eller kall skuren i bitar.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 5 minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 25 minuter



Potatisbullar

4 portioner | Tillredningstid: 105–110 minuter

Ingredienser

Till potatisbullarna:

1 kg potatis, mjölig
2 ägg, storlek M
Salt
Muskot
50 g vetemjöl, typ 405
50 g potatisstärkelse

För formen:

1 msk smör

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Potatispress

Tillagning

Skölj potatisen och tillaga i ett hålat tillagningskärl enligt tillagningssteg 1.

Skala den varma potatisen och pressa den genast genom en potatispress.

Blanda ner ägg i potatisdegen och krydda med salt och muskot. Rör ner vetemjöl och potatisstärkelse.

Forma en rulle av degen, dela i 12 bitar och forma bullar.

Smörj ett hålat tillagningskärl, lägg i potatisbullarna och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 28–34 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 15–18 minuter



Potatismos

4 portioner | Tillredningstid: 40–45 (30–35) minuter

Ingredienser

Ingredienser:

1 kg potatis, mjölig | skalad och delad i fyra delar
250 ml grädde
100 ml grönsaksbuljong
20 g smör
Salt
Peppar

Garnering:

1 msk persilja | finhackad

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Ohålat tillagningskärl
Potatispress

Tillagning

Lägg potatisen i ett hålat tillagningskärl. Häll grädde och grönsaksbuljong i ett ohålat tillagningskärl under potatisen och tillaga.

Pressa potatisen genom potatispressen och rör slät med vätskan från grädden och grönsaksbuljongen. Rör i smör och smaka av purén med salt och peppar.

Strö över persilja och servera.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 15–17 (5–6) minuter

Tips

Istället för vätskan kan du använda 25 g torkad, blötlagd karljohansvamp samt blötläggningssvatskan. Finhacka sedan svampen och rör ner i purén.



Potatissufflé

4 portioner | Tillredningstid: 80–85 (75–80) minuter

Ingredienser

Ingredienser:

300 g potatis, mjölig | tärnad
3 ägg, storlek M
30 g körvel | grovhackad
150 ml gräddfil
100 g ärtor, djupfrysta
Salt
Peppar
Muskot
50 g parmesanost, riven

För formen:

1 msk smör
1 msk Maizena majsstärkelse

Tillbehör:

Hålat tillagningskär
Potatispress
4 suffléformar

Tillagning

Tillaga potatisen i ett hålat tillagningskär enligt tillagningssteg 1.

Pressa potatisen med en potatispress.

Separera äggula från äggvita och ställ äggvitan åt sidan. Rör ihop äggula, körvel, gräddfil och ärtor, salta och peppra.

Vispa äggvitan hårt och vänd ner den.

Smörj suffléformarna, strö över Maizena majsstärkelse och lägg i massan. Strö över parmesanost.

Ställ suffléformarna i tillagningskärlet och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 9–10 (4–5) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 90 °C
Tillagningstid: 30–35 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Pumparisotto

6 portioner | Tillagningstid: 30 minuter

Ingredienser

300 g risottoris
60 g smör
2 vitlöksklyftor | fintärnade
1 lök, liten | fintärnad
70 ml vitt vin
625 ml kycklingbuljong
500 g pumpakött | i 1 cm stora tärningar
85 g parmaskinka (prosciutto) | finhackad
1 citron | bara skalet
20 g oregano, färsk | finhackad
75 g spenatblad, färska
50 g parmesan, riven
70 g mascarpone
Salt
Peppar

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg risottoris, smör, vitlök, gul lök, vitt vin, kycklingbuljong, pumpa, parmaskinka och citronskal i ett ohålat tillagningskär. Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Rör ner spenat, parmesan och mascarpone i risottoriset.

Automatikprogram:

Tillaga enligt automatikprogrammet.

Manuell:

Tillaga enligt tillagningssteg 2.

Smaka av med salt och peppar före servering.

Inställning

Automatikprogram

Ris | Rundkornigt ris | Pumparisotto

Programtid: 20 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 19 minuter

Tillagningssteg 2

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 1 minuter



Linssallad

6 portioner | Tillredningstid: 25 minuter

Ingredienser

Till salladen:

1 gul lök | hackad
180 g morötter | i 5 cm smala långa strimlor
50 g aprikoser, torkade | i små bitar
200 g linser, röda
1 kardemummakapsel
1 lagerblad
1 kanelstång
2–3 knivsuddar koriander, mald
Salt
Peppar
300 ml grönsaksbuljong

Till dressingen:

150 g yoghurt, 3,5 % fett
2 tsk olivolja
1 tsk limejuice
Peppar
2 tsk honung
½ huvud plocksallad (å 350 g) | i tunna strimlor

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Blanda gul lök, morötter och aprikoser med linser i ett ohålat tillagningskär. Tillsätt kryddor, salta och peppra, håll över grönsaksbuljong och ånga.

Rör ihop naturyoghurt, olivolja och limejuice och smaka av med salt, peppar och honung.

Låt linssalladen svalna en kort stund, ta bort kardemummakapseln, lagerbladet och kanelbarken.

Rör i plocksalladen, servera varm och droppa över dressingen.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 10–12 minuter



Morötter med glaserad schalottenlök

4 portioner | Tillredningstid: 25 minuter

Ingredienser

500 g morötter | i skivor
4 schalottenlökar | skalade och delade
2 msk smör
Salt
Peppar
1 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Lägg morötterna i ett hålat tillagningskärl.

Lägg schalottenlöken med smöret i ett ohålat tillagningskärl och täck över. Tillaga båda tillagningskärl samtidigt.

Lägg morötterna i schalottenlöken, salta och peppra.

Strö över persilja och servera.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 6 (3) minuter



Pilaff

6 portioner | Tillredningstid: 35 (20) minuter

Ingredienser

4 schalottenlökar | fintärnade
2 vitlöksklyftor | hackade
200 g morötter | i tunna skivor
1 chilli, röd | i skivor
3 kardemummakapslar
1 lagerblad
250 g bulgur
Salt
600 ml grönsaksbuljong
3 msk smör
2 msk persilja, slät | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Lägg schalottenlök, vitlök, morötter och chilli i ett ohålat tillagningskärl.

Tryck lätt till kardemummakapslarna, lägg dem med lagerblad och bulgur samt de övriga ingredienserna i tillagningskärlet, håll i grönsaksbuljong och tillaga.

Ta bort kryddorna från pilaffen och luckra upp med en gaffel.

Rör i smör och persilja och servera pilaffen varm.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 20 (6) minuter



Svampfyllda kroppkakor med pumpasås

4 portioner | Tillredningstid: 60 minuter

Ingredienser

Till bollarna:

20 g jäst, färsk
150 ml mjölk, 3,5 % fett | ljummen
300 g vetemjöl, typ 405
1 nypa socker
1 tsk salt
1 ägg, storlek M | bara äggulan
30 g smör | mjukt

Till svampmassan:

400 g champinjoner | skurna i små bitar
2 msk smör
1 gul lök, liten | hackad
Salt
Peppar
Muskot
15 g persilja | hackad

Till pumpasåsen:

1 hokkaidopumpa (å 1 kg)
1 gul lök, liten | hackad
150 ml äppeljuice
150 ml grönsaksbuljong
250 ml spad

För bearbetning:

2 msk vetemjöl, typ 405

För formen:

1 msk smör

Till berikning:

100 g crème fraîche

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Hålat tillagningskär
Sil, fin
Stavmixer

Tillagning

Sila vetemjöl i en skål. Lös upp jästen i mjölk och tillsätt. Rör ner socker, salt, äggula och smör och knåda ca 7 minuter till en slät deg. Forma degen till en kula. Ställ degen i en öppen skål i ugnstrymmet och låt jäsa enligt tillagningssteg 1.

Dunsta champinjonerna till svampmassan portionsvis i hett smör tills vätskan kokat bort helt. Fräs löken tillsammans med den sista portionen, krydda ordentligt med salt, peppar och muskot. Rör ner två tredjedelar av persiljan och låt svalna.

Skala pumpan, dela den och ta bort kärnorna och det fibriga inermätet. Tärna fruktköttet och lägg i ett ohålat tillagningskär tillsammans med lök, äppeljuice och grönsaksbuljong. Krydda med salt och peppar. Skjut in tillagningskärlet i den övre delen av ugnstrymmet.

Strö över mjöl på en bänskiva. Dela jästdegen i 8 portioner och forma dem till kulor. Tryck kulorna platta och kavla ut till degplattor med en diameter på 13 cm. Lägg 1 msk av svampmassan på varje degplatta och forma till kulor. Täck över degen och låt den jäsa i 15 minuter till.

Smörj ett hålat tillagningskär och lägg i kulorna. Skjut in tillagningskärlet under tillagningskärlet med pumpan och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Låt pumpan rinna av och samla upp vätskan. Parea pumpan med den uppsamlade vätskan i tillagningskärlet med en stavmixer och tillsätt crème fraîche. Smaka av och rör vid behov ner ytterligare vätska.

Servera pumpasåsen till jästbollarna och garnera med resten av svampen och persiljan.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 40 °C
Tillagningstid: 20 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 20 minuter



Schweizisk polenta

Till 1 porslinsform, volym 2 liter | Tillredningstid: 15–35 minuter

Ingredienser

500 ml fågelbuljong
500 ml mjölk, 3,5 % fett
2 tsk salt
1 knivsudd peppar
20 g smör
250 g polenta (fin, medel, grov)

Tillbehör:

Porslinsform, 2 l innehåll
Galler

Tillagning

Häll i fågelbuljong, mjölk, salt, peppar och smör i porslinsformen. Sätt porslinsformen på gallret i ugnsutrymmet. Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Automatikprogram:

Rör ner polentan i vätskan enligt programmet och rör om.

Manuell:

Häll långsamt i polentan i vätskan under omrörning och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Rör om efter halva tillagningstiden och tillaga färdigt.

Rör till slut om polentan ordentligt igen.

Inställning

Automatikprogram

Spannmål | Polenta | Polenta fin/Mellanstor/a/Grov/

Programtid beroende på vald polentasort:

7/23/29 minuter (fin, medel, grov)

Manuell

Tillagningssteg 1

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 3 minuter

Tillagningssteg 2

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid:

Polenta, fin: 4 minuter

Polenta, medel: 20 minuter

Polenta, grov: 26 minuter

Tips

Du kan använda vatten istället för fågelbuljong.



Fårost med zucchinitäcke

4 portioner | Tillredningstid: 35–40 minuter

Ingredienser

1 zucchini (å 200 g)
200 g fårost
Salt
Peppar
1 msk olivolja

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Tillagning

Skär zucchinin på längden i tunna skivor, lägg dem i ett hålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Skär fårosten i 2 cm breda strimlor och krydda med peppar och salt.

Ta ut zucchiniskivorna ur tillagningskärlet. Linda zucchiniskivorna runt fårosten och krydda med peppar och salt. Droppa över olivolja och lägg i ett hålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 1 minut
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 3 minuter



Färost med zucchinitäcke

Gurksallad med bacon

4 portioner | Tillredningstid: 55–60 (50–55) minuter

Ingredienser

2 gula lökar | tärnade
200 g bacon, mager | tärnad
6 gurkor (à 500 g)
400 g gräddfil
1 msk dill | hackad
1 nypa socker
Salt
Peppar

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg lök och bacon i ett ohålat tillagningskär, täck över och dunsta enligt tillagningssteg 1.

Skala gurkorna, dela dem, gröpa ur kärnorna med en sked och skär gurkorna i tunna skivor. Lägg gurkorna och gräddfilen i baconet samt löken.

Krydda med dill, socker, salt och peppar och fortsätt tillagningen enligt tillagningssteg 2.

Smaka av med salt och peppar igen efter tillagningen och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 4 (2) minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 15–20 minuter

Tips

Du kan använda salladsgurkor istället för inlagda gurkor.



Gurksallad med bacon

Semmelknödel

4 portioner | Tillredningstid: 110–115 minuter

Ingredienser

Till semmelklödel:

8 småfranska | i ½ cm stora tärningar
500 ml mjölk, 3,5 % fett
1 gul lök | tärnad
20 g smör
2 ägg, storlek M
1 msk persilja | hackad

Till smörjning:

Smör

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl
Hålat tillagningskärl

Tillagning

Värm mjölk i ett ohålat tillagningskärl enligt tillagningssteg 1.

Häll mjölken över småfranskorna och låt dra en halvtimme.

Lägg löken med smöret i ett ohålat tillagningskärl, täck över med aluminiumfolie och dunsta enligt tillagningssteg 2.

Lägg den dunstade löken, ägg och persilja till småfranskorna och blanda.

Forma 12 semmelknödlar av degen med fuktade händer, smörj ett hålat tillagningskärl, sätt i semmelknödlarna och tillaga enligt tillagningssteg 3.

Inställning

Tillagningssteg 1
95 °C; 2–3 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 4 (2) minuter
Tillagningssteg 3
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 15–18 minuter



Tomater på grekiskt vis

4 portioner | Tillredningstid: 25–30 minuter

Ingredienser

4 tomater | delade på tvären
2 vitlöksklyftor | finhackade
Salt
Peppar
4 stjälkar basilika | finhackade
100 g fårost | fintärnad

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Tillagning

Sätt tomaterna med snittytan uppåt i ett ohålat tillagningskärl.

Bred på vitlöken på snittytan på tomaterna. Krydda med salt och peppar.

Fördela basilika på tomathalvorna.

Lägg fårosten på tomaterna och tillaga.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 3–4 minuter



Fyllda zucchinibåtar

4 portioner | Tillredningstid: 40 minuter

Ingredienser

Fyllning:

1 gul lök, röd | hackad
1 vitlöksklyfta | hackad
½ spetspaprika (å 80 g), röd |
fintärnad
40 g oliver, svarta,
urkärnade | hackade
75 g oliver, gröna,
urkärnade | hackade
150 g fetaost | smulad
6 timjankvistar | avplockade blad
100 ml gräddfil
Peppar
2 tsk citronsaft

Till zucchini:

4 zucchini (å 320 g)
Salt

Garnering:

1 msk persilja | hackad
2 timjankvistar | bladen avplockade

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Tillagning

Blanda lök, vitlök, spetspaprika, oliver, fetaost och timjan med gräddfil. Smaka av med peppar och citronsaft.

Dela den oskalade zucchini på längden och gröpa ur den med en liten sked. Salta zucchinibåtarna lätt inuti, fyll med fetaostmassan, sätt dem i ett hålat tillagningskärl och tillaga.

Garnera med persilja och timjan och servera.

Inställning

Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10–12 minuter

Tips

Använd gärna spetspaprika istället för zucchini.



Fisk

Fisk är balsam för kropp och själ. Havsfisk innehåller rikligt med jod, vitaminer och protein av hög kvalitet samt hälsosamma omega-3-fettsyror som är bra för hälsan och som förbättrar koncentrationsförmågan, minnet och humöret. Fiskrätter utgör en kalorislåg kost, är mångsidig och raffinerad och får komplimanger från alla sidor. På grund av sina nyttiga egenskaper rekommenderar Livsmedelsverket att man äter fisk två till tre gånger i veckan.

Guldsparid med grönsaker

4 portioner | Tillredningstid: 50 minuter

Ingredienser

1 apelsin, obehandlad
2 vitlöksklyfter | pressade
1 knippe basilika (à 30 g) | finhackade blad
3 msk olivolja
Salt
Peppar
250 g zucchini | i 5 cm långa, tunna stavar
250 g blekselleri | i 5 cm långa, tunna stavar
400 g morötter | i 5 cm långa, tunna stavar
4 guldsparider (à 450 g), rensade

Tillbehör:

2 hålade tillagningskär

Tillagning

Skölj apelsinen i hett vatten, torka, riv skalet fint och pressa ut saften. Blanda vitlök med basilika, apelsinskal, 3–4 msk apelsinjuice, olivolja, salt och peppar.

Fördela zucchini, blekselleri och morötter i 2 hålade tillagningskär, salta och peppra lite grann.

Droppa 1 msk basilikasås i buken på varje guldsparid och salta dem utvändigt. Lägg guldspariderna på grönsakerna och tillaga.

Servera guldspariderna och grönsakerna med resten av basilikasåsen.

Inställning

Temperatur: 90 °C

Tillagningstid: 25–30 minuter



Fiskcurry med persika

4 portioner | Tillredningstid: 50–55 minuter

Ingredienser

Till fisken:

400 g torsk, rensad | tärnad

3 msk sojasås

1 msk limejuice

Salt

Peppar

Till curryn:

10 g ingefära | finriven

1 vitlöksklyfta | finhackad

1 chilli | urkärnad och finskuren

2 msk riven kokos

200 ml kokosmjölk

2 msk curry

1 knippe stjäklök (å 150 g) |

i tunna skivor

2 persikor, mogna | skalade |

tärnade

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Krydda torsken med sojasås, limejuice, salt och peppar.

Lägg alla ingredienser utom stjäklöken och persikorna i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Tillsätt stjäklöken och persikorna till de andra ingredienserna och tillaga allt tillsammans enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 10 minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 5 minuter



Fiskcurry med persika

Forell i vitvinsspad

4 portioner | Tillredningstid: 35–40 minuter

Ingredienser

4 foreller, hela (å 250 g), rensade
450 ml vitt vin, torrt
150 ml balsamico, vit
150 ml vatten
1 citron, obehandlad | bara skalet
120 g morötter | i skivor
Salt
Peppar
4 persiljakvistar
4 timjankvistar
1 tsk pepparkorn, svarta
7 kryddnejlikor

Garnering:

75 g smör
1 citron, obehandlad | i skivor

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg forellerna i ett ohålat tillagningskär, fördela vitt vin, balsamico, vatten, citronskal, morötter, örter och kryddor över forellerna och tillaga.

Värm upp smör i 6 msk spad efter tillagningen, håll smörblandningen över forellerna och garnera med citronskivor.

Inställning

Temperatur: 90 °C

Tillagningstid: 12–15 minuter



Lax med purjolök och vitvinssås

4 portioner | Tillredningstid: 45 (40) minuter

Ingredienser

Till laxen med purjolök:

2 stänger purjolök (à 200 g) | i tunna ringar
2 schalottenlökar
1 msk smör
500 g laxfilé, rensad
Salt
Peppar

Till vitvinssåsen:

125 ml vitt vin, torrt
4 msk fiskspad
30 g smör | kallt

Garnering:

1 msk dill | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Lägg purjolöken och schalottenlöken tillsammans med smöret i ett ohålat tillagningskärl, täck över och tillaga enligt tillagningssteg 1.

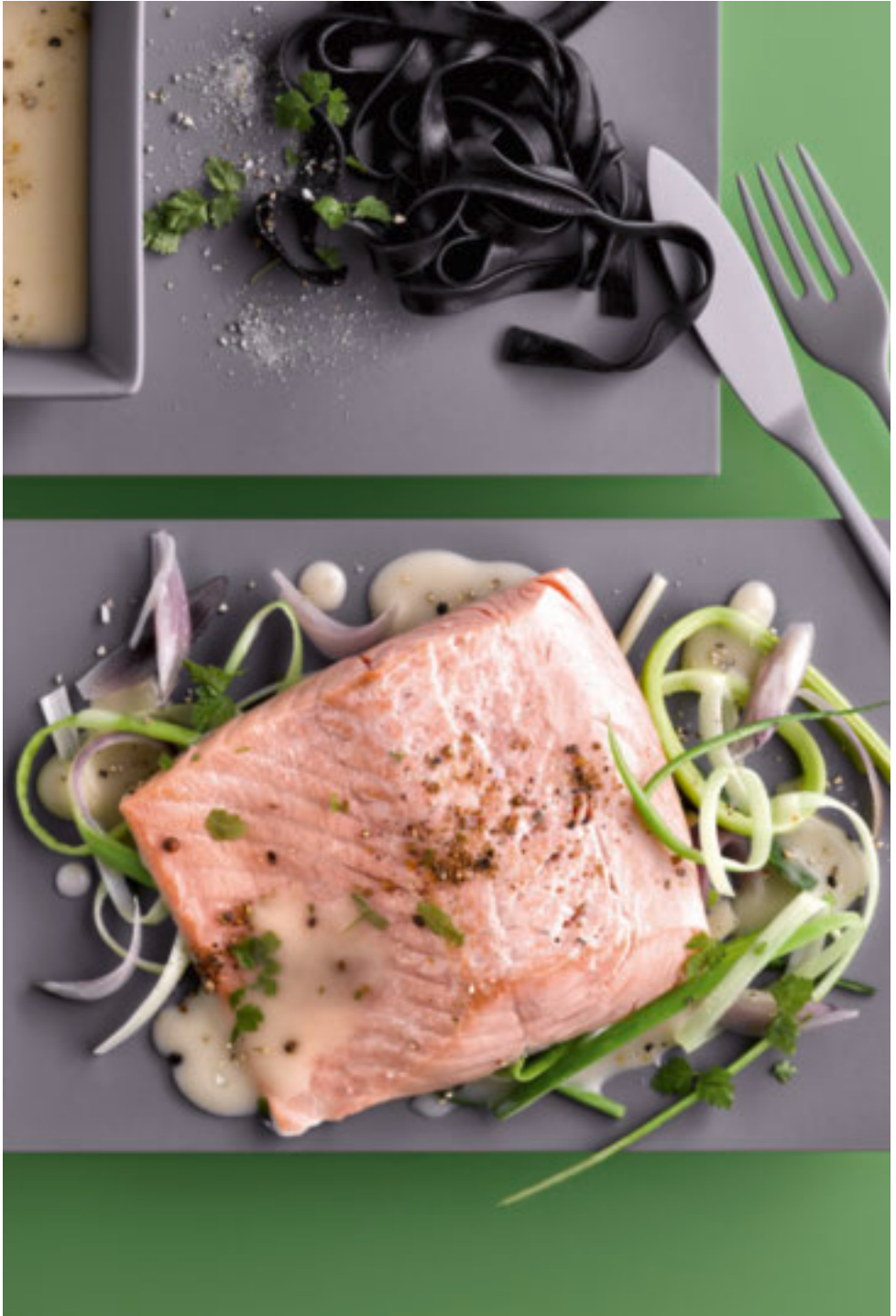
Skär laxfilén i 4 portioner och lägg den på purjolöken och schalottenlöken. Krydda med salt och peppar och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Värm upp det vita vinet i en kastrull, rör ner smörklickar, salta och peppra och håll blandningen över laxfilén med purjolöken.

Garnera med dill och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 4 (2) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 6 minuter



Lax med purjolök och vitvinsås

Musslor i sås

4 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

Till såsen:

2 schalottenlökar | fintärnade
3 vitlöksklyftor | fintärnade
1 tomat, stor | fintärnad
125 ml vitt vin
350 ml tomat, passerade
180 g bacon | i strimlor
1 nypa saffran
1 skvätt tabasco
1 citron | en stor klyfta
3 stjälk persilja
6 kvistar timjan

Till musslorna:

700 g musslor, rensade
Salt
Pepparkorn, svarta | färskmalda

Garnering:

2 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Steksnöre

Tillagning

Lägg schalottenlök, vitlök, tomat, vitt vin, passerade tomater, bacon, saffran, tabasco och citronklyfta i ett ohålat tillagningskär.

Bind ihop persilja och timjan och tillsätt, täck över tillagningskärlet. Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Automatikprogram:

Lägg musslorna i såsen enligt programmet och fortsätt tillagningen utan lock.

Manuell:

Lägg musslorna i såsen enligt tillagningssteg 2 och fortsätt tillagningen utan lock.

Ta bort örterna, pressa citronen, smaksätt med salt och peppar.

Garnera med persilja och servera.

Inställning

Automatikprogram

Musslor | Musslor i sås
Programtid: 30 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 25 minuter
Tillagningssteg 2
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 5 minuter



Musslor i sås

Marulk med karljohansvampsås

4 portioner | Tillredningstid: 45 (40) minuter + 12 timmar blötläggning

Ingredienser

30 g karljohansvamp, torkade
100 g schalottenlökar | tärnade
20 g smör
4 marulkfiléer (å 150 g) | utan
skinn
1 citron | bara saften
150 ml grönsaksbuljong
2 msk vitt vin, torrt
150 ml gräddfil
50 ml grädde
Salt
Peppar

Tillbehör:

2 ohålade tillagningskär

Tillagning

Blötlägg svampen över natt, låt sedan rinna av och skär i små bitar.

Lägg schalottenlöken tillsammans med smöret i ett ohålat tillagningskär, täck över och dunsta enligt tillagningssteg 1.

Tillsätt svampen och låt stå i 2 minuter.

Droppla citronsaften över fisken. Häll allt i ett ohålat tillagningskär tillsammans med grönsaksbuljong och vitt vin och tillaga enligt tillagningssteg 2. Håll marulken varm.

Gör en sås av spad, schalottenlök, gräddfil och grädde på hällen. Krydda med salt och peppar och häll såsen över marulken.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 4 (2) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 90 °C
Tillagningstid: 8–10 minuter



Marulk med karljohansvampsås

Tonfisk på tomatris

4 portioner | Tillredningstid: 55 (105) minuter + 4 timmars marinering

Ingredienser

Till marinaden:

1 knippe citrontimjan (å 30 g)
2 vitlöksklyftor
2 schalottenlökar
80 ml olivolja
5 pepparkorn, svarta

Till tonfisken:

4 tonfisksteaks (å 125 g),
rensade

Till tomatriset:

500 g tomater
200 g matris
1 tsk senapskorn
250 ml grönsaksbuljong
1 msk tomatpuré
Salt
Peppar
100 g ärtor, djupfrysta

Garnering:

5 stjälkar basilika | finhackade

Tillbehör:

Hålat tillagningskär
Ohålat tillagningskär

Tillagning

Plocka av bladen på citrontimjan. Ställ några blad åt sidan för garnering. Skala vitlök och schalottenlök, finhacka tillsammans med citrontimjan och rör ihop med olivolja och pepparkorn.

Lägg tonfisken i marinaden, täck över och marinera 4 timmar i kylskåp.

Snitta kors i tomaterna och ånga i ett hålat tillagningskär enligt tillagningssteg 1.

Låt tomaterna svalna en kort stund, ta bort skinnet och skär i tärningar.

Lägg matriset, senapskornen och grönsaksbuljongen med tomatpurén i ett ohålat tillagningskär, salta och peppra och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Rör ner tomater och ärtor i matriset, lägg på tonfisken, salta lätt, håll över marinaden och tillaga enligt tillagningssteg 3.

Strö över citrontimjan och basilika och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 95 °C
Tillagningstid: 1 minut
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 12 (6) minuter
Tillagningssteg 3
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10 minuter



Tonfisk på tomatis

Kött

Köttretter som har tillagats med Miele's ångugn blir särskilt möra, saftiga och delikata och de lyckas alltid. Näringsämnen – som högvärdigt protein, vitaminer och mineraler i fågelkött, vitamin B i fläskkött och den höga järnandelen i nötkött – bevaras i maten. Vid ångtillagning av kött uppstår ett extrakt av kött och fett som lämpar sig utmärkt för fond till en sås. Om du vill ha bryning måste köttbitarna först brynas på hällen och sedan tillagas färdiga med ånga.

Asiatiska köttbullar med salladskål

4 portioner | Tillredningstid: 40 minuter

Ingredienser

Till köttbullarna:

15 g ingefära | smulad
2 vitlöksklyftor | pressade
750 g köttfärs, fläskkött
1 tsk kinesiskt 5-kryddor-pulver
½ tsk kanel, mald
2 msk sojasås
Salt

Till salladskålen:

100 g morötter | i tunna stavar
1 salladskål (à 750 g) | delade i blad
200 g kinesiska äggnudlar
(mie nudlar)

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Ohålat tillagningskärl
Sil

Tillagning

Knåda ihop ingefära och vitlök med köttfärs, kinesiskt 5-kryddors-pulver, kanel och sojasås, krydda med salt och forma 32 bullar.

Fördela morötter och salladskål i ett hålat tillagningskärl, lägg på köttbullarna och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Lägg de kinesiska äggnudlarna i ett ohålat tillagningskärl. Häll på vatten tills de kinesiska äggnudlarna är täckta. Ställ dem till köttbullarna i ugnstrymmet och grädda enligt tillagningssteg 2.

Låt de kinesiska äggnudlarna rinna av genom en sil. Anrätta med salladskål, morötter och köttbullar i skålar och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 6–7 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 6–7 minuter



Asiatiska köttbullar med

Kycklingbröstfilé med torkade tomater

4 portioner | Tillredningstid: 35–40 minuter

Ingredienser

Till kycklingbröstfiléerna:

4 kycklingbröstfiléer (à 150 g),
rensade
Salt

Till färskostfyllningen:

75 g färskost, extra helfet
30 g crème fraîche
15 g basilika
15 g oregano
Salt
Peppar
Koriander
50 g tomater, torkade, inlagda i
olja

Tillbehör:

Sil
Hålat tillagningskärl
4 träspett

Tillagning

Skär upp en öppning i sidan på kycklingbröstfilén och salta.

Rör ihop färskost, crème fraîche, basilika och oregano och krydda med salt, peppar och koriander.

Låt tomaterna rinna av ordentligt i en sil, skär dem i små bitar och rör ner dem i färskostfyllningen.

Fyll färskostfyllningen i kycklingbröstfiléerna och förslut dem vid behov med träspett.

Lägg i ett hålat tillagningskärl och tillaga.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 8 minuter



Finhackad kyckling med paprika

4 portioner | Tillredningstid: 55–60 minuter + 15 minuter marinering

Ingredienser

Till den finhackade kycklingen:

3 kycklingbröstfileér (à 150 g),
rensade

2 paprikor, röda | i smala strimlor

Till marinaden:

3 msk olja

2 tsk paprikapulver, starkt

3 tsk curry

Till såsen:

100 ml grädde

100 g crème fraîche

Salt

Peppar

Curry

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Skär kycklingbröstfiléerna i 1 cm breda strimlor. Lägg paprikan med köttet i ett ohålat tillagningskär.

Blanda en marinad av olja, paprikapulver och curry och marinera köttet i 15 minuter.

Rör ihop crème fraîche med grädde, salta och peppra. Häll det över köttet och grönsakerna och tillaga.

Smaka av med salt, peppar och curry igen efter tillagningen.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 12–14 minuter



Finhackad kyckling med paprika

Kalvfilé med örter

4 portioner | Tillredningstid: 55 (35) minuter

Ingredienser

600 g kalvfilé, rensad
Salt
Citronpeppar
½ knippe persilja (à 30 g)
½ knippe körvel (à 15 g)
½ knippe basilika (à 15 g)
½ knippe dragon (à 15 g)
2 tsk kapris
100 ml vitt vin, torrt
100 ml grönsaksbuljong
¼ citron, obehandlad | bara skalet | rivet
100 ml grädde
1 msk vatten
1 msk Maizena majsstärkelse

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl
Rivjärn, fint
Sil

Tillagning

Gnid in kalvfilén med salt och citronpeppar och lägg i ett ohålat tillagningskärl.

Skölj örterna, torka dem, plocka av bladen och ställ åt sidan. Lägg örtstjälkarna med kapris till kalvfilén, håll över vitt vin och grönsaksbuljong och tillaga.

Finhacka under tiden örtbladen och mixa med citronskalet.

Ta ut kalvfilén efter tillagningen och håll den varm. Sila spadet och håll det i en kastrull, tillsatt grädde och koka upp. Låt småkoka ca 5 minuter och smaka sedan av. Rör ner stärkelse i vatten för att binda såsen efter behov.

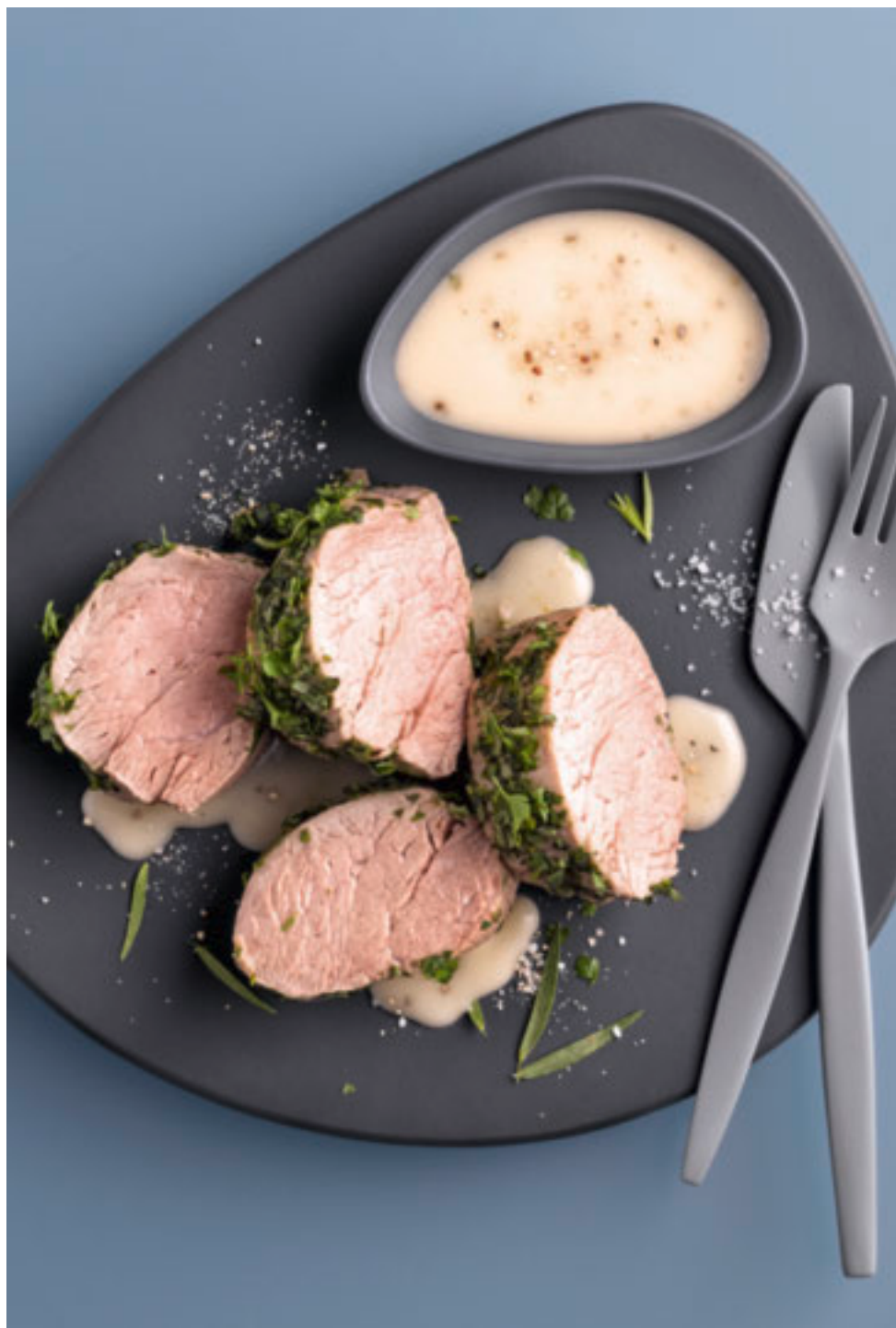
Vänd kalvfilén i örterna med citronskal.

Skär upp kalvfilén och servera med såsen.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 25–30 (15) minuter



Kåldolmar

4 portioner | Tillagningstid: 85 minuter

Ingredienser

Till vitkålen:

1 vitkålshuvud (å 1,2 kg)

Till fyllningen:

2 småfrankor

1 gul lök | fintärnad

30 g skirat smör

450 g köttfärs, hälften nötkött,

hälften fläskkött

1 ägg, storlek M

2 vitlöksklyftor | finhackade

Salt

Peppar

Mejram

2 tsk persilja | hackad

Till grönsakerna:

4 schalottenlökar | fintärnade

2 vitlöksklyftor | finhackade

2 paprikor (å 175 g),

gula | grovtärnade

2 paprikor (å 175 g),

röda | grovtärnade

100 ml syrad grädde

1 citron | bara saften

Tillbehör:

Ohålat tillagningskäril

Stavmixer

Tillagning

Ta bort de bittra delarna på vitkålshuvudet och blanchera enligt inställning i ett ohålat tillagningskäril.

Lossa de yttre bladen och lägg ut dem på arbetsskivan.

Mjuka upp småfrankorna i lite vatten, tryck ut dem och passera.

Fräs löken i skirat smör.

Blanda köttfärs, massan med småfrankorna, ägg, vitlök, kryddor, persilja och lök.

Platta till vitkålsbladen och fördela fyllningen på dessa. Vik in vitkålsbladen från sidan och rulla ihop.

Lägg schalottenlök, vitlök och paprika i ett ohålat tillagningskäril, lägg kålrulladerna med förslutningen nedåt på grönsaksbädden och starta automatikprogrammet eller tillaga enligt manuella inställningar.

Ta ut kålrulladerna ur det ohålade tillagningskärilet och håll dem varma.

Tillsätt syrad grädde och citronsaft till grönsakerna, purea med en stavmixer och smaka av med salt.

Automatikprogram och manuell:

Lägg kålrulladerna i paprikasåsen och tillaga färdigt enligt tillagningssteget.

Inställning

Automatikprogram och manuell

Blanchera vitkålen
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tid: 10–15 minuter

Inställning

Automatikprogram

Tillaga kålrulladerna
Kött | Nöt | Kåldolmar
Programtid: 30 minuter

Manuell

Tillaga kålrulladerna
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 30 minuter

Automatikprogram och manuell

Avsluta tillagningen
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 5 minuter



Bräserat lamm med katrinplommon

4 portioner | Tillredningstid: 100 (70) minuter

Ingredienser

Till lammet:

800 g lammkött, (lår), rensat |
tärnat

För stekning:

4 msk skirat smör

Till lammfonden:

3 lökar, röda | i klyftor

Salt

½ tsk kanel, mald

½ tsk spiskummin, mald

½ tsk koriander, mald

½ tsk cayennepeppar, mald

150 ml lammfond

3 lagerblad

Till katrinplommonen:

600 g morötter | i skivor

1 citron, obehandlad | delad

i åtta delar

250 g katrinplommon

Couscous:

200 g couscous

Till sesamyoghurten:

30 g sesamfrön

2 vitlöksklyftor | pressade

300 ml yoghurt, 3,5 % fett

Garnering:

2 kvistar koriander, färsk

Tillbehör:

Ohålat tillagningskäril

Tillagning

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn lammet portionsvis på alla sidor.

Lägg lammköttet med löken i ett ohålat tillagningskäril, krydda med salt, kanel, spiskummin, koriander och cayennepeppar. Slå på lammfond, tillsätt lagerbladen och tillaga lammköttet enligt tillagningssteg 1.

Ställ lite citronsaft till sesamyoghurten åt sidan.

Lägg i morötterna och citronen med katrinplommonen till lammköttet efter stekningen och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Tillsätt couscous efter tillagningen och koka den mjuk enligt tillagningssteg 3.

Rosta under tiden sesamfröna lätt i en stekpanna utan fett. Rör ihop vitlök med naturyoghurt och sesamfrön, smaka av med salt och citronsaft.

Ta bort lagerbladen efter tillagningen, smaka av med lite salt och kryddor, garnera med korianderkvistar och servera med sesamyoghurt.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 35 (17) minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 20 (8) minuter

Tillagningssteg 3

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 5 (2) minuter



Lammfilé med gröna bönor

4 portioner | Tillredningstid: 50 minuter

Ingredienser

Till bönorna:

750 g gröna bönor
1 knippe kyndel (å 30 g)
1 lök, röd | finhackad
Salt
30 g smör
100 ml lammfond
250 g körsbärstomater

Till lammfilén:

4 lammfiléer (å 150 g), rensade
2 vitlöksklyftor | pressade
Peppar

För stekning:

3 msk olivolja

Till stekskyn:

4 msk balsamicoättika
100 ml lammfond

För bindning:

1 msk vatten
1 msk Maizena majsstärkelse

För avsmakning:

1 nypa socker

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Lägg bönorna med kyndel och lök i ett ohålat tillagningskärl och salta. Fördela smörklickar ovanpå, ös på lammfond och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Gnid in lammfilén med vitlök, salt och peppar. Värm upp olivolja i en panna och bryn lammfilén på alla sidor. Ta ut lammfilén ur pannan. Red av stekskyn med balsamicoättika och lammfond.

Lägg lammfilén och körsbärstomaterna i bönorna, håll över steksky och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Häll såsen från bönorna i en kastrull och koka upp. Smaka av med balsamicoättika, salt, peppar och socker. Rör ner stärkelse i vatten så att såsen tjocknar lite grann.

Servera med lamfiléer och bönorna.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 8–10 minuter



Fyllt kalkonbröst

6 portioner | Tillredningstid: 120 (90) minuter

Ingredienser

Till aprikosmassan:

1 gul lök | hackad
120 g torkade aprikoser | tärnade
1 msk smör
50 ml sherry, torr
Salt
Cayennepeppar

Till kalkonbröset:

1 kalkonbröst (å 1,5 kg), rensat

Grönsaker:

1 kg morötter | i tjocka skivor
2 knippen stjälkök (å 150 g) | i tunna skivor
Peppar

Fyllning:

100 g färskost, extra helfet
1 tsk honung
100 g bacon, i skivor

För stekning:

3 msk solrosolja

Till stekskyn:

100 ml sherry, torr
100 ml kycklingbuljong
100 ml grädde
30 ml sherry, torr
1 msk vatten
1 msk Maizena majsstärkelse

Tillbehör:

2 ohålate tillagningskärl
Hushållsfolie
Köksgarn
Köttklubba

Tillagning

Blanda lök och aprikos med smör, sherry, salt och cayennepeppar i ett ohålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Skär upp en så stor flat köttskiva som möjligt i kalkonbröset. Klubba den platt i hushållsfolie, salta och peppra.

Lägg morötter och stjällök i ett ohålat tillagningskärl, salta och peppra.

Låt aprikosmassan svalna lite grann, blanda med färskost och smaka av med salt, cayennepeppar och honung. Bred på massan på steken och fördela baconskivorna ovanpå. Rulla ut steken, bind fast med köksgarn och bryn den ordentligt på alla sidor i het solrosolja.

Sätt det fyllda kalkonbröset på grönsakerna i tillagningskärlet. Red av stekskyn med sherry och kycklingbuljong, håll den över grönsakerna och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Häll stekskyn i en kastrull, tillsätt grädde och koka upp. Låt småkoka i 5 minuter, smaka av med salt, peppar och sherry. Rör ner stärkelse i vatten för att binda såsen.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 4 (2) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 80–90 (55–60) minuter



Oxfile

4 portioner | Tillredningstid: 40–90 minuter

Ingredienser

Ingredienser:

450–650 g oxfile, rensad | i ett stycke eller medaljonger

3 msk olja

250 ml syrad grädde

70 g majonnäs

3 tsk pepparrotskräm

2 tsk senap, grovkorning

3–4 tomater, torkade | finhackade

Salt

Peppar

1–2 baguettebröd | delade på längden

Garnering:

100 g ruccola

Tillbehör:

Steksnöre

Ohålat tillagningskär

Tips

Tillagningsgraden beror på hur tjock köttbiten är. För tunna köttbitar rekommenderas att först välja en kortare tillagningstid.

Tillagning

Bind ihop oxfilen (stycket eller medaljongerna) tills du får jämntjocka bitar.

Värm olja i en stekpanna och bryn oxfilen gyllenbrun (stycket eller medaljongerna) i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt automatikprogrammet eller manuella inställningar.

Låt oxfilen (stycket eller medaljongerna) vila 5–10 minuter efter stekning. Rör under tiden ihop syrad grädde, majonnäs, pepparrotskräm, senap, tomater, salt och peppar och bred massan på baguettehalvorna.

Skär oxfilen (medaljongerna) i mycket tunna skivor och lägg dem på baguettehalvorna. Garnera med ruccola.

Inställning

Automatikprogram

Kött | Nöt | Oxfile |

Bit/Medaljonger

Programtid för ett stycke: 60 minuter

Programtid för medaljonger: 20 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur för alla köttstorlekar:

53/63/75 °C | Rare/Medium/Done

Tillagningstid:

För ett stycke: 70/60/50 minuter |

Rare/Medium/Done

För 1 cm tjocka medaljonger: 10 minuter

För 2 cm tjocka medaljonger:

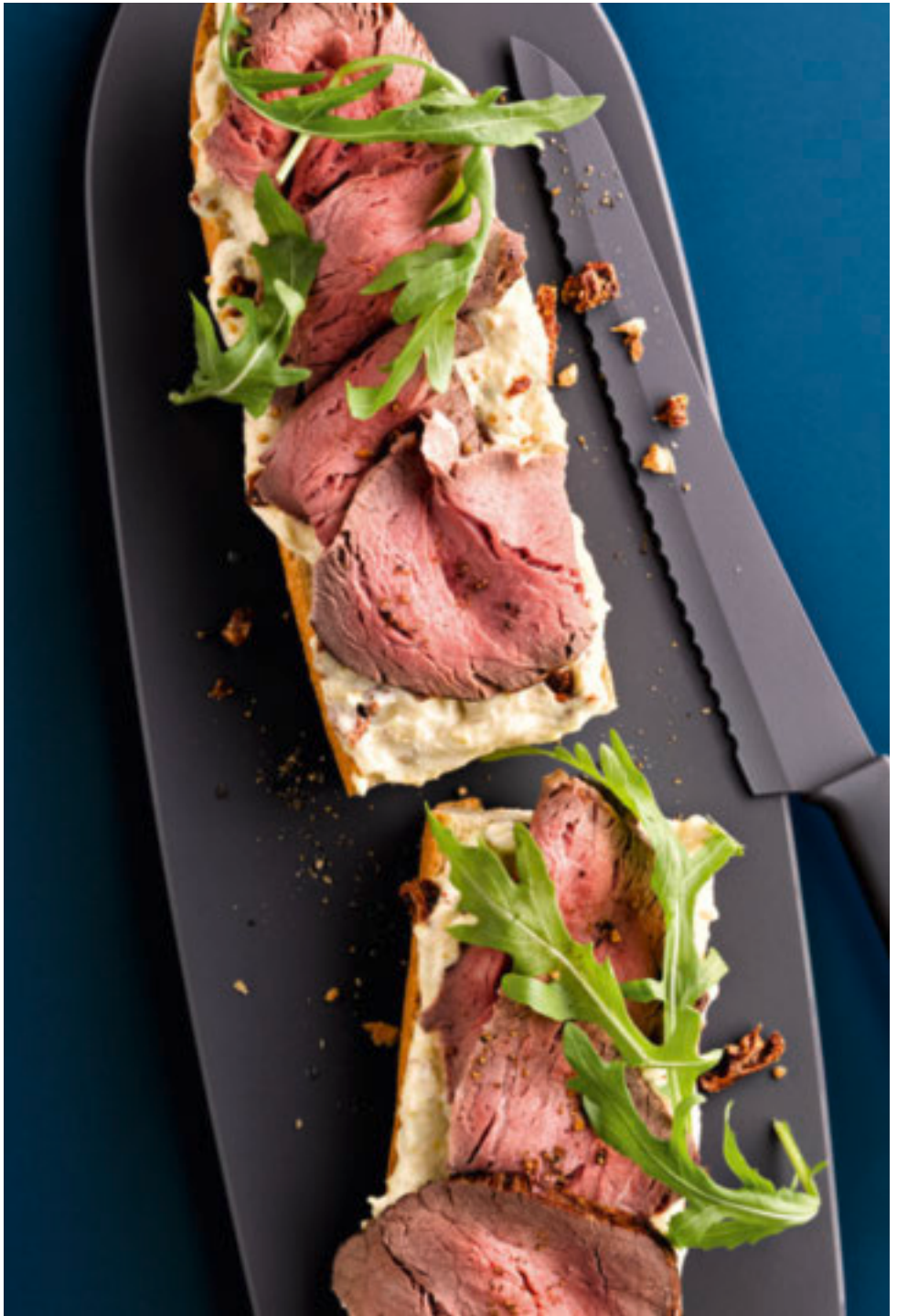
30/20/20 minuter |

Rare/Medium/Done

För 3 cm tjocka medaljonger:

40/30/30 minuter |

Rare/Medium/Done



Pocherad oxfilé med grönsaker

2 portioner | Tillredningstid: 50 (45) minuter

Ingredienser

Grönsaker:

250 ml oxbuljong
200 g morötter | i lagom stora bitar
200 g blomkål | i buketter
2 zucchini (à 200 g) | i lagom stora bitar
8 stjäklökar | utan de gröna delarna
100 g sockerärter

Till oxfilén:

500 g oxfilé, köksfärdig
Persilja | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Tillaga oxbuljongen i ett ohålat tillagningskär med morötter och blomkål enligt tillagningssteg 1.

Tillsätt zucchini, stjäklök och sockerärter och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Ta ut grönsakerna ur grönsaksspadet och ställ varmt.

Skär oxfilén i 1 cm tjocka skivor och pochera i spadet enligt tillagningssteg 3.

Anrätta köttet med grönsakerna, strö över persilja och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 8 (4) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 4 minuter
Tillagningssteg 3
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 4 (2) minuter



Hackat oxkött

8 portioner | Tillredningstid: 250 minuter

Ingredienser

30 g smör
3 msk olja
1,2 kg nötkött, rensat | hackat
Salt
Peppar
500 g gula lökar | fintärnade
2 lagerblad
4 kryddnejlikor
1 msk socker, brunt
2 msk vetemjöl, typ 405
1,2 l oxbuljong
70 ml ättika

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Värm upp smör i en panna. Häll i en skvätt olja och värm den så snart smörets bubblor lägger sig.

Krydda nötköttet med salt och peppar och stek det på alla sidor.

Tillsätt lök, lagerblad, nejlikor och socker och fortsätt stekningen ytterligare 3 minuter.

Pudra nötköttet med vetemjöl och fortsätt stekningen ytterligare 2–3 minuter.

Tillsätt oxbuljongen och ättikan under omrörning tills en jämn sås bildas.

Lägg nötköttet i ett ohålat tillagningskärl och tillaga.

Krydda med salt och peppar och servera.

Inställning

Automatikprogram

Kött | Nöt | Pyttipanna

Programtid: 180 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 180 minuter



Oxkött i stekgryta

4 portioner | Tillredningstid: 150 minuter

Ingredienser

Till oxköttet:

60 g vetemjöl, typ 405
Peppar | färskmalad
1 kg nötkött (bog) | finhackat
3 msk olja
1 gul lök, stor | i tunna ringar
1 stång purjolök, stor | i tunna ringar
350 g morötter | tärnade
3 stänger selleri | tärnade
250 g champinjoner | delade i fyra delar
2–3 kvistar timjan
2 lagerblad
200 ml oxbuljong
200 ml svart öl
2 msk ketchup

Till bollarna:

100 g vetemjöl, typ 405
3 g bakpulver
50 g skirat smör
1 tsk persilja | hackad
½ tsk gräslök | skuren
Salt
Pepparkorn, färskmalda
4–5 msk vatten | kallt

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Krydda vetemjölet med peppar och vänd oxköttet i mjölet.

Värm upp hälften av oljan i en stekpanna och bryn köttet i små portioner på alla sidor och ställ sedan åt sidan.

Värm upp den andra hälften av olja och en stekpanna och fräs löken i 3 minuter. Tillsätt purjolök, morötter och selleri och fräs ytterligare 5 minuter.

Lägg sedan i champinjoner, timjan och lagerblad.

Tillsätt nötköttet, oxbuljong, svart öl och ketchup, koka upp kort och håll allt i ett ohålat tillagningskärl och täck över. Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Lägg under tiden vetemjöl och bakpulver i en skål, tillsätt skirat smör, persilja och gräslök, krydda med salt och peppar, rör ner vatten och gör en mjuk deg.

Dela degen i 8 bitar och forma dem till små bollar med mjöladade händer.

Automatikprogram:

Rör om kort i grytan enligt programmet, lägg i bollarna, ös över lite spad och fortsätt tillagningen.

Manuell:

Rör om kort i grytan, lägg i bollarna och ös på lite spad. Tillaga färdigt enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Automatikprogram

Soppor & grytor | Oxgryta med knödel
Programtid: 120 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 90 minuter
Tillagningssteg 2
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 30 minuter



Saucisson

Tillredningstid: 25 minuter

Ingredienser

100–750 g saucisson

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Tillredningstid:

25 minuter

Tillagning

Lägg saucisson i ett hålat tillagningskärl och tillaga.

Inställning

Automatikprogram

Korv | Saucissonkorv

Välj inställning enligt mängd:

100–200 g

200–300 g

300–400 g

400–750 g

Programtid: 10–20 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 95 °C

Tillagningstid: 10–20 minuter



Saucisson

Fläskmedaljonger med champinjoner och äpple

4 portioner | Tillredningstid: 60 minuter + 3 timmars marinering

Ingredienser

Till marinaden:

1 gul lök, röd | hackad
4 msk Calvados
2 tsk senap, medelstark
150 ml äppeljuice
150 ml köttbuljong
Svartpeppar

Till fläskmedaljongerna:

8 fläskmedaljonger (à 75 g)

Till fläskmedaljongerna med champinjoner och äpple:

700 g champinjoner, bruna, små
4 äpplen, syrliga | i klyftor

För stekning:

1 msk skirat smör

Till berikning och bindning av marinaden:

150 ml grädde
Salt
Peppar, färskmalad
1 msk vatten
1 msk Maizena majsstärkelse
1, tsk hackad persilja

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl
Sil

Tillagning

Rör ihop lök med calvados, senap, äppeljuice, köttbuljong och peppar för marinaden. Lägg fläskmedaljongerna i marinaden, täck över och marinera 3 timmar i kylskåp.

Fördela champinjoner och äpplen i ett ohålat tillagningskärl.

Ta ut fläskmedaljongerna ur marinaden och låt rinna av väl i en sil.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn fläskmedaljongerna i 2 portioner kort på båda sidor.

Rör under tiden ner grädde i marinaden, salta och häll den över champinjon-äpple-grönsakerna. Sätt fläskmedaljongerna ovanpå, ös över stekskyet, peppra och tillaga.

Häll såsen i en kastrull och ställ fläskmedaljongerna och champinjon-äpple-grönsakerna i ugnstrymmet en kort stund. Koka upp såsen, rör ner stärkelse i vatten så att såsen tjocknar lite grand. Smaka av.

Servera med fläskmedaljongerna, champinjon-äpple-grönsakerna och persilja.

Inställning

Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10–12 minuter



Fläskmedaljonger med champinjoner och äpple

Tafelspitz med äpple-pepparrotssås (långkokt kött)

4 portioner | Tillredningstid: 155–165 (80–90) minuter

Ingredienser

Till tafelspitz:

200 g morötter | tärnade
200 g blekselleri | tärnad
50 g rotpersilja | tärnad
800 g Tafelspitz (rostbiff, kalvrostbiff), rensad
2 tsk salt
5 pepparkorn
2 lagerblad

Grönsaker:

250 g potatis, små, fast |
i ovala stycken
250 g knippmorötter |
i ovala stycken
250 g kålrabbi |
i ovala stycken

Till såsen:

2 äpplen, syrliga | grovt rivna
200 ml gräddfil
1 knippe gräslök (à 20 g) |
i rullar
1 msk pepparrot, riven
Peppar

Tillbehör:

2 ohålade tillagningskär

Tillagning

Lägg morötter, blekselleri och rotpersilja med tafelspitz, salt, pepparkorn och lagerblad i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Ta bort 6 msk av spadet efter tillagningen, tillagningskärlet med köttet ska vara kvar i ugnsutrymmet. Häll spadet över potatisen, morötterna och kålrabbin i ett ohålat tillagningskär. Skjut in detta tillagningskärlet till det första tillagningskärlet i ugnsutrymmet och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Rör ihop äpplena och gräddfilen. Tillsätt gräslök och pepparrot. Krydda med salt och peppar.

Skär köttet tvärt mot fibrerna i tunna skivor och anrätta med grönsaker och sås.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 110–120 (45–50) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 15 (8) minuter



Tafelspitz med äpple-pepparrotssås (långkokt kött)

Tafelspitz från Wien

(långkokt kött)

10 portioner | Tillagningstid: 160 minuter

Ingredienser

2 kg Tafelspitz (rostbiff, kalvrostbiff) i ett stycke, rensat
2 gula lökar | halverade
1 knippe soppsgrönsaker | i grova bitar
15 g libbsticka
7 pepparkorn
2 lagerblad
5 enbär
Salt

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg köttet med den feta sidan nedåt i ett ohålat tillagningskär.

Rosta lökarna starkt med snittytan nedåt i en stekpanna av järn och utan fett.

Tillsätt soppsgrönsakerna, örter, lök och kryddor till köttet och tillaga.

Låt köttet vila en kort stund innan du skär till det.

Inställning

Automatikprogram

Kött | Nöt | Tafelspitz (långkokt kött)

Programtid: 150 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 150 minuter



Tafelspitz från Wien (långkokt kött)

Tikka Masala med ris

4 portioner | Tillredningstid: 60 minuter + 30 minuter marinerings

Ingredienser

Till kycklingen:

4 vitlöksklyftor | fintärnad
2,5 cm ingefära | fintärnad
1 chilli, röd, stor | fintärnad
2 tsk spiskummin, mald
2 tsk koriander, mald
1 tsk gurkmeja
1 tsk paprikapulver
1 tsk Garam Masala
1 tsk salt
1½ mask olja
100 g naturell yoghurt
500 g kycklingbröstfilé, ren-
sad | tärnad
2 gula lökar | i strimlor
1 msk olja
1 msk smör
1 burk tomater, hackade
(å 400 g)
1 msk tomatpuré
1 msk Mango Chutney
100 ml grädde

Till riset:

300 g basmatiris
450 ml vatten

Garnering:

½ knippe koriander | hackad

Tillbehör:

2 ohålade tillagningskär
Stavmixer

Tillagning

Blanda vitlök, ingefära och chili med kryddor, salt och olja i en stav-
mixer. Rör sedan ner blandningen i yoghurten och låt kycklingbröst-
filén marinera i minst 30 minuter.

Dunsta löken glasig i olja och smör i 10–12 minuter. Lägg i kyckling-
bröstfilén och håll över marinaden och tillaga ytterligare 3–4 minuter
på medelhög värme.

Tillsätt tomaterna, tomatpurén, mango chutneyn och grädden. Koka
upp kort och håll över i ett ohålat tillagningskär och täck med lock.
Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med
manuella inställningar.

Lägg basmatiriset i ett ohålat tillagningskär och håll över vatten.

Automatikprogram:

Tillsätt basmatiriset enligt programmet och fortsätt tillagningen.

Manuell:

Tillsätt basmatiriset och fortsätt tillagningen enligt tillagningssteg 2.

Garnera med koriander.

Inställning

Automatikprogram

Kött | Fågel | Kyckling | Kyckling Tikka Masala m. ris
Programtid: 30 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 15 minuter
Tillagningssteg 2
Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 15 minuter



Soppor och grytor

Ska du göra soppa räcker en kastrull för att tillaga kött, grönsaker, potatis med mera till en välsmakande och matig huvudrätt. Det är extra praktiskt när man ska laga mat till många personer. Och grytor är så underbart mångsidiga och de smakar lika gott oavsett om de är vegetariska eller innehåller kött, korv, fisk eller musslor. I många kulturer är de ett vanligt inslag på matsedeln.

Ragu på bönor och lamm

4 portioner | Tillredningstid: 55–60 (45–50) minuter

Ingredienser

Ingredienser:

500 g lammrostbiff, rensat |
fintärnat
2 msk solrosolja
1 gul lök | hackad
200 ml grönsaksbuljong
400 g potatis, fast | tärnad
200 g gröna bönor | halverade
3 morötter (à 60 g) | tärnade
1 rosmarinkvist | bara barren,
hackade
300 ml grönsaksbuljong
Salt
Peppar

Garnering:

2 stjäklökar | i tunna ringar

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Bryn lammköttet med solrosolja i en stekpanna. Tillsätt löken efter en kort stund och fräs. Red av med grönsaksbuljong.

Lägg lammköttet med spadet i ett ohålat tillagningskär. Lägg i potatis, grönsaker, bönor, morötter och rosmarin och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Häll över resten av grönsaksbuljongen, krydda med salt och peppar och tillaga vidare enligt tillagningssteg 2.

Strö över stjäklök strax före servering.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 15 (7–8) minuter

Tillagningssteg 1

Temperatur: 95 °C

Tillagningstid: 2 minuter

Tips

Du kan använda nötkött, köttbullar eller korv istället för lammkött.



Fiskgryta

4 portioner | Tillredningstid: 35–40 minuter

Ingredienser

Till fisken:

500 g uerfilé, rensad
2 msk citronsaft
Salt
200 g morötter | tärnade
200 g ärtor

Till såsen:

100 ml crème fraîche
100 ml grädde
2 msk vitt vin, torrt
1 msk Maizena majsstärkelse
Peppar
Socker
1 msk dill | finhackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Gnid in uerfilén med citronsaft och salta.

Lägg uerfilén i ett ohålat tillagningskär. Lägg i morötterna och ärtorna till fisken och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Rör under tiden ihop alla övriga ingredienser till en sås och håll den över fisken efter avslöpt tillagningstid och fortsätt tillagning enligt tillagningssteg 2.

Smaka av med salt och peppar före servering.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 8 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 4 minuter



Gulaschsoppa

4 portioner | Tillagningstid: 125 minuter

Ingredienser

250 g potatis, fast
25 g skirat smör
200 g gula lökar | fintärnade
250 g nötkött (bog) | i 1–1½ cm stora bitar
20 g vetemjöl, typ 405
20 g tomatpuré
Salt
Peppar
20 g paprikapulver, sött
3 vitlöksklyftor | hackade
1 msk mejram, torkad
1 knivsudd kummin, mald
1 msk ättika
1 l grönsaksbuljong

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Skala potatisen, skär den i ca 1 x 1 cm stora tärningar och lägg den i en skål med kallt vatten så att den inte blir brun.

Värm upp skirat smör i en stekpanna och bryn långsamt löken tills den får en gyllenbrun färg.

Lägg löken i ett ohålat tillagningskärl, tillsätt sedan nötköttet, vetemjöl, tomatpuré, alla kryddor samt ättika.

Ös över grönsaksbuljongen, rör ihop ordentligt och starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Automatikprogram:

Tillsätt potatisen enligt programmet och fortsätt tillagningen.

Manuell:

Tillsätt potatisen och fortsätt tillagningen enligt tillagningssteg 2.

Smaka av med salt.

Inställning

Automatikprogram

Kött | Nöt | Gulaschsoppa

Programtid: 105 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 60 minuter

Tillagningssteg 2

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 45 minuter



Hönssoppa

6 portioner | Tillredningstid: 125 (90) minuter

Ingredienser

1 sopphöna (å 1,5 kg), rensad
200 ml vatten
1 kg soppgrönsaker
120 g soppnudlar
800 ml vatten
Salt
Peppar
1 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl
Sil

Tillagning

Lägg sopphönan med vatten i ett ohålat tillagningskärl.

Putsa soppgrönsakerna, skala dem, skär hälften i grova bitar och lägg dem till sopphönan och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Skär resten av soppgrönsakerna i små bitar, purjolöken i ringar, morötterna och bleksellerin i tunna stavar och ställ åt sidan.

Ta ut sopphönan ur vätskan efter att tillagningstiden är avlöpt, häll buljongen genom en sil och ös tillbaka i det ohålade tillagningskärlet.

Lossa köttet, skär i lagom stora bitar och lägg i det ohålade tillagningskärlet tillsammans med soppgrönsakerna, soppnudlarna och resten av vattnet, tillaga enligt tillagningssteg 2. Tillsätt vatten om soppan blir för tjock.

Krydda med salt och peppar, strö över persilja och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 50 (25) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 10 minuter

Tips

Du kan använda en kyckling istället för sopphönan.



Hönsoppa

Potatissoppa

4 portioner | Tillredningstid: 50 (45) minuter

Ingredienser

180 g purjolök | i ringar
250 g potatis, mjölig | tärnad
500 ml grönsaksbuljong
Salt
Peppar
100 ml grädde
2 tsk basilika | hackad
2 tsk persilja | hackad
2 tsk gräslök | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Stavmixer

Tillagning

Lägg purjolök och potatis i ett ohålat tillagningskär tillsammans med grönsaksbuljong och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Purea soppan i tillagningskärlet med en stavmixer och smaka av med salt och peppar. Rör ner grädde och värm upp enligt tillagningssteg 2.

Blanda basilika, persilja och gräslök, strö det över soppan och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 16 (8) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 95 °C
Tillagningstid: 2 minuter



Australisk pumpasoppa

4 portioner | Tillredningstid: 35 minuter

Ingredienser

Ingredienser:

1 kg pumpakött (butternut) |
tärnat
400 g sötpotatis | tärnad
2 gula lökar | tärnade
250 ml kycklingbuljong
Salt
Peppar

Garnering:

250 g chorizo | fintärnad
250 ml syrad grädde
10 g koriander, grön |
hackad

Tillbehör:

Hålat tillagningskär

Tillagning

Lägg pumpaköttet, sötpotatis och lök i ett hålat tillagningskär.

Stek chorizon.

Purea grönsakerna, håll i kycklingbuljongen och cirka 250 ml av vätskan som samlats upp, rör om och smaka av med salt och peppar.

Häll soppan i en förvärmad soppskål. Garnera med syrad grädde, chorizo och grön koriander.

Inställning

Automatikprogram

Soppor & grytor | Pumpasoppa
Programtid: 25 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 25 minuter



Australisk pumpasoppa

Krämig morotssoppa

4 portioner | Tillredningstid: 45–50 (40) minuter

Ingredienser

Ingredienser:

500 g morötter | tärnade
50 g gula lökar | tärnade
½ vitlöksklyfta | finhackad
40 g smör
750 ml grönsaksbuljong
1 tsk paprikapulver, söt
125 ml syrad grädde
Salt
Peppar

Garnering:

1 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Stavmixer

Tillagning

Lägg morötter, lök och vitlök med smör i ett ohålat tillagningskär tillsammans med grönsaksbuljong och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Purea med en stavmixer i tillagningskåret. Rör ner syrad grädde och värm upp morotssoppan enligt tillagningssteg 2.

Krydda med salt och peppar, strö över persilja och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 (120) °C

Tillagningstid: 12–15 (6–8) minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 95 °C

Tillagningstid: 2 minuter



Krämig morotsoppa

Ris-kött

4 portioner | Tillagningstid: 90 minuter

Ingredienser

250 g gula lökar | fintärnade
2 msk skirat smör
2 msk paprikapulver
1 msk tomatpuré
250 g nötkött (bog) | i 1 cm stora bitar
250 g tomater, passerade
1 msk vitvinsvinäger
1 vitlöksklyfta | finhackad
1 tsk mejram
Kummin
Salt
Peppar
½ paprika (å 175 g), röd | fintärnad
½ paprika (å 175 g), gul | fintärnad
250 g långkornigt ris
500 ml grönsaksbuljong

Tillbehör:

Ohålat tillagningsskär

Tillagning

Fräs löken i skirat smör i en stekpanna.

Rör ner paprikapulver och tomatpuré i löken.

Lägg nötköttet i ett ohålat tillagningsskär. Tillsätt lök, passerade tomater, vitvinsvinäger, vitlök och kryddor. Starta automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 1 med manuella inställningar.

Automatikprogram:

Tillsätt paprika med matris och grönsaksbuljong enligt programmet och fortsätt tillagningen.

Manuell:

Tillsätt paprika med ris och grönsaksbuljong och fortsätt tillagningen enligt tillagningssteg 2.

Inställning

Automatikprogram

Soppor & grytor | Risotto

Programtid: 70 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 45 minuter

Tillagningssteg 2

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 25 minuter



Soppa med vårgrönsaker

4 portioner | Tillredningstid: 55 (50) minuter

Ingredienser

Ingredienser:

150 g blekselleri |
i tunna strimlor
3 morötter (à 60 g) |
i tunna strimlor
200 g stjäklök | i rutor
100 g sockerärter
600 ml grönsaksbuljong
1 ägg, storlek M
1 msk ströbröd
Salt
Peppar
Muskot
1 msk körvel | hackad
1 msk persilja | hackad

Garnering:

1 msk persilja | hackad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär

Tillagning

Lägg blekselleri, morötter, stjäklök och sockerärter tillsammans med hälften av grönsaksbuljongen i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt tillagningssteg 1

Häll över resten av grönsaksbuljongen efter tillagningen och fortsätt tillagning enligt tillagningssteg 2.

Blanda ihop ägg, ströbröd, salt, peppar, muskot och hackade kryddor, lägg allt i vårsoppa och laga färdigt enligt tillagningssteg 3.

Krydda vårsoppa med salt och peppar, strö över persilja och servera.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 10 (5) minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 95 °C
Tillagningstid: 2 minuter
Tillagningssteg 3
Temperatur: 95 °C
Tillagningstid: 2 minuter



Dessert

Vad vore en meny utan en final? Desserten är ett sätt att tacka gästerna, visa ömhet till familjen, och ett sätt för kocken att unna sig. Den kan vara hälsosam med färsk frukt, stärkande med alkohol eller söt med socker och grädde. Ju uppfinningsrikare du anrättar och dekorerar desserten, desto mer kommer den uppskattas. Så ta gärna lite extra tid för finesserna!

Bärpudding

6 portioner | Tillredningstid: 105 minuter

Ingredienser

Till degen:

225 g skorpor
50 g smör
40 g honung, flytande
300 ml mjölk, 3,5 % fett

Till bären:

200 g jordgubbar | delade
i fyra delar
125 g hallon
125 g björnbär
1 äpple, litet, syrligt | tärnat
i små bitar
1 vaniljstång | bara urskrapet
40 g socker

Till glassen:

6 kulor vaniljglass

För formen:

1 msk smör

Tillbehör:

Puddingform med lock,
innehåll ca 1,25 l
Galler

Tillagning

Smula isär skorpor eller mal grovt. Smält smör med honung och rör ihop med skorpor och mjölk.

Rör samman jordgubbar och äpplen med bären, vaniljurskrapet och sockret.

Smörj puddingformen, lägg i $\frac{3}{4}$ av degen och tryck upp sidorna vid kanterna. Fyll i bären och tryck till lätt. Täck över med resten av degen och tryck fast kanten ordentligt. Förslut sedan puddingform med locket. Skjut in formen på gallret i ugnstrymmet och grädda.

Låt puddingen stå i minst 15 minuter i formen efter grädning.

Vänd den upp och ner, dela i portioner och servera med glass.

Inställning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 60 minuter

Tips

Du kan använda en högre eldfast gratängform istället för puddingformen. Vik bakplåtspappret dubbelt för att försluta gratängformen, lägg det på formen och bind fast med köksgarn.



Bärpudding

Plumpudding

4 portioner | Tillredningstid: 380 minuter + 24 timmars marinerung

Ingredienser

Till plumpuddingen:

170 g vetemjöl, typ 405
¾ tsk kanel
¾ tsk Mixed Spices (kryddblanding)
115 g brödsmulor
115 g skirat smör
115 g socker, brunt
30 g mandlar, hela
115 g russin
115 g korinter
115 g sultanrussin
55 g körsbär, kanderade
55 g frukt, kanderad
1 äpple, litet | rivet
1 citron | bara skalet
1 apelsin | bara skalet
½ apelsin | bara saften
2 msk konjak
2 ägg, medelstora
1 msk kornmalt, flytande
75 ml mörkt öl,
till exempel Guinness

För keramikskålen:

1 msk smör

Tillbehör:

Keramikskål, 1,2 liters volym
Bakplåtspapper
Aluminiumfolie
Galler

Tips

I Storbritannien avnjuts traditionellt en plum pudding under julen. Den förbereds 6–12 månader i förväg och får ibland dra i konjak respektive brandy innan.

Tillagning

Sikta vetemjöl och kryddor i en stor skål. Tillsätt ströbröd, skirat smör, socker, mandlar, frukt, rivet skal från citrusfrukter och apelsinjuice. Forma en grop i mitten av skålen och håll i konjak/brandy, vispade ägg och kornmalt. Tillsätt öl i omgångar och rör samman tills du får en trögflytande deg. Täck över skålen och låt vila över natt.

Smörj keramikskålen, lägg i degen och tryck den platt. Täck över skålen med bakplåtspapper och aluminiumfolie. Skjut in formen på gallret i ugnstrymmet och grädda enligt inställningarna.

Täck över skålen med nytt bakplåtspapper och ny aluminiumfolie och förvara den på en sval, mörk och torr plats tills du vill använda den igen.

Värm upp före servering.

Inställning

Automatikprogram

Variant tillagning:

Desserter | Christmas Pudding | Tillagning

Programtid: 360 minuter

eller varianten uppvärmning:

Desserter | Christmas Pudding | Uppvärmning

Programtid: 105 minuter

Manuell

Variant tillagning

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 360 minuter

Variant uppvärmning

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 105 minuter



Plum pudding

Crema Catalana

6 portioner | Tillredningstid: 50–55 minuter + 4 timmar i kyla

Ingredienser

450 ml grädde
1 tsk vaniljsocker
4 ägg, storlek M | bara äggulan
2 msk hackade mandlar
3 msk brunt socker

Tillbehör:

6 suffléformar
Galler

Tillagning

Värm upp grädden i en kastrull tills den nästan kokar.

Ta bort kastrullen från hällen och rör ner vaniljsocker, äggula och mandlar.

Fyll massan i suffléformarna, täck över, skjut in dem på gallret i ugnsutrymmet och grädda.

Låt svalna och stå kallt i ungerfär 4 timmar. Strö över brunt socker.

Förvärm grillen.

Karamellisera i 4 minuter under grillen.

Inställning

Temperatur: 90 °C

Tillagningstid: 30–35 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Crema Catalana

Ångkokta klimpar med aprikoskompott

6 portioner | Tillredningstid: 90 minuter

Ingredienser

Till degen:

21 g jäst, färsk
125 ml mjölk, 3,5 % fett |
ljummen
250 g vetemjöl, typ 405
35 g socker
1 nypa salt
1 ägg, storlek M | bara äggulan
40 g smör | mjukt

Till aprikoskompotten:

500 g aprikoser | urkärnade |
delade i fyra delar
20 g socker
½ vaniljstång | bara urskrapet
50 ml aprikosnektar

Till mjölkblandningen:

100 ml mjölk, 3,5 % fett
25 g socker
20 g smör

För bearbetning:

1 msk vetemjöl, typ 405

Till smuldegen:

25 g smör
8 g vaniljsocker
1 msk socker

Tillbehör:

Sil, fin
Skål, ugnstålig
Galler
2 ohålade tillagningskär

Tillagning

Sila vetemjöl i en skål, tillsätt socker, salt, äggula och smör. Lös upp jästen i mjölk och tillsätt.

Knåda ingredienserna i ca 7 minuter till en smidig deg. Forma degen till en kula, lägg den i en öppen skål och skjut in den på gallret i ugnstrymmet. Låt jäsa enligt tillagningssteg 1.

Lägg aprikoser med socker, vaniljurskrap och aprikosnektar i ett ohålat tillagningskär och rör samman.

Häll mjölk, socker och smör i ett annat ohålat tillagningskär. Ta ut jästdegen ur ugnstrymmet och dela den i 6 portioner. Strö vetemjöl och forma kulor på mjölet. Täck över dem och låt jäsa 15 minuter på en varm plats.

Värm upp mjölkblandningen i ugnstrymmet enligt tillagningssteg 2.

Sätt degkulorna tätt vid varandra i den varma mjölken och täck över tillagningskåret. Skjut in dem i ugnstrymmet tillsammans med aprikoserna och tillaga enligt tillagningssteg 3.

Ta ut aprikoskompotten och fortsätt tillagning av de ångkokta klimparna enligt tillagningssteg 4.

Blanda smör och vaniljsocker. Pensla klimparna med blandningen och strö över socker.

Servera med aprikoskompotten.

Inställning

Tillagningssteg 1	Tillagningssteg 3
Temperatur: 40 °C	Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 15 minuter	Tillagningstid: 20 minuter
Tillagningssteg 2	Tillagningssteg 4
Temperatur: 100 °C	Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 5 minuter	Tillagningstid: 10 minuter
100 °C; 5 minuter	



Ångkokta klimpar med aprikoskompott

Kroppkakor

8 portioner | Tillredningstid: 65–70 minuter

Ingredienser

Till degen:

42 g jäst, färsk
250 ml mjölk, 3 % fett | ljummen
500 g vetemjöl
1 tsk socker
1 nypa salt
50 g margarin | mjukt

Till såsen:

4 msk plommonmos
250 ml grädde
8 g vaniljsocker
½ tsk kanel, mald
1 nypa salt

För formen:

1 msk smör

Tillbehör:

Sil, fin
Skål, ugnstålig
Galler
Hålat tillagningskärl

Tillagning

Sila vetemjöl i en skål. Lös upp jästen i mjölk och tillsätt. Rör ner socker, salt och margarin och knåda ca 7 minuter till en slät deg. Forma degen till en kula. Ställ degen i en öppen skål på gallret i ugnstrymmet och låt jäsa enligt tillagningssteg 1.

Dela degen i 8 bitar. Täck över dem och låt jäsa 15 minuter på en varm plats. Smörj ett hålat tillagningskärl, lägg i kroppkakorna och tillaga enligt tillagningssteg 2.

Koka kort upp plommonmos, grädde, vaniljsocker, kanel och salt i en kastrull på hällen under ständig omrörning och servera som sås.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 40 °C
Tillagningstid: 15 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 14 minuter

Tips

Djupfrysta kroppkakor ska tinas upp 15 minuter i rumstemperatur och sedan tillagas enligt receptet.



Mannagrynssufflé

8 portioner | Tillredningstid: 70–75 minuter

Ingredienser

Till mjölkblandningen:

1 vaniljstång
250 ml mjölk, 3 % fett
50 g smör

Till mannagrynsmassan:

50 g mannagryn
5 ägg, storlek M
60 g socker

För formen:

1 msk smör
1 msk socker

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
8 suffléformar
Galler

Tillagning

Dela vaniljstången på längden med en kniv och skrapa ur innanmätet.

Häll mjölk, smör, vaniljurskrapet och vaniljstången i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Ta ut mjölkblandningen ur ugnsutrymmet. Rör ner durumvetegryn under omrörning och låt vila 1–2 minuter.

Rör om igen och tillaga enligt tillagningssteg 2. Rör om igen efter halva tillagningstiden.

Ta ut mannagrynsmassan ur ugnsutrymmet, håll den i en skål, rör om, täck över och låt svalna. Ta sedan bort vaniljstången.

Separera äggula från äggvita och ställ äggvitan åt sidan. Rör ner äggulan i mannagrynsmassan. Vispa äggvitan med sockret hårt med en visp och rör ner i mannagrynsmassan.

Smörj suffléformarna och strö över socker. Häll i mannagrynsmassan, skjut in suffléformarna på gallret i ugnsutrymmet och grädda enligt tillagningssteg 3.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 5 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 1 minut
Tillagningssteg 3
Temperatur: 90 °C
Tillagningstid: 25–30 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Karamellcreme

För 8 portioner à 100 ml eller 6 portioner à 150 ml | Tillagningstid: 25 minuter

Ingredienser

Karamell:

100 g socker
50 ml vatten

Till vaniljkrämen:

500 ml mjölk, 3,5 % fett
1 vaniljstång |
skuren på längden
4 ägg, medelstora
100 g socker

Garnering:

200 ml grädde | vispad

Tillbehör:

Ohålat tillagningskär
Galler

Tillagning

Karamellisera sockret och vattnet i en stekpanna, fördela flytande karamell på porslinsformarna.

Automatikprogram:

Häll mjölken och vaniljstången i ett ohålat tillagningskär och värm upp enligt programmet.

Manuell:

Häll mjölken och vaniljstången i ett ohålat tillagningskär och värm upp enligt tillagningssteg 1.

Ta bort vaniljstången efter tillagning.

Vispa ägg och socker poröst och rör ner i omgångar i den varma vaniljmjölken. Fördela på porslinsformarna.

Skjut in dem i ugnstrymmet på gallret och fortsätt tillagningen enligt automatikprogrammet eller tillaga enligt tillagningssteg 2 och 3 med manuella inställningar.

Ställ sedan karamellkrämen i två till tre timmar i kylskåpet.

Vänd krämen upp och ner på en tallrik, servera med grädde efter tycke och smak.

Inställning

Automatikprogram

Desserten | Karamellcreme
Programtid: För 8 portioner
à 100 ml: 17 minuter

För 6 portioner à 150 ml: 18 minuter

Manuell

Tillagningssteg 1

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 3 minuter

Tillagningssteg 2

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 85 °C

Tillagningstid: För 8 porslinsformar à 100 ml: 9 minuter eller
6 porslinsformar à 150 ml: 12 minuter

Tillagningssteg 3

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 40 °C

Tillagningstid: 5 minuter



Karamellcreme

Karamell-dadel-dessert

12 portioner (tillagningskäril eller muffinsformar) | Tillredningstid: 60–100 minuter, beroende på form

Ingredienser

Till degen:

275 g dadlar, torkade,
urkärnade | finhackade
1 tsk bikarbonat
250 ml vatten | kokande
25 g smör
160 g socker, brunt
2 ägg, medelstora
½ tsk vaniljessens
3 g bakpulver
195 g vetemjöl, typ 405

Karamellsås:

225 g socker, brunt
250 ml grädde
40 g smör

Tillbehör:

Ohålat tillagningskäril (som
stor form)
Bakplåtspapper
eller 12 muffinsformar, Ø 5 cm
Galler

Tillagning

Lägg dadlarna i en skål och häll över kokande vatten. Ställ åt sidan för avkyllning.

Vispa smör och socker poröst i en stor skål. Rör sedan i ägg och vaniljessens lite i taget. Tillsätt bakpulvret blandat med vetemjöl, dadlar och vätskan.

Lägg bakplåtspapper i ett ohålat tillagningskäril och häll i degen eller använd 12 muffinsformar. Täck över och skjut in formen på gallret i ugnsutrymmet och grädda.

Häll alla ingredienser till karamellsåsen i en kastrull och rör ihop på medelvärme. Låt det sjuda i 3 minuter tills det blir en trögflytande massa.

Servera den fortfarande varma karamell-dadel-kakan med karamellsås.

Inställning

Automatikprogram

Desserter | Karamell-dadel dessert |
en stor/flera små
Programtid:

För den stora formen (ohålat tillagningskäril): 70 minuter

För muffinsformarna: 30 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid:

För den stora formen (ohålat tillagningskäril): 70 minuter

För muffinsformarna: 30 minuter



Körsbärskompott med Amaretto

4 portioner | Tillredningstid: 75 minuter

Ingredienser

2 kg sura körsbär | urkärnade
200 ml körsbärnektar
200 ml rött vin, torrt
300 g brunt socker
1 tsk kanel, mald
50 ml Amaretto

Tillbehör:

4 konserveringsglas med lock,
konserveringsring och klamrar

Tillagning

Spola ur glasburkarna med hett vatten och lägg i körsbären i skikt.

Koka upp körsbärnektar med rött vin, brunt socker och kanel, smaka av med Amaretto.

Häll över den varma vätskan över körsbären tills de är täckta. Torka vid behov av kanterna på konserveringsglaset. Förslut konserveringsglaset väl med konserveringsringar, lock och klamrar och tillaga.

Ta ut konserveringsringarna, låt svalna, ta bort klamrarna och kontrollera att de är täta. Förbruka otäta konserveringsglas snabbt. Lagra konserveringsglaset på en mörk och sval plats.

Inställning

Temperatur: 85 °C

Tillagningstid: 40 minuter



Kokta päron

12 portioner | Tillagningstid: 35–85 minuter

Ingredienser

Till lagen:

2 kanelstänger
3 kryddnejlikor
½ citron | bara skalet
1 lagerblad
400 ml rödvin
300 ml vatten
400 ml vinbärsjuice
100 g socker

Till päronen:

1 kg kokta päron

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Lägg ingredienserna för lagen i en kastrull och koka upp.

Skala päronen men ta inte bort pinnarna. Päronen kan antingen tillagas hela, som halvor eller i fyra delar.

Lägg päronen i ett ohålat tillagningskärl, ös över lag tills päronen är helt täckta. Sätt in päronen i ugnsutrymmet, starta automatikprogrammet eller tillaga enligt manuella inställningar.

Automatikprogram:

Välj program beroende på päronens storlek och hur de har skurits till.

Manuell:

Välj tillagningstid beroende på päronens storlek och hur de har skurits till.

Ställ in päronen i ugnsutrymmet och tillaga.

Inställning

Automatikprogram

Frukt | Kokta päron | Liten/små/Mellanstor/a/Stor/a

Programtid: 21–75 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid:

hela päron: 50 minuter (Liten/små), 70 minuter (Mellanstor/a), 75 minuter (Stor/a)

Päronhalvor: 35 minuter

I fyra delar: 27 minuter

Tips

Låt päronen dra över natt i kylskåp för en extra god smak.



Kokta pÄron

Cheesecake med lime

12 bitar (form med löstagbara kanter) eller 6 portioner (suffléformar) | Tillredningstid: 75 minuter +

Ingredienser

Ingredienser:

200 g kex, fullkorn
100 g smör | smält
750 g färskost
225 g socker
4 ägg, storlek M
4 limefrukter | saften och rivet skal

Garnering:

1 mango | skalad, i skivor
3 passionsfrukter | bara fruktköttet

Tillbehör:

Stavmixer
Bakplåtspapper
Form med löstagbara kanter,
Ø 26 cm
eller 6 suffléformar
Bak- och stekgaller

Tillagning

Smula kexen med en stavmixer, tillsätt smör och blanda väl. Fördela smeten i formen klädd med bakplåtspapper eller i suffléformarna, tryck till och ställ kallt.

Rör ihop färskost, socker, ägg, saft och rivet skal från limefrukt och fördela på kexbotten.

Täck över formen med löstagbara kanter eller suffléformarna, skjut in på bak- och stekgallret i tillagningsutrymmet och grädda.

Ta av bakplåtspappret och ställ kallt i ungefär 2 timmar.

Garnera med mangoskivor och passionsfrukt för servering.

Inställning

Automatikprogram

Desserten | Ostkaka |
en stor/flera små

Programtid:

Form med löstagbara kanter: 60 minuter

Suffléformar: 20 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid:

Form med löstagbara kanter: 60 minuter

Suffléformar: 20 minuter



Moccaflarn

4 portioner | Tillredningstid: 45 minuter

Ingredienser

Till moccamjölken:

200 ml mjölk, 3 % fett

100 ml grädde

6 g espressopulver, snabbkaffe

Till flammassan:

1 ägg, storlek M

3 ägg, storlek M | bara äggulan

60 g brunt socker

För servering:

4 msk kaffelikör

250 g hallon

Tillbehör:

Ohålat tillagningskärl

Sil

4 suffléformar

Galler

Tillagning

Blanda mjölk och grädde med espressopulver, häll blandningen i ett ohålat tillagningskärl och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Vispa ägg, äggula och brunt socker med en visp och tillsätt långsamt moccamjölken under omrörning. Häll flammassan i suffléformarna genom en sil, täck över och skjut in suffléformarna på gallret i ugnsutrymmet och grädda enligt tillagningssteg 2.

Ta ut suffléformarna ur ugnsutrymmet och låt svalna.

Vänd moccaflarnen upp och ner på tallrik före servering, droppa över kaffelikör och anrätta med hallon.

Inställning

Tillagningssteg 1

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 5 minuter

Tillagningssteg 2

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid: 20 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Kvargknödel

10 portioner | Tillredningstid: 50 minuter + 60 minuter att svalna

Ingredienser

Till kvargknödlarna:

200 g smör
1 msk florsocker
1 msk rom
1 tsk rivet citronskal
750 g mager kesella
2 ägg, medelstora
180 g brödsmulor
1 nypa salt

Ströbröd:

150 g smör
250 g brödsmulor

Till formen:

1 msk smör

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl

Tillagning

Rör samman smör med florsocker, rom och citronskal poröst i en skål.

Tillsätt mager kesella, ägg, ströbröd och salt och rör om ordentligt.

Ställ kesellamassan minst 1 timme i kylskåpet.

Starta automatikprogrammet eller förvärm ugnstrymmet.

Forma 20 bollar av kesellamassan. Smörj ett hålat tillagningskärl, lägg i kvargknödlarna och tillaga.

Värm upp smör i en stekpanna och lägg i ströbröd. Rosta ströbrödet gyllenbrunt under ständig omrörning.

Strö ströbrödet över bollarna för servering.

Inställning

Automatikprogram

Desserten | Knödel med kesella

Programtid: 25 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 95 °C

Tillagningstid: 25 minuter



Kesellasufflé

8 portioner | Tillredningstid: 30–35 minuter

Ingredienser

Ingredienser:

280 g kesella, 20 % fett

4 ägg, storlek M

1 tsk rivet citronskal

80 g socker

För formen:

1 msk smör

1 msk socker

Tillbehör:

8 suffléformar

Galler

Tillagning

Separera äggula från äggvita och ställ äggvitan åt sidan. Rör ihop kesella med äggulan och tillsätt citronskal.

Vispa äggvitan med sockret hårt med en visp och rör ner i kesellamassan.

Smörj suffléformarna och strö över socker. Fyll i kesellamassan och skjut in på gallret i ugnsutrymmet och grädda.

Inställning

Temperatur: 90 °C

Tillagningstid: 20–25 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Kvittenmousse

5 portioner | Tillredningstid: 35 (30) minuter + 12 timmar i kyla

Ingredienser

Ingredienser:

600 g kvitten | tärnade
1 citron | bara saften
4 blad gelatin, vit
8 g vaniljsocker
50 g socker
100 ml syrad grädde
250 ml grädde

Garnering:

5 tsk kvittengelé
50 g choklad, vit | riven

Tillbehör:

Hålat tillagningskärl
Sil
Stavmixer

Tillagning

Blanda kvittenfruktköttet med citronsaft. Lägg i ett hålat tillagningskärl och tillaga tills det blir mjukt.

Blöt gelatinet i kallt vatten. Purea kvitten med en stavmixer, sila den fin efter tycke och smak. Smaka av med vaniljsocker och socker. Krama ur gelatinet och lös upp det i den varma massan. Rör ner syrad grädde. Ställ krämen svalt tills den blir geléaktig.

Vispa grädden hårt med en visp och rör ner i krämen.

Låt kvittenmoussen bli fast i kylskåp över natt.

Skär ut stift av kvittenmoussen för servering.

Anrätta med kvittengelé och strö över choklad.

Inställning

Temperatur: 100 (120) °C
Tillagningstid: 10 (5) minuter



Kvittenmousse

Pocherade rödvinspäron

4 portioner | Tillredningstid: 45 minuter + 12 timmar i kyla

Ingredienser

Till rödvinskyn:

1 apelsin, obehandlad | saften
och 2–3 tunna strimlor
från apelsinskalet
500 ml rött vin, torrt
60 g brunt socker
¼ tsk kanel, mald

Till vaniljkrämen:

75 g socker
1 vaniljstång | bara urskrapet
50 ml grädde

Till päronen:

4 päron, fasta

För servering:

250 g mascarpone
100 g mager kesella

Tillbehör:

2 ohålade tillagningskär

Tillagning

Häll apelsinsaft, rött vin, brunt socker, kanel och apelsinskal i ett ohålat tillagningskär och tillaga enligt tillagningssteg 1.

Rör ihop socker, vaniljurskrap och grädde i ett ohålat tillagningskär.

Skala päronen men ta inte bort skaften. Lägg de hela päronen i rödvinskyn.

Tillaga vaniljkrämen och päronen i rödvinskyn samtidigt i de båda tillagningskärlek enligt tillagningssteg 2.

Ta ut vaniljkrämen ur ugnstrymmet efter tillagningen och låt svalna.

Vänd rödvinspäronen en gång i skyet och pochera enligt tillagningssteg 3 tills de blir mjuka.

Ta bort apelsinskalet ur rödvinskyn efter att har pocherts. Ställ rödvinspäronen i skyn över natt i kylskåpet, likaså vaniljkrämen.

Rör ihop mascarpone och mager kesella med vaniljkrämen före servering. Droppa över lite av rödvinskyn på rödvinspäronen och anrätta med vaniljkräm.

Inställning

Tillagningssteg 1
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 5 minuter
Tillagningssteg 2
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 8 minuter
Tillagningssteg 3
Temperatur: 100 °C
Tillagningstid: 8 minuter



Pocherade rödvinspäron

Treacle Sponge-pudding

6 portioner (skål eller form) | Tillredningstid: 70–120 minuter, beroende på form

Ingredienser

Till formen:

1 msk smör

Till puddingen:

3 msk sockersirap, ljus

125 g vetemjöl, typ 405

5 g bakpulver

125 g smör | mjukt

3 ägg, medelstora

125 g socker

1 msk sockerbetssirap

3 msk sockersirap, ljus

Tillbehör:

1 stor keramikskål (1 liter)

6 små formar à 150 ml

Bakplåtspapper

Aluminiumfolie

Steksnöre

Ohålat tillagningskärl

Tillagning

Smörj keramikskålen eller de små formarna. Tillsätt sockersirap.

Sikta ner vetemjöl och bakpulver i en stor skål, tillsätt smör, ägg, socker och sockerbetssirap. Rör ihop till en slät deg i 2 minuter och håll den i keramikskålen eller i formarna. Stryk degen slät med undersidan av en sked.

Skär ut en cirkel respektive flera cirklar av bakplåtspapper som är större än ovankanten på keramikskålen respektive på de små formarna. Vik cirkeln/cirklarna två gånger i mitten och placera på keramikskålen/formarna. Täck över med aluminiumfolie, fäll ner på sidorna och fäst med steksnöre runt kanten på skålen.

Ställ keramikskålen/formarna i ett ohålat tillagningskärl och tillaga.

Lossa puddingarna från kanten med en kniv, vänd dem upp och ner på förvärmda tallrikar och håll över sockersirap.

Servera direkt.

Inställning

Automatikprogram

Desserter | Treacle Sponge Pudding |

en stor/flera små

Programtid:

För keramikskålen: 90 minuter

För de små formarna: 40 minuter

Manuell

Ugnsfunktion: Ångkokning

Temperatur: 100 °C

Tillagningstid:

För keramikskålen: 90 minuter

För de små formarna: 40 minuter



Treacle Sponge-pudding

Chokladpudding med valnötter

8 portioner | Tillredningstid: 65–70 minuter

Ingredienser

Till puddingen:

100 g choklad, mörk
5 ägg, storlek M
80 g smör
80 g socker
8 g vaniljsocker
80 g valnötter, malda
80 g ströbröd

För formen:

1 msk smör
1 msk florsocker

Tillbehör:

8 suffléformar
Galler

Tillagning

Smält chokladen och separera gulor och vitor på äggen. Ställ äggvitan åt sidan. Blanda smör, socker och vaniljsocker skummigt, tillsätt äggulan och rör ihop.

Låt chokladen svalna och rör ner i massan med valnötterna och ströbrödet.

Vispa äggvitan hårt med en visp och rör ner i massan.

Smörj suffléformarna och strö över florsocker.

Fyll massan i suffléformarna och skjut in dem på gallret i ugnsutrymmet och grädda.

Inställning

Temperatur: 90 °C
Tillagningstid: 30 minuter

Tips

Det går bra att använda koppar istället för suffléformar.



Konservering med mera

Ångugnen vore ingen äkta Miele-produkt om den inte hade ytterligare extrafunktioner. Den är inte bara en värdefull hjälp vid lagring av livsmedel, som för konservering eller vid förvällning före infrysning. Efter djupfrysning och upptining i ångugnen är livsmedlen i bästa skick igen. Och vid uppvärmning av redan tillagade rätter bevisar ugnen återigen sin förmåga genom korta, mjuka regenereringsfaser.

Konservering i Miele's ångugn

178

Konservering är metoden att kunna lagra olika livsmedel för senare användning. Eftersom frukt, grönsaker och kött lämpar sig lika bra för konservering uppskattar såväl trädgårdsentusiaster som storfamiljer fördelarna med att konservera livsmedel. Helst fyller man sitt frukt- och grönsaksförråd vid de tidpunkter då livsmedlen innehåller mest vitaminer och mineraler och när priserna är som lägst. Lagring av livsmedel sparar många senare matinköp och ger en trygg känsla för familj och gäster. Biokemiska och mikrobiologiska processer som med tiden fördärvar livsmedlen hämmas eller till och med hindras helt genom konserveringen. Detta bibehåller smaken och förlänger näringens hållbarhet, såvida livsmedlen hanteras rätt.

Konservering

Använd endast färska livsmedel som inte är skadade eller dåliga.

Glas

Använd endast hela, rendiskade glasburkar och tillbehör. Du kan använda både glasburkar med skruvlock och lock av glas med konserveringsring. Kontrollera att glasburkarna är lika stora så att allt innehåll konserveras jämnt. Rengör glasburkarnas kanter med en ren trasa och varmt vatten efter påfyllning av det som ska konserveras. Förslut sedan glasburkarna.

Frukt

Rensa frukten noggrant, skölj av den snabbt men ordentligt och låt den droppa av. Var försiktig när du sköljer av bär eftersom de är ömtåliga och lätt trycks sönder. Ta bort skal, stjälkar och kärnor om det finns. Dela större frukt i mindre delar, till exempel kan du skära äpplen i klyftor. Om du ska konservera frukt med större kärnor (plommon och aprikoser) ska du sticka hål i skalet med en gaffel eller träpinne flera gånger eftersom de annars spricker.

Grönsaker

Skölj, rensa och skär grönsakerna i mindre bitar. Förväll grönsakerna innan de konserveras så att de behåller sin färg. (se avsnittet "Förvälla i Miele ångugn").

Påfyllningsmängd

Fyll på livsmedlen lite luftigt i glasburken upp till max 3 cm under kanten. Om livsmedelet pressas för mycket förstörs cellväggarna. Stöt glasburken mjukt på en duk så att innehållet fördelas bättre. Fyll på glasen med vätska. Det som ska konserveras måste vara täckt. Använd en sockerlösning för frukt och en salt- eller ättikslösning för grönsaker.

Kött och korv

Stek eller koka köttet bara nästan helt klart. För att fylla upp burkarna kan du fylla på stekskyn som du blandar ut med vatten eller buljongen som du kokade köttet i. Glasburkens kant får inte ha några fettrester. Burkar med korv fyller du bara upp till hälften eftersom de stiger uppåt under konserveringen.

Tips

Använd eftervärmen genom att ta ut glasburkarna ur ugnsutrymmet först 30 minuter efter avstängning. Låt sedan glasburkarna svalna i cirka 24 timmar övertäckta med en handduk.

Gör så här

- Skjut in gallret på den nedersta falshöjden.
- Ställ glasburkarna, som är lika stora, på gallret. De enskilda glasburkarna får inte komma åt varandra.

Konservering i Miele's ångugn

180

Livsmedel som ska konserveras	Temperatur i °C	Tid* i minuter
Bär		
Vinbär	80	50
Krusbär	80	55
Lingon	80	55
Stenfrukt		
Körsbär	85	55
Mirabeller	85	55
Plommon	85	55
Persikor	85	55
Renklo	85	55
Kärnfrukt		
Äpplen	90	50
Äppelmos	90	65
Kvitten	90	65
Grönsaker		
Böner	100	120
Bondböner	100	120
Gurka	90	55
Kött		
Förkokt	90	90
Stekt	90	90

* Dessa uppgifter avser 1 liters glas. För ½ liters glas förkortas den totala tiden med 15 minuter. För ¼ liters glas förkortas den totala tiden med 20 minuter.

Saftning i Mieleles ångugn.

Du kan safta mjuk frukt i ångugnen, till exempel bär och körsbär. Övermogen frukt lämpar sig bäst för saftning. Ju mognare frukten är, desto rikligare och smakrikare blir saften.

Förberedelse

Rensa och rengör den frukt som ska saftas. Skär bort skadade delar av frukten. Ta bort stjälkar från vindruvor och sura körsbär eftersom de innehåller bitterämnen. Du behöver inte ta bort stjälkar från bär.

Tips

Blanda milda och bittra frukter för att få en rund smak. Saftmängden och aromen blir delvis bättre om du tillsätter socker till frukten och låter den dra i några timmar. Vi rekommenderar att tillsätta 50–100 g socker till 1 kg söt frukt och 100–150 g socker till 1 kg bitter frukt. Om du vill förvara och spara saften håller du den i rena flaskor medan saften fortfarande är varm och försluter flaskorna direkt.

Gör så här

- Lägg den preparerade frukten i ett hålat tillagningskär.
- Ställ ett ohålat tillagningskär eller uppsamlingskärlet under tillagningskärlet med frukten för att samla upp saften.

Inställningar

Temperatur: 100 °C

Tid: 40–70 minuter

Saftning i Mieleles ångugn.

182

Saftning	Temperatur* i °C	Tid* i minuter
Mjuk frukt		
till exempel bär	100	40–70
Medelhård frukt		
till exempel äpplen, päron	120	30–45
Hård frukt		
till exempel kvitten	120	40–50

* Värdena gäller för ångugnar och tryckångugnar.

Upptining i Miele's ångugn

Djupfrysning av livsmedel är den mest naturliga och kanske mest praktiska metoden att lagra livsmedel. Vid djupfrysning förloras endast mycket lite av vitaminerna och mineralerna bibehålls fullständigt. Eftersom mikroorganismer inte dödas av helt vid djupfrysning bör det djupfrysta tillagas och förtäras rätt snabbt efter att det har tinats upp. Beroende på livsmedlets typ och storlek sker vidare bearbetning i fryst, något upptinat eller helt upptinat tillstånd. Vid upptining är ångugnen en bra hjälp. Välj funktionen "Upptining" (beroende på modell). Ställ in temperaturen och tiden enligt upptiningstabellen. Beakta även utjämningsstiderna, de behövs för en jämn värmefördelning.

Tänk på:

- Använd så flata frysbehållare som möjligt, de förkortar upptiningstiden avsevärt.
- Frys in mindre portioner som motsvarar dina behov. Upptining av mindre portioner går snabbare och är mer skonsamt för livsmedlet än större portioner.
- Frysgods av samma typ och storlek (till exempel flera kycklinglår) kan tinas upp tillsammans, utan att temperaturinställningen eller upptiningstiden behöver ändras gentemot ett enskilt livsmedel.
- För upptining tar du ut livsmedlet ur frysbehållaren (med undantag för bröd och bakverk) och lägger det på en flat tallrik eller i det flata tillagningskärlet.
- Efter halva tiden kan du vända det som ska tinas upp och lösa delarna från varandra. Detta bör du alltid göra med tjocka bitar som ska tinas upp (till exempel stekar).
- Låt det upptinade stå en stund i rumstemperatur efter upptiningen. Denna utjämningsstid (se tabell "Livsmedel som ska tinas") är nödvändig så att även det innersta i livsmedlen kan tina upp.

Upptining i Miele's ångugn

184

Livsmedel som ska tinas	Vikt i gram	Temperatur* i °C	Upptinings-tid* i minuter	Utjämnings-tid* i minuter
Mjölk/mjölprodukter				
Ost i skivor	125	60	15	10
Kesella	250	60	20-25	10-15
Grädde	250	60	20-25	10-15
Mjukost	100	60	15	10-15
Frukt				
Äppelmos	250	60	20-25	10-15
Äppelbitar	250	60	20-25	10-15
Aprikoser	500	60	25-28	15-20
Jordgubbar	300	60	8-10	10-12
Hallon/vinbär	300	60	8	10-12
Körsbär	150	60	15	10-15
Persikor	500	60	25-28	15-20
Plommon	250	60	20-25	10-15
Krusbär	250	60	20-22	10-15
Grönsaker				
till exempel grönkål, rödkål, spenat; fruset i block	300	60	20-25	10-15
Fisk				
Fiskfiléer	400	60	15	10-15
Forell	500	60	15-18	10-15
Hummer	300	60	25-30	10-15
Räkor	300	60	4-6	5
Kött				
Stek	i skivor	60	8-10	15-20
Köttfärs	250	50	15-20	10-15
	500	50	20-30	10-15

Livsmedel som ska tinas	Vikt i gram	Temperatur* i °C	Upptinings-tid* i minuter	Utjämnings-tid* i minuter
Gulasch	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Lever	250	60	20–25	10–15
Harsadel	500	50	30–40	10–15
Rådjursadel	1000	50	40–50	10–15
Schnitzel/kotlett/bratwurst	800	60	25–35	15–20
Fågel				
Kyckling	1000	60	40	15–20
Kycklingklubbor	150	60	20–25	10–15
Kycklingschnitzel	500	60	25–30	10–15
Kalkonlår	500	60	40–45	10–15
Tillaga färdiga rätter				
Kött, grönsaker, tillbehör	480	60	20–25	10–15
Grytor, soppor	480	60	20–25	10–15
Bakverk				
Bakverk med smördeg	–	60	10–12	10–15
Bakverk med vetedeg	–	60	10–12	10–15
Kaksmet-bakverk-kakor	400	60	15	10–15
Bröd/småfranska				
Småfranska	–	60	30	2
Bröd av vete och rågmjöl, i skivor	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Fullkornsbröd, i skivor	250	60	65	15
Vitt bröd, i skivor	150	60	30	20

* Värdena gäller för ångugnar och tryckångugnar.

Förvälla i Miele's ångugn

186

Förvällning görs som förberedelse före konservering av frukt och grönsaker. Den korta värmebehandlingen vid förvällning inaktiverar enzymerna i vegetabiliska livsmedel och förändringar i färg och smak samt vitaminreduktion förhindras. Lägg livsmedlen direkt i iskallt vatten efter att du förvällt dem så att tillagningsprocessen avbryts.

Så här går det till:

Ansa grönsakerna eller frukten, skölj, dela större sorter (blomkål och broccoli i buketter, purjolök, dela morötter och kålrabbi) och lägg i ett ohålat tillagningskärl i ångugnen. Förvällningstiden för alla livsmedel är ca 1 minut vid en temperatur på 100 °C. Lägg grönsakerna/frukten direkt i iskallt vatten efter att du förvällt dem för att kyla av dem snabbt.

Följande grönskare och frukt ska förvällas:

äpplen, aprikoser, päron, persikor, blåmkål, bönor (gröna eller gula), broccoli, ärtor, grönkål, kålrabbi, morötter, sparris, spenat, purjolök

Följande livsmedel ska inte förvällas:

bär, örter

Uppvärmning i Mieleles ångugn

Uppvärmning kan ske i hållade eller ohållade tillagningskärler och i serveringskärler. Vid uppvärmning med serveringskärler har du fördelen att kärlet värms upp samtidigt och temperaturen hålls konstant. Beroende på vilken typ av serveringskärler du använder kan även uppvärmningstiden förändras.

Vi rekommenderar att värma upp såser separat. Undantaget är maträtter som är tillagade i sås (som exempelvis gulasch).

Uppvärmning i Miele's ångugn

Uppvärmning kan ske i hållade eller ohållade tillagningskärl och i serveringskärl. Vid uppvärmning med serveringskärl har du fördelen att kärlet värms upp samtidigt och temperaturen hålls konstant. Beroende på vilken typ av serveringskärl du använder kan även uppvärmningstiden förändras.

Vi rekommenderar att värma upp såser separat. Undantaget är maträtter som är tillagade i sås (som exempelvis gulasch).

Livsmedel	för ångugn tid i minuter* vid 100 °C	för tryckångugn tid i minuter* vid 95 °C
Grönsaker		
till exempel morötter, blomkål, kålrabbi, bönor	6–7	3–4
Tillbehör		
till exempel pasta, ris	3–4	4–5
Potatis, halverad på längden	12–14	4–5
Klöße (ung. potatisbollar)	15–17	4–5
Kött och fågel		
till exempel stek i skivor, 1½ cm tjock	5–6	5–6
Rullader, skurna i skivor	5–6	5–6
Gulasch	5–6	5–6
Lammragu	5–6	5–6
Königsberger Klopse	13–15	5–6
Kycklingschnitzel	7–8	5–6
Kalkonschnitzel	7–8	5–6
Fisk		
Fiskfilé, 2 cm tjock	6–7	3–4
Fiskfilé, 3 cm tjock	7–8	3–4

Livsmedel	för ångugn tid i minuter* vid 100 °C	för tryckångun tid i minuter* vid 95 °C
Portionsuppvärmning		
till exempel, spaghetti, tomatsås	13–15	4–5
Skinkstek, potatis, grönsaker	12–14	5–6
Fyllt paprika (halverad), ris	13–15	5–6
Kycklingfrikassé, ris	7–8	5–6
Grönsakssoppa	2–3	4–5
Bisque	3–4	4–5
Klar soppa	2–3	4–5
Gryta	4–5	5–6

* Tiderna gäller för livsmedel som värms upp på en tallrik. Täck över maträtterna med en djup tallrik så att ingen ånga kondenserar på fatet.

Tillagning i Miele's ångugn

Tillagningstiden för ett livsmedel beror bland annat på färskhet, kvalitet, storlek, ursprung och önskad tillagningsgrad. Eftersom storleken på grönsaker och frukt och delade livsmedel kan variera mycket utgår vi här ifrån medelstora bitar och en medelhög tillagningsgrad som ger ett lätt tuggmotstånd. Baljväxter kan bearbetas vidare på mycket olika sätt beroende på sorten. Av denna anledning har vi definierat tillagningstiderna för ärtor, bönor och linser så att livsmedlet blir genomlagat men fortfarande behåller sin form.

De tillagningstider som anges i tabellen är riktvärden. Vi rekommenderar att först välja den kortare tillagningstiden. Vid behov kan du tillaga längre. Tillagningstiden inleds först efter att inställd temperatur har uppnåtts.

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskärl	Ohålat tillagningskärl
Grönsaker						
Kronärtskockor	100	32–38	120	12–14	•	
Blomkål, hel	100	27–28	100	27–28	•	
Blomkålsbuketter	100	8	120	2	•	
Gröna bönor	100	10–12	120	2	•	
Broccolibuketter	100	3–4	100	3–4	•	
Morötter, skurna i bitar	100	6	120	1	•	
Knippmorötter, hela	100	7–8	120	3	•	
Knippmorötter, halverade	100	6–7	120	3	•	
Knippmorötter, delade i mindre bitar	100	4	120	1	•	
Endive, halverad	100	4–5	100	4–5	•	
Salladskål, skuren	100	3	120	1	•	
Ärtor	100	3	100	3	•	
Socketärtor	100	5–7	100	5–7	•	
Fänkål, halverad	100	10–12	120	4–5	•	
Fänkål, i strimlor	100	4–5	120	2	•	
Grönkål, skuren	100	23–26	120	4–6	•	

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskär	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskär	Ohålat tillagningskär
Potatis, fast, skalad, hel	100	27–29	100	27–29	•	
Potatis, fast, skalad, halverad	100	21–22	120	9	•	
Potatis, fast, skalad, i fyra delar	100	16–18	120	6	•	
Potatis, övervägande fast, skalad, hel	100	25–27	100	25–27	•	
Potatis, övervägande fast, skalad, halverad	100	19–21	120	7	•	
Potatis, övervägande fast, skalad, i fyra delar	100	17–18	120	5	•	
Potatis, mjölig, skalad, hel	100	26–28	100	26–28	•	
Potatis, mjölig, skalad, halverad	100	19–20	120	7	•	
Potatis, mjölig, skalad, i fyra delar	100	15–16	120	5	•	
Potatis med skal, fast	100	30–32	100	30–32	•	
Kålrabbi, i stavar	100	6–7	120	2	•	
Pumpa, tärnad	100	2–4	100	2–4	•	
Majskolvar	100	30–35	120	15	•	
Mangold, skuren	100	2–3	100	2–3	•	
Paprika, tärnad eller i strimlor	100	2	100	2	•	
Svamp	100	2	100	2	•	
Purjolök, skuren	100	4–5	120	1	•	
Purjolök, stänger, halverad	100	6	100	6	•	

Tillagning i Miele's ångugn

192

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Hålat tillag- ningskärl	Ohålat tillag- ningskärl
Romanesco, hel	100	22–25	100	22–25	•	
Romanescobuketter	100	5–7	120	2	•	
Brysselkål	100	10–12	120	3–4	•	
Rödbetor, hela	100	53–57	120	24–26	•	
Rödkål, skuren	100	23–26	120	4	•	
Svartrot, hel, tum- tjock	100	9–10	120	3–4	•	
Rotselleri, i stavar	100	6–7	120	2	•	
Sparris, grön	100	7	100	7	•	
Sparris, vit, tumtjock	100	9–10	100	9–10	•	
Spenat	100	1–2	100	1–2		•
Spetskål, skuren	100	10–11	120	2–3	•	
Blekselleri, skuren	100	4–5	120	1–2	•	
Kålrot, skuren	100	6–7	120	2–3	•	
Vitkål, skuren	100	12	120	2	•	
Savojkål, skuren	100	10–11	120	2	•	
Zucchini, skivor	100	2–3	100	2–3	•	
Baljväxter						
Bönor, ej blötlagda, i förhållande med vatten 1:3						
Kidneybönor	100	130–140	100	130–140		•
Röda bönor (azuki- bönor)	100	95–105	100	95–105		•
Svarta bönor	100	100–120	120	15–16		•
Pintobönor	100	115–135	100	115–135		•
Vita bönor	100	80–90	100	80–90		•

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskär	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskär	Ohålat tillagningskär
Böner, blötlagda, täckta med vatten						
Kidneyböner	100	55–65	120	7		•
Röda böner (azuki-böner)	100	20–25	120	3		•
Svarta böner	100	55–60	120	7		•
Pintoböner	100	55–65	120	7		•
Vita böner	100	34–36	120	7		•
Ärtor, ej blötlagda, i förhållande med vatten 1:3						
Gula ärtor	100	110–130	100	110–130		•
Gröna ärtor, skalade	100	60–70	100	60–70		•
Ärtor, blötlagda, täckta med vatten						
Gula ärtor	100	40–50	120	11		•
Gröna ärtor, skalade	100	27	120	9		•
Linsor, ej blötlagda, i förhållande med vatten 1:2						
Bruna linser	100	13–14	100	13–14		•
Röda linser	100	7	100	7		•
Frukt						
Äpple, i bitar	100	1–3	100	1–3		•
Päron, i bitar	100	1–3	100	1–3		•
Körsbär, söta och sura	100	2–4	100	2–4		•
Mirabeller	100	1–2	100	1–2		•
Nektariner/persikor, i bitar	100	1–2	100	1–2		•
Plommon	100	1–3	100	1–3		•
Kvitten, tärnad	100	6–8	120	3–4		•

Tillagning i Miele's ångugn

194

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Hålat tillag- ningskärl	Ohålat tillag- ningskärl
Rabarber, i bitar	100	1–2	100	1–2		•
Krusbär	100	2–3	100	2–3		•
Ägg						
Ägg, storlek M, mju- ka	100	4	100	4	•	
Ägg, storlek M, medel	100	6	100	6	•	
Ägg, storlek M, hårda	100	10	100	10	•	
Ägg, storlek L, mjuka	100	5	100	5	•	
Ägg, storlek L, medelhårda	100	6–7	100	6–7	•	
Ägg, storlek L, hårda	100	12	100	12	•	
Övrigt						
Smälta choklad	65	20	65	20		•
Blanchera grönsaker	100	1	100	1	•	
Blanchera frukt	100	1	100	1	•	
Ånga lök	100	4	120	2		•
Smälta bort fett från fläsk	100	4	120	2		•
Värma upp vätskor, kopp/bägare	100	2	100	2		•
Tillreda yoghurt, yog- hurtglas	40	300	40	300	•	
Jäsa vetedeg, behål- lare/skål	40	minst 15	40	minst 15	•	
Ta bort skinn på to- mater	95	1	95	1	•	
Ta bort skinn på paprika	100	4	100	4	•	

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskärl	Ohålat tillagningskärl
Värma fuktiga handdukar	70	2	70	2	•	
Gör honung flytande	60	90	60	90	•	
Konservera äpplen	50	5	50	5	•	
Äggstanning	100	4	120	2		•
Spannmål (i förhållande till vatten)						
Amarant (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
Bulgur (1:1,5)	100	9	120	4		•
Rostade speltvetekärnor (1:1)	100	18–20	120	9		•
Rostade speltvetekärnor, malda (1:1)	100	7	120	4		•
Havre, hel (1:1)	100	18	120	9		•
Havre, mald (1:1)	100	7	120	4		•
Hirs (1:1,5)	100	10	100	10		•
Polenta (1:3)	100	10	100	10		•
Quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
Råg, hel (1:1)	100	35	120	18		•
Råg, mald (1:1)	100	10	120	5		•
Vete, hel (1:1)	100	30	120	15		•
Vete, mald (1:1)	100	8	120	4		•
Klöße (ung. potatisbollar)						
Ångkokta klimpar	100	30	100	30	•	
Hefeklöße	100	20	100	20	•	
Kartoffelklöße i kokpåse, täckta med vatten	100	20	100	20		•

Tillagning i Miele's ångugn

196

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskär	
	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Tempera- tur i °C	Tillag- ningstid i minuter	Hålat tillag- ningskär	Ohålat tillag- ningskär
Semmelknödel i kok- påse, täckta med vatten	100	18–20	100	18–20		•
Pasta						
Tagliatelle, täckta med vatten	100	14	120	8		•
Sopnudlar, täckta med vatten	100	8	100	8		•
Ris (i förhållande till vatten)						
Basmatiris (1:1,5)	100	15	120	7		•
Matris, parboiled (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
Fullkornris (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Vildris (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Rundkornris (i förhållande till vätska)						
Risgrynsgröt (1:2,5)	100	30	100	30		•
Risottoris (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Bindemedel						
Gelatin	90	1	90	1		•
Småklimp	100	3	100	3		•
Sagogryn						
1 x omrörning	100	20	–	–		•
utan omrörning	–	–	120	6		•
Fisk och skaldjur						
Ål	100	5–7	100	5–7	•	
Abborre	100	8–10	100	8–10	•	
Räkor	90	3	90	3	•	
Guldsparidfilé	85	3	85	3	•	

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskärl	Ohålat tillagningskärl
Forell, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Ishavsräkor	90	3	90	3	•	
Hälleflundra	85	4–6	85	4–6	•	
Pilgrims musslor	90	5	90	5	•	
Torskfilé	100	6	100	6	•	
Karp, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
King Prawns	90	4	90	4	•	
Laxfilé	100	6–8	100	6–8	•	
Laxkotlett	100	8–10	100	8–10	•	
Laxforell	100	14–17	100	14–17	•	•
Languster	95	10–15	95	10–15	•	
Blåmusslor	90	12	90	12	•	•
Pangasiusfilé	85	3	85	3	•	
Uerfilé	100	6–8	100	6–8	•	
Koljafilé	100	4–6	100	4–6	•	
Rödspättafilé	85	4–5	85	4–5	•	
Marulfilé	85	8–10	85	8–10	•	
Sjötungafilé	85	3	85	3	•	
Piggvarfilé	85	5–8	85	5–8	•	
Tonfiskfilé	85	5–10	85	5–10	•	
Venusmusslor	90	4	90	4	•	•
Gösfilé	85	4	85	4	•	
Kött och korv						
Märgpipa, täckt med vatten	100	110–120	120	45–50		•
Kokkorv	90	6–8	90	6–8	•	•

Tillagning i Miele's ångugn

198

Livsmedel	för ångugn		för tryckångugn		Tillagningskärl	
	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Temperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Hålat tillagningskärl	Ohålat tillagningskärl
Fläsklägg	100	135–145	120	75–80		•
Kycklingbröstfilé	100	8–10	100	8–10	•	•
Lägg	100	105–115	120	58–63		•
Högre, täckt med vatten	100	110–120	120	38–43		•
Strimlat kalvkött	100	3–4	100	3–4	•	
Kasslerskivor	100	6–8	120	3–4	•	•
Lammragu	100	12–16	120	6–8		•
Kalkonrullader	100	12–15	100	12–15	•	
Kalkonschnitzel	100	4–6	100	4–6	•	•
Broiler	100	60–70	120	30		•
Bogstek, täckt med vatten	100	130–140	120	50–55		•
Nötgulasch	100	105–115	120	30–35		•
Sopphöna, täckt med vatten	100	80–90	120	40		•
Tafelspitz (långkokt kött)	100	110–120	120	45–50		•
Vitkorv	90	6–8	90	6–8	•	•

Recept

200

Ångkokta klimpar med aprikoskompott	146	Köttbullar med salladskål	84
Australisk pumpasoppa	130	Krämig morotssoppa	132
Bärpudding	140	Kroppkakor	148
Bräserat lamm med katrinplommon	94	Kvargknödel	164
Cheesecake med lime	160	Kvittenmousse	168
Chokladpudding med valnötter	174	Kycklingbröstfilé med torkade tomater	86
Crema Catalana	144	Lammfilé med gröna bönor	96
Dim sum med pakchoi-fyllning	24	Lax med purjolök och vitvinsås	74
Fänkål med grönsaker	28	Linsallad	46
Fänkål med valnötsvinägrett	26	Mannagrynssufflé	150
Fåröst med zucchiniäcke	56	Marulk med karljohansvampsås	78
Finhackad kyckling med paprika	88	Moccaflarn	162
Fiskcurry med persika	70	Morötter med glaserad schalottenlök	48
Fiskgryta	122	Musslor i sås	76
Fläskmedaljonger med champinjoner och äpple	110	Oxfile	100
Forell i vitvinspad	72	Oxkött i stekgryta	106
Fyllda zucchiniåtar	64	Pilaff	50
Fyllt kalkonbröst	98	Plumpudding	142
Gnocchi	32	Pocherad oxfile med grönsaker	102
Grönsaksantipasto	20	Pocherade rödvinspåron	170
Grönsakssufflé	30	Potatisbullar	38
Gulaschsoppa	124	Potatisgratäng med bacon	36
Guldsparid med grönsaker	68	Potatismos	40
Hackat oxkött	104	Potatis-soppa	128
Hönssoppa	126	Potatis-sufflé	42
Hummus	34	Pumparisotto	44
Kåldolmar	92		
Kalvfile med örter	90		
Karamell-dadel-dessert	154		
Karamellcreme	152		
Kesellasufflé	166		
Kokta påron	158		
Körsbärskompott med Amaretto	156		

Ragu på bönor och lamm	120
Ris-kött	134
Rödkål med äpple	22
Saucisson	108
Schweizisk polenta	54
Semmelknödel	60
Soppa med vårgrönsaker	136
Stuvad gurka	58
Svampfyllda jästbollar med pumpasås	52
Tafelspitz med äpple-pepparrotssås (långkokt kött)	112
Tafelspitz från Wien (långkokt kött)	114
Tikka Masala med ris	116
Tomater på grekiskt vis	62
Tonfisk på tomatris	80
Treacle Sponge-pudding	172

Redaktion:
Werk Oelde
Werk Bünde

Receptutveckling:
Testkök, Werk Bünde

Fotografi:
Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:
Renate Neetix, Bielefeld

Koncept, utformning och produktion:
Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Kopiering är endast tillåten med godkännande
från Miele & Cie. KG och med angiven källa.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Med förbehåll för ändringar

1a upplagan
MMS 21-1316
M.-nr 12020660 (03/22)