

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 i låg temperatur med Miele

1:a upplagan
MMS 21-1852
M.-nr 12020700 (03/22)

Laga mat i låg temperatur med Miele

Laga mat i
låg temperatur
med Miele

Förord

Kära kock,
det finns inte många andra platser där familj och vänner spenderar så mycket tid med varandra som vid matbordet. Där människor umgås har även mat en central betydelse, eftersom måltider för människor samman.

Vi är glada att kunna bidra till detta genom att vi gjort vår passion och människors erfarenhet från hela världen till vårt jobb. I Miele's provkök möts dagligen kunskap och nyfikenhet, rutiner och oväntade överraskningar.

Denna kokbok innehåller inte bara all vår passion, den innehåller även vår samlade erfarenhet. Du kan använda den för att tillaga perfekta maträtter med din Miele-produkt – bekvämt och med garanterat lyckade resultat.

Fler recept, inspiration och spännande teman hittar du dessutom i vår app Miele@mobile.

Har du frågor, synpunkter eller önskemål?

Kontakta oss gärna! Våra kontaktuppgifter hittar du i slutet av boken.

Vi önskar dig mycket nöje med denna kokbok – och en smaklig måltid.

Ditt Miele-provkök

Innehåll

Förord			
Innehåll			
Om kokboken			
Tillagning med låg temperatur			
Värt att veta			
Mängd och mått			
Ordlista för köket			
Miele tillbehör			
Mieles skötselprodukter			
Tillagningstabell			
Recept från A till Ö			
	3	Kalv och nöt	17
	5	Kalvfilé med marinerad fänkål	18
	6	Kalvmedaljonger i savojkål	20
	7	Kalvstek med konjaksås	22
	8	Kalvkött med tonfisksås	24
	10	Oxfilémedaljonger med ostronskivlingar	26
	11	Rostbiff med grönsakslökar	28
	12	Rumpstek med blåmögelost-smör	
	13	och rödvinsås	30
	14	Fläskkött	33
		Fläskfilé asiatisk	34
	68	Fläskfilé i calvadossås	36
		Fläskmedaljonger i chili-jordnötssås	38
		Fläskrullader med paprika	40
		Lamm	43
		Lammkarré med tomater och zucchini	44
		Lammkarré med örtsås	46
		Lammsadel med tomater och vita bönor	48
		Vilt	51
		Hjortmedaljonger med kantareller	52
		Rådjursadel med äppelsås	54
		Fisk	57
		Guldsparid med zucchini och tomater	58
		Forell med nötsmör	60
		Torskefilé Saltim Bocca med vitvinsskum	62
		Laxfilé asiatisk	64
		Baconlindad havsaborre	66

Om kokboken

Viktiga anvisningar för recepten.

- 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.

Tillagning med låg temperatur

Skonsam tillagning

Tillagning med låg temperatur är en professionell tillagningsmetod för att få högkvalitativa produkter möra, saftiga och ge dem en god smak. Aromer och näringsämnen bibehålls optimalt. Tillagning med låg temperatur har tidigare framför allt använts av professionella kockar, men metoden blir även alltmer populär i privata hushåll.

Egentligen är tillagning med låg temperatur en tillagningsmetod som använts länge: Köttet stektes över elden och ställdes sedan i kakelugnsens värmefack tills det var färdiglagat. Tillagningsprocessen tog flera timmar, men det goda resultatet var värt att vänta på.

Samma princip används i Miele's mat- och porslinsvärmare.

Avkopplande matlagning.

Tillagning med låg temperatur är en bekväm metod eftersom du inte behöver hålla maten under uppsikt. Under tillagningstiden kan du i lugn och ro förbereda övriga delar inför måltiden och det blir också mer tid till gästerna.

Vårt att veta

Baklängesmatlagning

Miele rekommenderar att du lagar mat "baklänges". Då tillagar du först köttet i mat- och porslinsvärmaren och sedan steker du det. På detta sätt får köttet en fin yta och fiskens skinn blir krispigt. Dessutom förhindras att maten snabbt svalnar och den kan därför serveras varm.

Förvärmning

För optimala resultat ska värmetåliga tallrikar eller serveringsfat förvärmas minst 15 minuter med angiven inställning. Det går även att använda gratängformar med en mycket låg kant. Lämpliga material är glas, porslin och stengods. Tänk på att dessa material leder olika mycket värme och att detta kan påverka tillagningstiderna.

Du hittar anvisningar om vilka kokkärl som ska användas och information om förvärmningstider i recepten och i tillagningstabellen.

Kärntemperatur och stektermometer

Man kan sluta sig till köttets eller fiskens tillagningsgrad om man vet köttet/fiskens kärntemperatur. Det går att använda en vanlig stektermometer för att tillaga maten exakt till en kärntemperatur.

Stektermometern sticks in så att spetsen hamnar i mitten av köttet. Se till att den inte stöter mot något ben eller hamnar i ett skikt med fett eftersom resultatet då kan bli felaktigt.

Köttet ska inte vara helt genomstekt eftersom det sedan ska stekas på. Ett riktvärde är en temperaturskillnad på $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ i förhållande till de värden som står i recepten och tillagningstabellerna. Använd en lägre temperaturskillnad för stora köttbitar.

Tillagningsgrad och kärntemperaturer

För kött:

rare 45–50 °C

medium 55–60 °C

genomstekt 65–70 °C

För fisk:

glasig 52–60 °C

genomstekt 65–70 °C

Köttkvalitet

När du köper kött ska du alltid göra "fingeravtryckstestet". När du trycker på köttet ska det vara ordentligt fast. Detta gäller alla köttsorter, som nötkött, fläskkött, lamm och vilt.

Kött som tillagas med låg temperatur ska alltid vara färskt och aldrig ha frysts in och sedan tinats upp. Anledningen till detta är att köttet mognar såväl vid tillagning med låg temperatur som när det är fryst. Om denna mognadsprocess har gått för långt så blir köttet "övermoget" under tillagning med låg temperatur och det får då en grymig konsistens.

Efter köpet ska köttet tas ut ur sin förpackning, läggas i en ren behållare och placeras i kylskåpets översta fack tills det ska användas. Den maximala förvaringstiden beror på köttbitens storlek. Ju större bit, desto längre kan den förvaras. Det rekommenderas dock att köttet direkt förbereds för en måltid, eftersom det då smakar som bäst. I kylskåpet kan du förvara viltkött maximalt 2–3 dagar, fläskkött maximalt 3 dagar och nötkött och lammkött maximalt 4–5 dagar.

Mängd och mått

10 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
- 15 g socker
- 10 ml vätska
- 10 g senap

Ordlista för köket

Bardera	Att täcka kött, fågelkött eller fisk med bacon för att förhindra att det blir torrt vid tillagningen.
Emulsion	Förbindelse av två icke-blandningsbara komponenter, som blandas ihop genom snabb omrörning (till exempel med en stavmixer), exempelvis olja och vinäger i en dressing.
Förvälla	Grönsaker eller frukt, som kokas upp kort i varmt vatten och sedan kyls ner i iskallt vatten.
Rensad	Fisk eller kött där benen har tagits bort.
Tillagningsfärdig	Livsmedel som har rensats men ännu inte har tillagats. Till exempel kött där fett och hinner har avlägsnats, fisk där fjäll och inälvor tagits bort eller frukt och grönsaker som redan har sköljts och skalats.

Miele tillbehör

12 För att dina recept ska lyckas perfekt behöver du inte bara en högkvalitativ matlagningsprodukt, utan även förstklassiga ingredienser och rätt tillbehör.

Miele erbjuder ett omfattande urval av tillbehör. För att du ska uppnå perfekta resultat med dessa tillbehör, så har de anpassats speciellt efter Miele's produkter vad gäller mått och funktion och har testats ordentligt efter Miele's standardkrav. Du kan enkelt beställa alla produkter i Miele's webbshop, via Miele kundtjänst eller i fackhandeln.

Miele gourmetpanna

För en enkel stekning av stora fiskbitar eller hela fiskar passar Miele's gourmetpanna optimalt. Dess yta gör dessutom att inget fastnar, du behöver bara använda lite olja.

iittala stekpanna

Stekpannan från iittala med en diameter på 28 cm utmärker sig med en mycket jämn botten i flera skikt, som leder värme optimalt. Stekpannan passar alla Miele's induktionshällar och har en högkvalitativ nonstick-beläggning. Den imponerar även med sin design med matt borstning, som är unik för Miele.





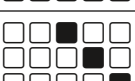


Mieles skötselprodukter

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

MicroCloth Kit

Detta set som innehåller universal-, glas- och högglanstrasa utmärker sig med fint vävda mikrofiber. De ytterst slitstarka trasorna har en särskilt hög rengöringseffekt och tar enkelt bort fingeravtryck och lättare smuts.

Tillagningstabell

Köttssort	Stektid i minuter	Kärntemperatur* i °C	Tillagningstid i minuter	Inställning tem- peraturområde
Kalv				
Medaljonger 3–4 cm höga	1 per sida 2 per sida 2 per sida	45–50 55–60 65	40–55 60–75 90–105	
Stek cirka 160 g 2 cm hög	1 per sida 2 per sida 2 per sida	45–50 55–60 65	15–30 30–45 65–80	
Nötkött				
Medaljonger 3–4 cm höga	1 per sida 1–2 per sida 2 per sida	45–50 55–60 65	45–60 65–80 95–110	
Lårstek cirka 170 g	1 per sida 2 per sida 2 per sida	45–50 55–60 65	45–60 65–80 95–110	
Rumpstek cirka 200 g	1 per sida 1–2 per sida 2 per sida	45–50 55–60 65	35–45 45–60 95–110	
Fläskkött				
Filé cirka 550 g	6–8 sammanlagt	65	90–110	
Medaljonger cirka 4 cm höga	2 per sida	65	85–100	

* 45–50 °C rare, 55–60 °C medium, 65 °C genomstekt

Tillagningstabell

Köttsort	Stektid i minuter	Kärntemperatur* i °C	Tillagningstid i minuter	Inställning tem- peraturområde
Lamm				
Lammkarré cirka 170 g	2–4 2–4	60 65	45–60 85–100	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Lammkarré cirka 400 g	2–4 2–4	60 65	45–60 85–100	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Lammsadel utan ben cirka 600 g	2 per sida 2 per sida	60 65	45–60 95–110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Vilt				
Hjortmedaljonger 3–4 cm höga	2 per sida 2 per sida	60 65	65–80 95–110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Rådjurssadel utan ben cirka 800 g	2 per sida 2 per sida	60 65	55–70 95–110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

* 60 °C medium, 65 °C genomstekt

Fisksorter	Stektid i minuter	Kärntemperatur i °C	Tillagningstid i minuter	Inställning tem- peraturområde
Fisk				
Lax 400 g	2 på skinnsidan	52	45–60	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Forell (hel) cirka 350 g	2 per sida	52	15–30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Torsk/skrei 200 g	utan stekning	52	75–90	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Guldsparid (hel) cirka 480–500 g	2 per sida	52	25–40	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Havsabborre (hel) cirka 480–500 g	2 per sida	52	20–35	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Kalv och nöt

En speciell njutning

Kulinariska godsaker för speciella tillfällen eller för vardagens måltider – med kalv- och nötkött är du alltid garanterad god mat. Med dessa recept kan du variera dina köttmåltider: stek köttet med god yta, blanda det i en kryddig sås eller tillaga det i egen sky, alla dessa maträtter är potentiella favoriter.

Kalvfilé med marinerad fänkål

4 portioner | Tillagningstid: 60–100 minuter

Ingredienser

Till kalvfilén:

1 msk olivolja
2 kalvfiléer (à 300 g), tillagningsfärdiga
2 kvistar timjan, färska
2 kvistar rosmarin, färska

Till stekningen:

1 msk olivolja
Salt
Peppar

Till fänkålen:

2 fänkålshuvuden
2 apelsiner
200 ml apelsinsaft
2 stänger citrongräs, färskt
3 msk olivolja
Anis, mald
Salt
Cayennepeppar

Garnering:

Lite fänkål som krydda

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Stavmixer

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Marinera kalvfilén med olivolja under tiden och låt den vila i rumstemperatur.

Sätt in kalvfilén med örter på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Halvera fänkålen cirka 30 minuter innan avslutad tillagningstid och skär bort stjälkdelen kilformigt. Skär fänkålen i smala strimlor och förväll den 1 minut i kokande saltvatten. Skiva apelsinen och ställ den åt sidan.

Plocka fänkålen och lägg tillbaka den.

Halvera citrongräset på längden och krossa det lätt med baksidan av en kökskniv. Koka upp apelsinsaften och citrongräset i en kastrull och reducera till en tredjedel på låg inställning. Ta bort citrongräset. Droppa långsamt in olivoljan och blanda med en stavmixer tills allt är omrört. Smaka av med anis, salt och cayennepeppar.

Blanda fänkålen och apelsinfiléerna och häll över apelsinsåsen.

Ta ut kalvfiléerna ur tillagningsutrymmet, salta dem och stek dem intensivt 2 minuter på varje sida med timjan och rosmarin. Se till att inte örterna bränner fast. Krydda med peppar efter stekningen.

Strö över fänkål och servera.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 60–90 minuter



Kalvmedaljoner i savojkål

4 portioner | Tillagningstid: 110–120 minuter

Ingredienser

Ingredienser:

8 savojkålsblad
4 kalvmedaljoner (à 160 g), tillagningsfärdiga
1 msk dijonsenap
2 vitlöksklyftor | hackade
16 skivor skinka, rökt
300 g savojkål
20 g smör
2 schalottenlökar | tärnade
50 ml vitt vin, torrt
50 ml grädde
Salt
½ tsk cayennepeppar
½ tsk spiskummin

Till stekningen:

25 g skirat smör

Garnering:

2 msk gräslök | skuren

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Steksnöre

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Skölj savojkålsbladen, ta bort stjälken. Förväll savojkålsbladen i kokande vatten 1 minut och torka torrt.

Platta till kalvmedaljongerna och lägg dem på en eller två savojkålsblad, beroende på storlek. Blanda dijonsenap och vitlök och pensla kalvmedaljongerna med blandningen. Linda in kalvmedaljongerna i savojkålsbladen, linda skinka runt dem och bind ihop dem med steksnöre.

Sätt in kalvrulladerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Skär övriga savojkålsblad i strimlor cirka 20 minuter före avslutad tillagning.

Värm smör i en stekpanna, stek schalottenlökarna, fräs savojkålsbladen, håll i vitvin och grädde och krydda med salt, cayennepeppar och spiskummin.

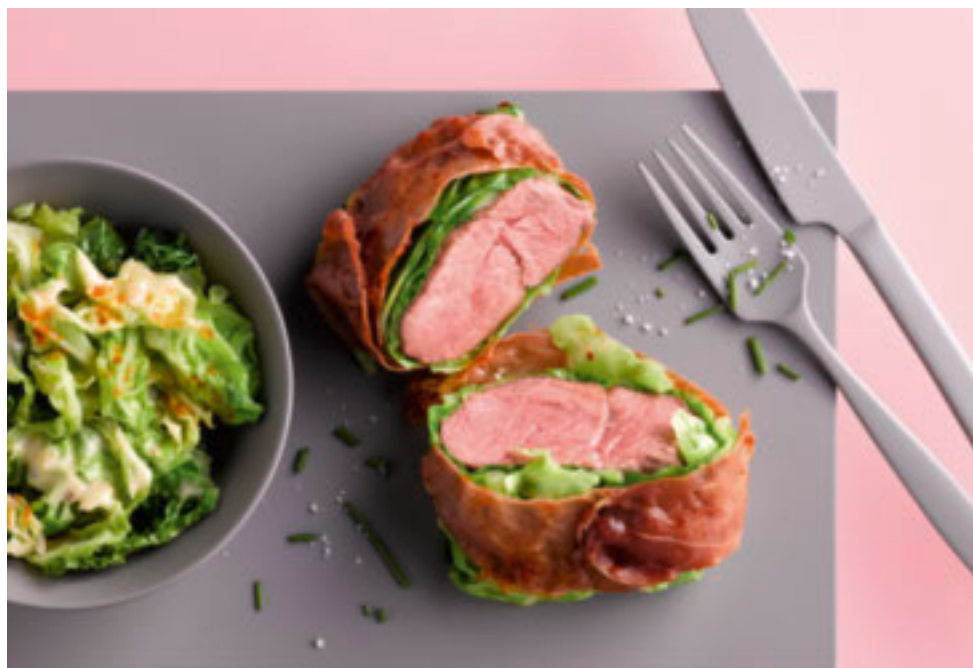
Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn kalvmedaljongerna i savojkål cirka 2 minuter på varje sida.

Strö över gräslök och servera.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 80–90 minuter



Kalvstek med konjaksås

4 portioner | Tillagningstid: 35–50 minuter

Ingredienser

Till kalvstekarna:

4 kalvfiléer (å 180 g), tillagningsfärdiga
Salt
Peppar

Till grönsakerna:

20 g smör
1 schalottenlök | tärnad
1 stång citrongräs, färskt
250 g morötter | i tunna stavar
250 g sockerärter | halverade
Salt
Peppar
1 msk gräslök | skuren

Till konjaksåsen:

20 g smör
3 schalottenlökar | tärnade
40 ml konjak
150 g crème fraîche
4 tsk pepparkorn, gröna, inlagda
Salt
Peppar

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Marinera kalvfiléerna under tiden och låt dem vila i rumstemperatur.

Sätt in kalvfiléerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Halvera citrongräset på längden och krossa det lätt med baksidan av en kökskniv.

Värm smör i en kastrull och bryn citrongräs och schalottenlök, tillsätt morötter och sockerärter och fräs ca 5–6 minuter. Smaka av med salt och peppar, tillsätt gräslök och ställ varmt.

Värm smör i en kastrull, bryn schalottenlöken däri, tillsätt konjak, crème fraîche och pepparkorn och smaka av med salt och peppar.

Ta ut filéerna ur tillagningsutrymmet och salta dem.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn kalvfiléerna intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

Ta ut citrongräset från grönsakerna före servering.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 35–40 minuter



Kalvstek med konjaksås

Kalkkött med tonfisksås

4 portioner | Tillagningstid: 100–120 minuter

Ingredienser

Till kalkköttet:

2 msk rapsolja
1 kalkkött (å 800 g), tillagnings-
färdigt
Salt
Peppar

Till tonfisksåsen:

1 burk tonfisk (å 130 g avrunnen
vikt)
2 ägg, storlek M | bara äggulan
2 tsk vinäger
½ citron | bara saften
2 sardeller (å 15 g)
70 ml olivolja
20 g kapris
Salt
Peppar

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Stavmixer

Tillagning

Fövärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Marinera kalkköttet under tiden och låt det vila i rumstemperatur.

Sätt in kalkköttet på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Lägg tonfisken i en bunke. Tillsätt äggula, vinäger, citronsaft och sardeller. Blanda ingredienserna till en krämig massa med en stavmixer. Håll långsamt i olivoljan i massan. Tillsätt kaprisen i tonfisksåsen och blanda kort. Smaka av med salt och peppar.

Värm upp rapsolja i en stekpanna. Salta kalkköttet på båda sidor och stek intensivt 2 minuter på vardera sida. Krydda med peppar efter stekningen.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 57 °C

Tillagningstid: 90–110 minuter



Oxfilemedaljonger med ostronskivlingar

4 portioner | Tillagningstid: 80–100 minuter

Ingredienser

Till oxfilemedaljongerna:

4 oxfilemedaljonger (à 160 g)

Salt

Peppar

Till ostronskivlingarna:

400 g ostronskivling

20 g smör

2 schalottenlökar | tärnade

2 msk grädde

Salt

Peppar

1 nypa socker

2 msk gräslök | i rullar

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt oxfilemedaljongerna vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in oxfilemedaljongerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Rengör ostronskivlingarna och skär dem i små bitar.

Cirka 20 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en stekpanna. Stek schalottenlöken i den, tillsätt ostronskivlingarna och bryn 2–3 minuter. Tillsätt grädde och smaka av med salt, peppar och socker.

Salta oxfilemedaljongerna på båda sidor.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn oxfilemedaljongerna intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 65–80 minuter



Oxfilemedaljonger med ostronskivlingar

Rostbiff med grönsakslökar

4 portioner | Tillagningstid: 45–60 minuter

Ingredienser

Till rostbiffen:

4 bitar rostbiff (å 200 g), tillagningssjärdiga

Salt

Peppar

Till lökfräset:

25 g smör

500 g gul lök | i ringar

100 g fläsk, tärnat

1 knippe salladslök (150 g) | i rullar

50 g pepparkorn, grön, inlagda

100 ml vitt vin, torrt

Salt

Peppar

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt rostbiffen vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in rostbiffen på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Cirka 20 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en stekpanna. Stek gul lök, tillsätt fläsktärningarna, salladslöken och pepparkornen, håll i vitvin och smaka av med salt och peppar.

Ta ut rostbiffen ur tillagningsutrymmet och salta den.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och stek rostbiffen intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda sedan med peppar.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 45–60 minuter



Rumpstek med blåmögelost-smör och rödvinsås

4 portioner | Tillagningstid: 60–80 minuter

Ingredienser

Till rumpstekarna:

2 dubbla rumpstekar (å 400 g),
tillagningsfärdiga
Salt
Peppar

Till blåmögelost-smöret:

50 g blåmögelost
50 g smör
1 msk gräslök | i tunna rullar

Till grönsakerna:

300 g bönor, gröna | i 3–4 cm
långa bitar
300 ml vatten
20 g smör
50 g bacon | tärnat
1 gul lök | hackad
10 körsbärstomater | delade i två
1 tsk kyndel
Salt
Peppar

Till rödvinsåsen:

1 msk vetemjöl special
200 ml köttbuljong
125 ml rödvin
Salt
Cayennepeppar
1 nypa socker

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Plastfolie

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt rumpstekarna vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in rumpstekarna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Knåda ihop blåmögelosten med smöret och blanda i gräslöken. Lägg blandningen på hushållsfolie, forma den till en rulle och ställ den svalt.

Koka upp vatten, lägg i bönona och tillaga cirka 15–20 minuter. Häll ut vattnet och ställ bönona åt sidan.

Värm smör i en kastrull, bryn fläsket och löken, tillsätt bönor, körsbärstomater och kyndel och smaka av med salt och peppar.

Salta rumpsteken på båda sidor.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och stek rumpsteken intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

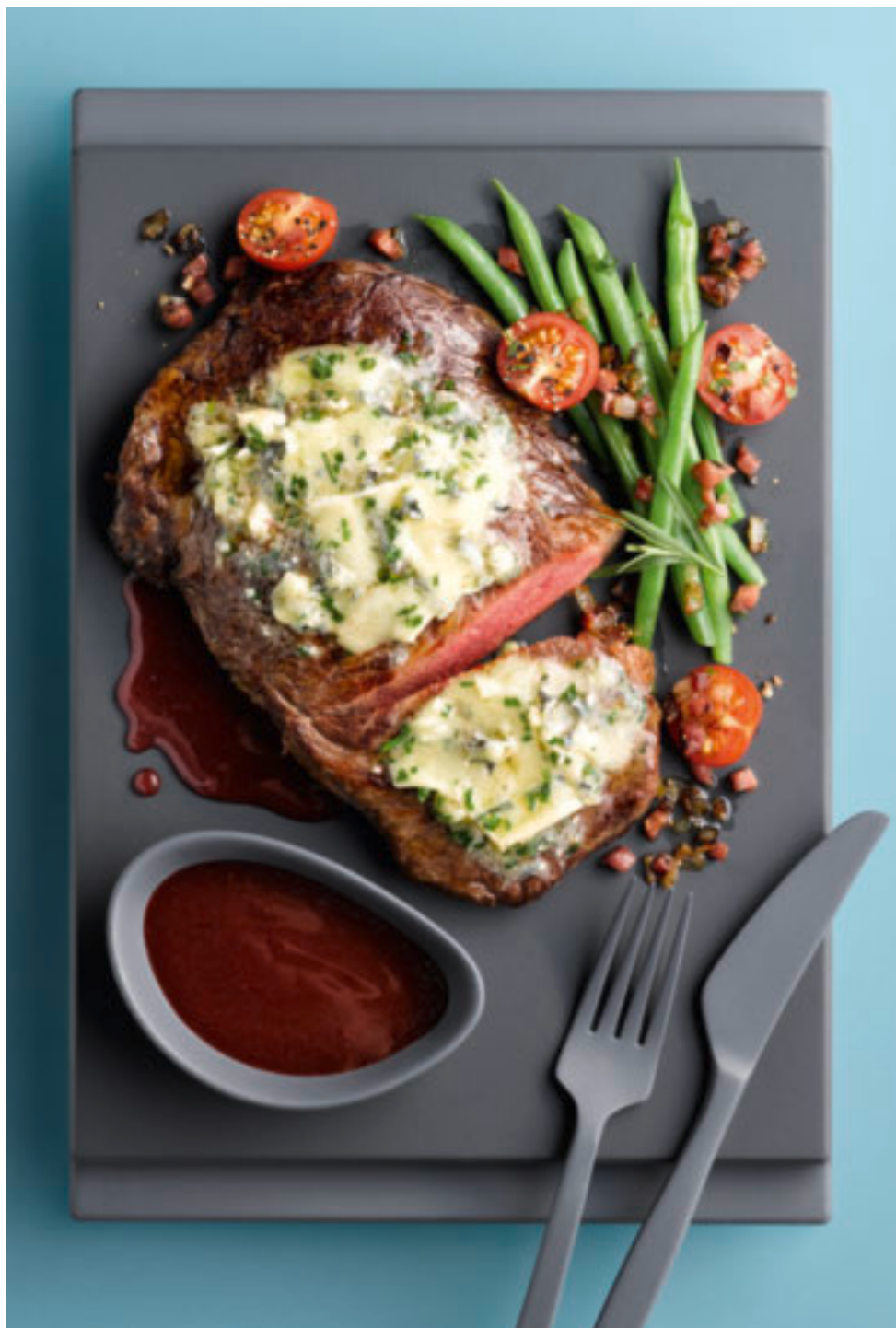
Ta ut rumpsteken ur pannan. Strö vetemjöl över stekfettet och rosta. Häll i köttbuljong och rödvin och rör om till en enhetlig massa. Smaka av med salt, cayennepeppar och socker.

Skär blåmögelost-smöret i skivor, lägg det på köttet och servera med grönsaker och sås på förvärmde tallrikar.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 45–60 minuter



Rumpstek med blåmögelost-smör och rödvinsås

Fläskkött

Fläskkött kan man laga mycket gott av. Det utmärker sig med sin kryddiga och piktanta smak. Och som del i en balanserad kost bjuder det på många olika smakupplevelser. Variation förnöjer: tillaga en saftig stek, en mör filébit, en traditionell schnitzel eller en festlig helgskinka. Det finns nästan inga gränser för hur fläskkött kan tillagas.

Fläskfilé asiatisk

4 portioner | Tillagningstid: 110–130 minuter

Ingredienser

Till fläskfilén:

600 g fläskfilé, tillagningsfärdig

Salt

Peppar

Curry

Till grönsakerna:

20 g smör

150 g shiitakesvamp | tärnad

1 knippe salladslök (150 g) | i

1 cm stora tärningar

150 g sockerärtor | delade

i tre delar

125 g böngroddar

150 g ananas | i små bitar

15 g ingefära | riven

100 ml risvin

Salt

Socker

1 tsk curry

Peppar

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Låt fläskfilén vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in fläskfilén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Cirka 20 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en stekpanna. Stek shiitakesvampen i den, tillsätt salladslöken, sockerärtorna, sojabönorna, ananas och ingefära och bryn 3–4 minuter. Häll i risvin och smaka av med salt, socker, curry och peppar.

Ta ut fläskfilén ur tillagningsutrymmet och salta den.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn fläskfilén cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 65 °C

Tillagningstid: 90–110 minuter



Fläskfilé asiatisk

Fläskfilé i calvadossås

4 portioner | Tillagningstid: 230–250 minuter

Ingredienser

Till marinaden:

1 msk lönnsirap
4 cl sherry, torr
1 msk druvkärnolja
1 lime | bara saften
10 kryddnejlikor
Peppar

Till fläskfilén:

600 g fläskfilé, tillagningsfärdig
Salt
Peppar
Gräslök

Till calvadossåsen:

4 äpplen | i klyftor
1 lime | bara saften
25 g smör
2 schalottenlökar
60 g socker
Chili, mald
125 ml äppeljuice
50 ml calvados
125 g crème fraîche
Salt
Cayennepeppar
1 msk gräslök | skuren

Till stekningen:

25 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Blanda ihop en marinad av lönnsirap, sherry, druvkärnolja, limejuice, peppar och kryddnejlika. Häll den över fläskfilén och låt verka 2 timmar i kylskåp. Ta ut fläskfilén ur marinaden och torka av.

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt fläskfilén vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in fläskfilén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Droppla limejuicen över äpplena.

Värm smör i en stekpanna, stek schalottenlöken, strö över socker och rulla äppelklyftorna däri. Krydda med chili och ställ åt sidan.

Koka upp äppelsaft och calvados och reducera till hälften. Tillsätt crème fraîche och smaka av med salt och cayennepeppar.

Ta ut fläskfilén ur tillagningsutrymmet och salta den. Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn fläskfilén intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

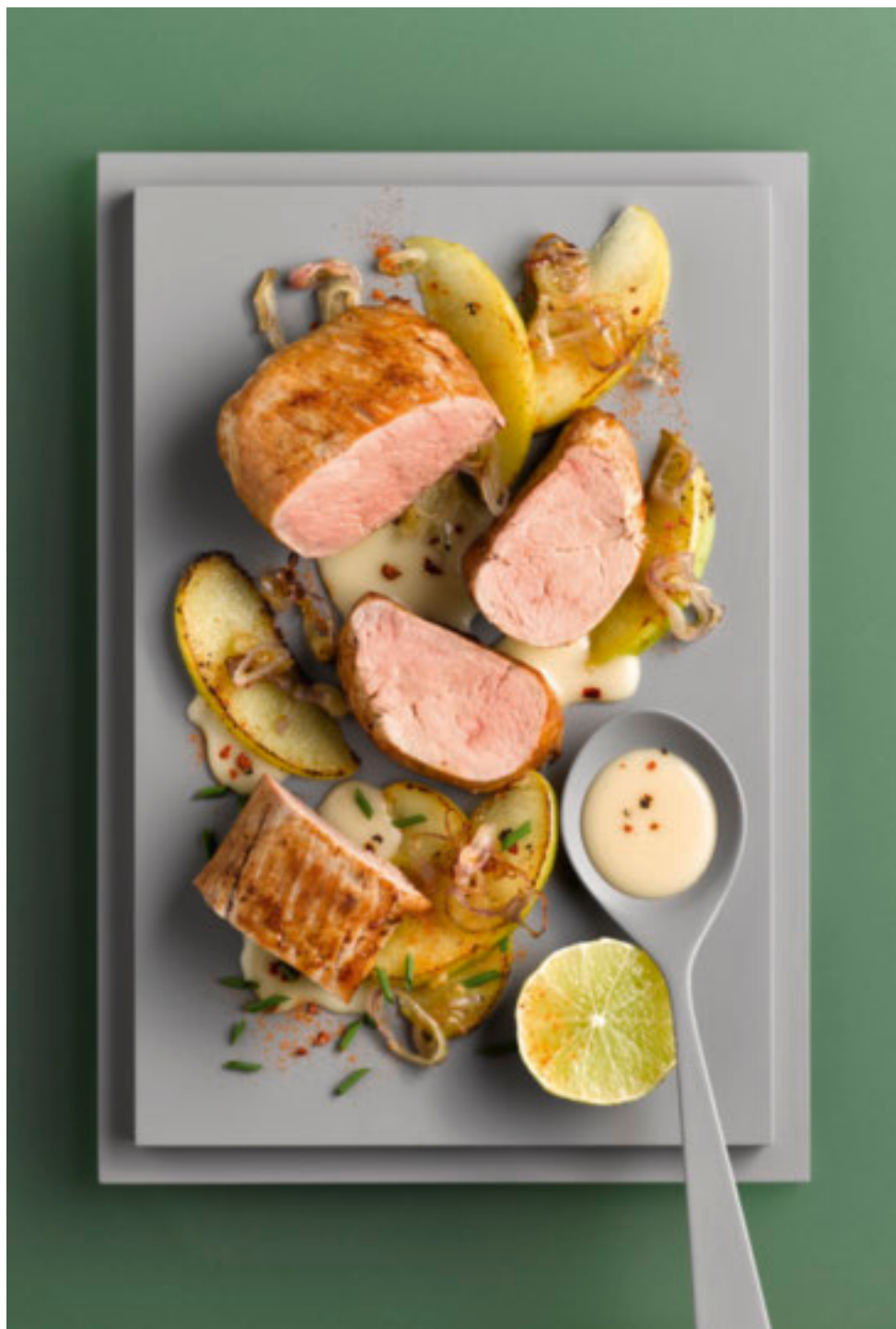
Strö över gräslök och servera.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 60 °C

Tillagningstid: 90–110 minuter



Flåskfile i calvadosås

Fläskmedaljonger i chili-jordnötssås

4 portioner | Tillagningstid: 95–100 minuter

Ingredienser

Till fläskmedaljongerna:

8 fläskfilémedaljonger (å 60 g)

Salt

Peppar

Till chili-jordnötssåsen:

20 g smör

2 schalottenlökar | tärnade

200 g champinjoner

2 knippen salladslök (å 150 g) | i

5 cm långa bitar

2 chili | tärnade

40 ml vitt vin, torrt

Salt

Peppar

5 msk jordnötssmör

5 msk vatten

1 tsk currypasta

1 msk sojasås

2 tsk sweetchilisås

2 msk persilja, slät | hackad

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt fläskfilémedaljongerna vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in fläskfilémedaljongerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Cirka 20 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en stekpanna. Stek schalottenlöken och champinjonerna, tillsatt salladslöken och chili, håll i vitvin och krydda med salt och peppar.

Blanda ihop jordnötssmör, vatten, currypasta, sojasås och chilisås i en kastrull och koka upp lätt.

Ta ut fläskfilémedaljongerna ur tillagningsutrymmet och salta dem.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn fläskmedaljongerna intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda med peppar efter stekningen.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 60 °C

Tillagningstid: 85–100 minuter



Fläskrullader med paprika

4 portioner | Tillagningstid: 120–150 minuter

Ingredienser

Till fläskrulladerna:

4 utbankade fläskkotletter (å
150 g)
2 msk rapsolja
2 gula lökar | tärnade
Senap
Salt
Peppar
Paprikapulver, söt

Till paprikan:

15 g smör
2 schalottenlökar | tärnade
2 spetspaprikor, gula (å 100 g) | i
strimlor
2 spetspaprikor, röda (å 100 g) | i
strimlor
40 ml risvin
150 g tomatpuré
250 g aprikoser, torkade | halve-
rade
Salt
Cayennepeppar
Paprikapulver, söt
2 msk gräslök | skuren

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Steksnöre

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under
15 minuter.

Pensla fläskrulladerna med senap och krydda med salt, peppar och
paprikapulver. Ånga lök glasig i en stekpanna med rapsolja. Fördela
löken på fläskrulladerna, rulla ihop dem och bind ihop dem med stek-
snöre.

Sätt in fläskrulladerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Cirka 20 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en stek-
panna. Stek schalottenlöken i den, ånga paprika och håll i risvin.

Tillsätt tomatpuré och aprikoser och krydda med salt, cayennepeppar
och paprikapulver.

Ta ut fläskrulladerna ur tillagningsutrymmet.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn fläskrulladerna
intensivt cirka 2 minuter på varje sida.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 65 °C

Tillagningstid: 100–130 minuter



Lamm

Njutning för hela året. Rik på vitaminer, äggvita och mineraler: lamm är det optimala alternativet till andra köttsorter. Måltider med lamm tillagat på medelhavsvis eller mer traditionellt blir alltmer populära. Det är inte bara på påsken som många äter lammkött, det är en vanlig maträtt under hela året. Finsmakare över hela världen uppskattar detta kött och njuter av det till fullo.

Lammkarré med tomater och zucchini

4 portioner | Tillagningstid: 90–110 minuter

Ingredienser

Till lammkarrén:

4 bitar lammkarré (lammnacke)
(à 270 g), tillagningsfärdiga
Salt
Peppar

Till grönsakerna:

25 g skirat smör
2 bifftomater | skalade och delade i fyra delar
1 schalottenlök | tärnad
1 vitlöksklyfta | fintärnad
200 g zucchini | i skivor
½ lime | bara saften
50 ml vitt vin, torrt
Salt
Peppar
2 msk solroskärnor, skalade

Till basilikasmöret:

3–4 basilikakvistar | bara i blad, skurna i små bitar
80 g smör | mjukt
Salt
Peppar

Till stekningen:

25 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt lammkarrén vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in lammkarrén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn schalottenlökarna. Tillsätt vitlök, zucchini och bifftomater, låt dunsta och koka upp med limejuice och vitvin. Krydda med salt och peppar och blanda i solroskärnorna.

Rör ihop basilikabladen med smöret och krydda med salt och peppar.

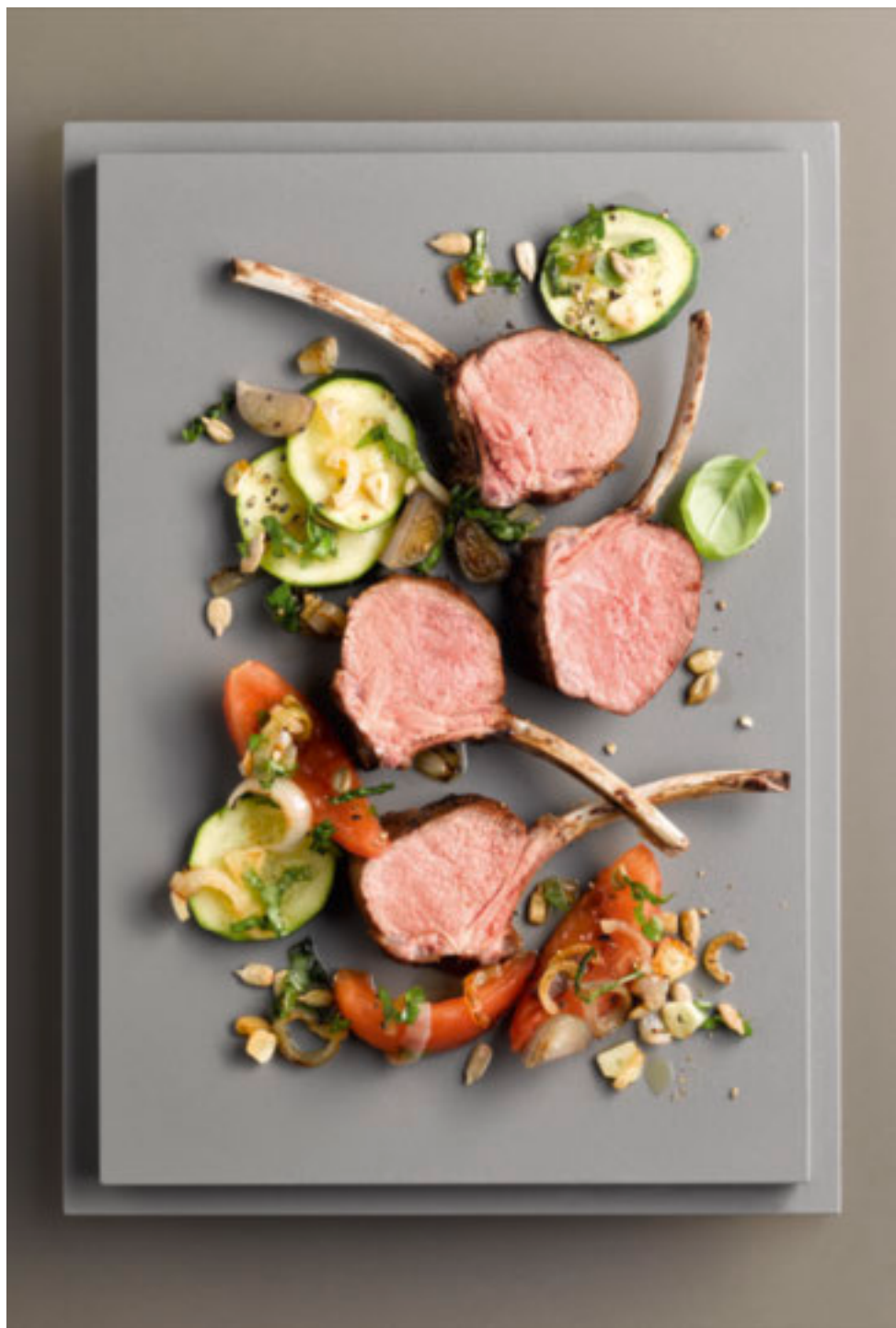
Ta ut lammkarrén ur tillagningsutrymmet och salta den.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn lammkarrén cirka 2 minuter på varje sida. Krydda sedan med peppar.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 45–60 minuter



Lammkarré med tomater och zucchini

Lammkarré med örtsås

4 portioner | Tillagningstid: 80–100 minuter

Ingredienser

Till lammkarrén:

4 bitar lammkarré (lammnacke)
(à 270 g), tillagningsfärdiga
Salt
Peppar

Till örtsåsen:

50 g pinjenötter
100 g tomat, torkade, inlagda i
olja | tärnade
30 g basilika | grovhackad
2 kvistar timjan | grovhackad
1 vitlöksklyfta | fintärnad
30 g persilja | grovhackad
30 g gräslök | grovhackad
1 schalottenlök | fintärnad
60 g parmesan, riven
80 ml olivolja
1 knivsudd Sambal Olek
Salt
Peppar
Paprikapulver, söt

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt lammkarrén vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in lammkarrén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Rosta pinjenötterna i en stekpanna cirka 20 minuter innan tillagnings-tiden är avslutad.

Blanda ihop tomat, basilika, timjan, vitlök, persilja, gräslök, schalottenlök, parmesan och olivolja, smaka av med Sambal Olek, salt, peppar och paprikapulver.

Ta ut lammkarrén ur tillagningsutrymmet och salta den.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn lammkarrén cirka 2 minuter på varje sida. Krydda sedan med peppar.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 45–60 minuter



Lammsadel med tomater och vita bönor

4 portioner | Tillagningstid: 110–130 minuter

Ingredienser

Till lammsadeln:

600 g lammsadel, utan ben,
tillagningsfärdig
Salt
Peppar

Till grönsakerna:

2 msk solrosolja
1 gul lök | hackad
300 g tomater | delade i
fyra delar
1 vitlöksklyfta | fintärnad
200 g bönor, vita, tillagade
100 ml vitt vin, torrt
1 tsk citronsaft
100 ml grädde
Paprikapulver, sött
2 msk mynta, färsk | skurna i
strimlor
Salt
Peppar

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Låt lammsadeln vila i rumstemperatur under tiden.

Sätt in lammsadeln på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm solrosoljan i en stekpanna, bryn löken, tillsätt tomaterna och vitlöken, dunsta och värm bönorna däri.

Tillsätt vitvin, citronsaft och grädde och smaka av med paprikapulver, färsk mynta, salt och peppar.

Ta ut lammsadeln ur tillagningsutrymmet och salta den.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och stek lammsadeln intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Krydda sedan med peppar.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 55–60 °C

Tillagningstid: 95–110 minuter



Vilt

Viltkött är alltid en höjdpunkt, oavsett om det äts som förrätt i en stor meny, som huvudrätt eller till en sallad. Med de olika typerna av viltkött får man ett stort utbud av smaker. Viltkött har aldrig varit och kommer aldrig att bli en vardagsrätt, det kommer alltid vara något alldeles speciellt. Därför äts det ofta vid speciella tillfällen. Den som gillar viltkött väljer det alltid framför andra köträtter.

Hjortmedaljonger med kantareller

4 portioner | Tillagningstid: 100–120 minuter

Ingredienser

Till hjortmedaljongerna:

8 hjortmedaljonger på hjortytter-filé (à 80 g), tillagningsfärdiga

Salt

Peppar

8 bacon, i skivor

Till kantarellerna:

20 g smör

1 gul lök | hackad

600 g kantareller | rengjorda

50 ml grädde

50 ml vitt vin, torrt

Salt

Peppar

Socker

4 päronhalvor | tillagade

40 g lingongelé

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Krydda hjortmedaljongerna under tiden med salt och peppar.

Linda bacon kring hjortmedaljongerna och låt dem vila i rumstemperatur.

Sätt in hjortmedaljongerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm upp smör i en stekpanna och stek lök och kantareller portionsvis. Håll i grädde och vitvin och krydda med salt, peppar och socker.

Fyll päronhalvorna med lingongelé.

Ta ut hjortmedaljongerna med bacon från tillagningsutrymmet.

Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn hjortmedaljongerna med bacon intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Se till att steka baconen knapriga.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 60 °C

Tillagningstid: 95–110 minuter



Hjortemedaljonger med kantareller

Rådjurssadel med äppelsås

4 portioner | Tillagningstid: 110–130 minuter

Ingredienser

Till rådjurssadeln:

800 g rådjurssadel, utan ben,
tillagningsfärdig
8 skivor bacon
Timjan
Salt
Peppar

Till äppelsåsen:

20 g smör
4 äpplen (Boskop) | i klyftor
200 ml äppeljuice
100 ml viltfond
30 g russin
30 g valnötter | hackade
1 msk majsstärkelse
1 msk vatten
50 ml grädde
30 ml äppelbrännvin
Salt
Peppar
Socker
1 msk persilja | hackad

Till stekningen:

20 g skirat smör

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fyra punkter under 15 minuter.

Krydda rådjurssadeln under tiden med salt, peppar och timjan. Linda bacon kring rådjurssadeln och låt dem vila i rumstemperatur.

Sätt in rådjurssadeln med bacon på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Cirka 30 minuter före avslutad tillagning värmer du smör i en kastrull. Stek äpplena hastigt och avsluta med äppelsaft och viltbuljong. Tillsätt russin och valnötter och koka upp. Rör ut majsstärkelse i vatten för att reda såsen. Tillsätt grädde och smaka av med äppelbrännvin, salt, peppar och socker.

Ta ut rådjurssadeln med bacon från tillagningsutrymmet.

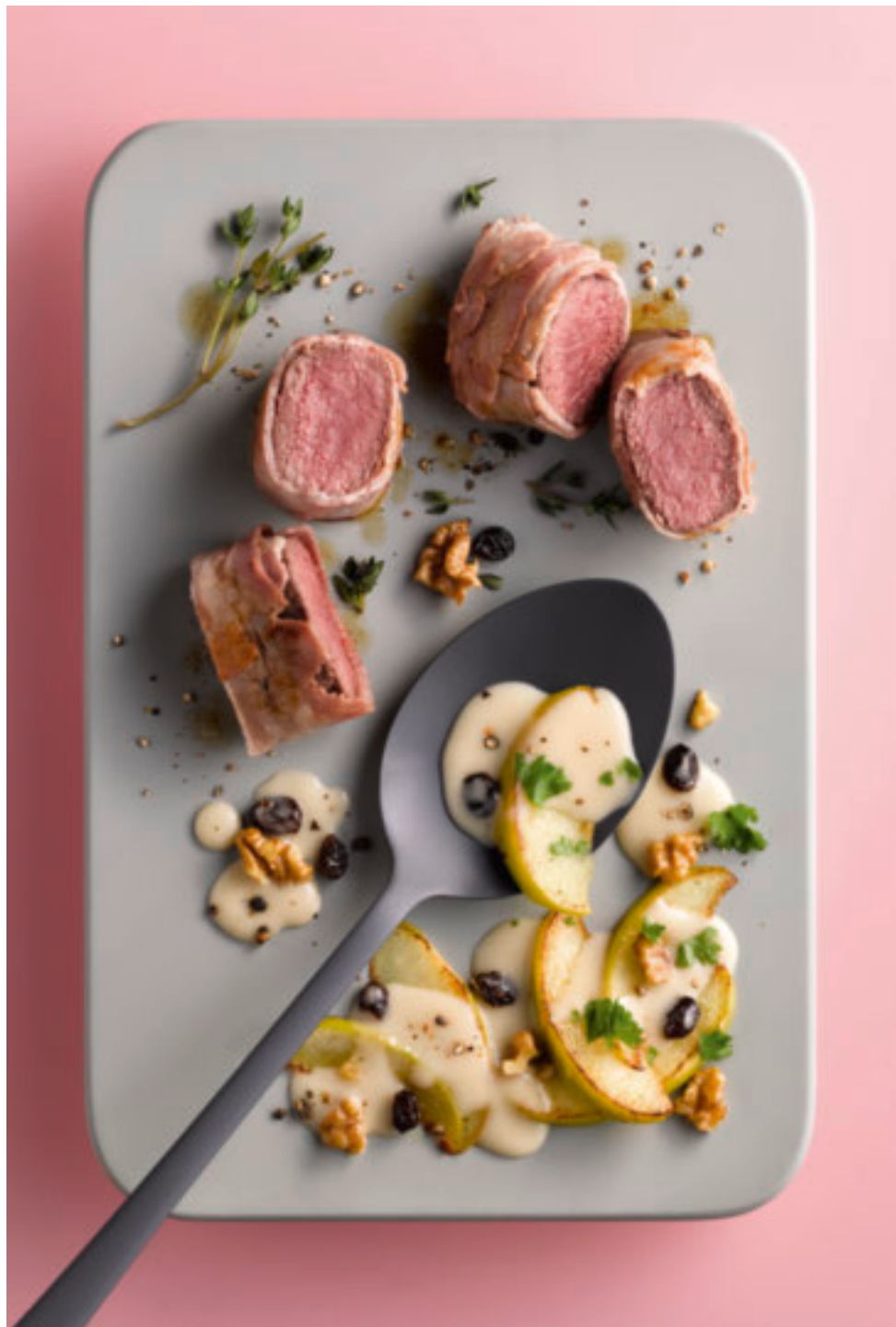
Värm upp det skirade smöret i en stekpanna och bryn rådjurssadeln med bacon intensivt cirka 2 minuter på varje sida. Se till att steka baconen knapriga.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 60 °C

Tillagningstid: 95–110 minuter



Rådjursadel med äppelsås

Fisk

Fiska efter komplimanger. 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 sinnesstämningen. Fiskrätter utgör en kalorisnål kost, är mångsidiga, utsökta och får komplimanger från alla håll.

Guldsparid med zucchini och tomater

4 portioner | Tillagningstid: 60–80 minuter

Ingredienser

Till guldspariden:

2 guldsparider (à 450 g), rensade
Salt
Peppar
½ citron, ekologisk | i tunna skivor
½ g vitlök, färsk | i tunna skivor
2 kvistar timjan
2 kvistar rosmarin
2 kvistar mejram
2 msk rapsolja

Till grönsakerna:

360 g körsbärstomater
360 g zucchini | halverad, i skivor
2 msk rapsolja
Salt
Peppar

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Gourmetpanna

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Krydda fisken inifrån och ut med salt och peppar. Fyll vardera guldsparid med tre citronsivor och en skiva vitlök. Tillsätt även en kvist timjan, rosmarin och mejram.

Sätt guldspariden med körsbärstomater och zucchini på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm upp rapsolja i gourmetpannan och stek fiskarna cirka 2 minuter på varje sida.

Värm upp rapsolja i en stekpanna för grönsakerna. Stek körsbärstomaterna och zucchini intensivt och smaka av med salt och peppar.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 52–54 °C

Tillagningstid: 50–70 minuter



Forell med nötsmör

2 portioner | Tillagningstid: 30–40 minuter

Ingredienser

Till forellen:

2 foreller (å 350 g), tillagningsfärdig
2 msk rapsolja
Salt
Peppar

Till nötsmöret:

70 g smör
50 g valnötter, hela | grovt
hackade
Salt
Peppar

Tillbehör

Tallrik, platt, värmebeständig
Gourmetpanna

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Krydda fisken inifrån och ut med salt och peppar.

Sätt in forellerna på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Smält smör i en stekpanna för nötsmöret.

Värm smöret så länge till det brynts och fått en ljus färg.

Krossa valnötterna och tillsätt nötsmöret. Smaka av med salt och peppar.

Värm upp rapsolja i gourmetpannan och stek fiskarna intensivt cirka 2 minuter på varje sida.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 52–54 °C

Tillagningstid: 25–35 minuter



Torskfilé Saltim Bocca med vitvinsskum

4 portioner | Tillagningstid: 50–60 minuter

Ingredienser

Till torskfilén:

750 g torskfilé, rensad | i 8 lika stora bitar
16 salviablåd
16 skivor Parmaskinka
2 msk rapsolja

Till vinvinsskummet:

100 g gul lök | fintärnad
1 msk smör
250 ml vitt vin, torrt
200 ml grönsaksbuljong
100 g crème fraîche
Muskot
Salt
Peppar
Socker

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Stavmixer

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Linda två salviablåd och två skivor parmaskinka kring vardera torskfilé.

Sätt in torskfilén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm smöret i en panna. Fräs löken däri. Koka med vitt vin och reducera till hälften.

Tillsätt grönsaksbuljongen och koka upp igen. Blanda i crème fraîche och smaka av med muskot, salt, peppar och socker.

Blanda såsen med en stavmixer och skumma upp.

Värm upp rapsolja i en stekpanna och stek fiskarna intensivt cirka 2 minuter på varje sida.

Inställning mat- och porslinsvärmare

Kärntemperatur: 52–54 °C

Tillagningstid: 35–50 minuter



Laxfilé asiatisk

4 portioner | Tillredningstid: 80–100 minuter + 12 timmars marinering

Ingredienser

Till marinaden:

10 g kardemumma | grovhackad
3 stänger citrongräs | i ringar
30 g honung
4 msk sojasås
100 ml grönsaksbuljong
3 msk sesamolja
1 vitlöksklyfta | i skivor
50 g ingefära | i skivor
2 lime

För laxfilén:

2 laxfiléer (à 400 g), utan skinn,
rensade
2 msk rapsolja

Till såsen:

250 ml kokosmjölk
1 morot | i tunna strimlor
2 salladslökar | i skivor
80 g sockerärter
15 ml risvinäger
20 g honung
40 g böngroddar
Salt
Peppar

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Hushållspapper
Sil

Tillagning

Rosta kardemumma i en stekpanna och blanda i citrongräs. Tillsätt honungen och karamellisera lätt. Red av med sojasås och grönsaksbuljong. Ta bort stekpannan från kokzonen och håll i sesamolja. Blanda i vitlök och ingefära i marinaden. Blanda i rivet skal och saft från lime i marinaden. Låt marinaden svalna.

Marinera laxfiléerna i marinaden över natten.

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Ta ut laxfiléerna ur marinaden och torka av med hushållspapper. Häll marinaden i en sil och ställ den åt sidan.

Sätt in laxfilén på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Koka upp allt kokosmjölken och håll i hälften av marinaden. Koka såsen på lågt effektläge och reducera till hälften. Tillsätt morot, salladslök och sockerärter och koka i såsen under 5 minuter.

Smaka av med risvinäger, honung, salt och peppar.

Tillsätt sojabönorna och tillaga i 2 minuter.

Värm upp rapsolja i en stekpanna och stek fiskarna intensivt cirka 2 minuter på varje sida.

Inställning mat- och porslinsvärmare

□□□□■

Kärntemperatur: 52–54 °C

Tillagningstid: 50–70 minuter



Baconlindad havsaborre

2 portioner | Tillagningstid: 40–55 minuter

Ingredienser

2 havsaborre (à 500 g), tillagningsfärdig
300 g bacon
2 msk rapsolja

Tillbehör:

Tallrik, platt, värmebeständig
Gourmetpanna

Tillagning

Förvärm tallriken i tillagningsutrymmet på fem punkter under 15 minuter.

Bardera havsaborrarna med hälften av baconen på vardera.

Sätt in havsaborren på tallriken i tillagningsutrymmet och tillaga.

Värm upp rapsolja i gourmetpannan stek fiskarna intensivt cirka 2 minuter på alla sidor.

Inställning mat- och porslinsvärmare



Kärntemperatur: 52–54 °C

Tillagningstid: 40–55 minuter



Recept från A till Ö

68

Baconlindad havsaborre	66
Fläskfilé asiatisk	34
Fläskfilé i calvadossås	36
Fläskmedaljonger i chili-jordnötssås	38
Fläskrullader med paprika	40
Forell med nötsmör	60
Guldsparid med zucchini och tomat	58
Hjortmedaljonger med kantareller	52
Kalvfilé med marinerad fänkål	18
Kalvkött med tonfisksås	24
Kalvmedaljonger i savojkål	20
Kalvstek med konjaksås	22
Lammkarré med örtsås	46
Lammkarré med tomat och zucchini	44
Lammsadel med tomat och vita bönor	48
Laxfilé asiatisk	64
Oxfilemedaljonger med ostronskivlingar	26
Rådjurssadel med äppelsås	54
Rostbiff med grönsakslökar	28
Rumpstek med blåmögelost-smör och rödvinsås	30
Torskefilé Saltim Bocca med vitvinsskum	62

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Receptutveckling:

Versuchsküche, Werk Bünde

Foto:

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

Reservation för ändringar

1:a upplagan
MMS 21-1852
M-Nr. 12020700 (03/22)