

RICETTARIO  
PER  
COTTURA A  
VAPORE

REZEPTBUCH  
ZUM  
DAMPFGAREN

LIVRE DE  
RECETTES  
CUISINÉES  
À LA VAPEUR



SENSING THE DIFFERENCE

# INDICE

CREMA DI ZUCCA CON COUS-COUS	PAG. 3
VERDURE IN AGRODOLCE CON SALSA DI SOIA E ZENZERO	PAG. 3
INSALATA DI AVOCADO E PISELLI CON YOGURT MAGRO	PAG. 3
CUORI DI CARCIOFO CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	PAG. 4
PATATE TIEPIDE IN INSALATA CON FORMAGGIO DI CAPRA	PAG. 4
RISO PILAF CON VERDURA E GAMBERETTI	PAG. 5
TAGLIATELLE FRESCHE CON FUNGHI E GERMOGLI DI FAGIOLI	PAG. 5
SALMONE MARINATO ALL'ANETO	PAG. 6
PETTO DI CAPPONE IN CARPIONE LEGGERO	PAG. 6
BOCCONCINI DI POLLO ALLE MANDORLE	PAG. 7
MELE RIPIENE CON AMARETTI E NOCCIOLE	PAG. 7
PERE PROFUMATE ALLA CANNELLA	PAG. 7



# INDEX

KÜRBISCREMESUPPE MIT COUSCOUS	s.7
GEMÜSE SÜSS-SAUER MIT SOJASOSSE UND INGWER	s.7
ERBSEN-AVOCADO-SALAT MIT MAGERJOGHURT	s.8
ARTISCHOCKENHERZEN MIT KÄSESOSSE	s.8
WARMER KARTOFFEL-ZIEGENKÄSE-SALAT	s.8
REIS-GEMÜSE-PILAW MIT GARNELEN	s.9
FRISCHE TAGLIATELLE MIT PILZEN UND SOJASPROSSEN	s.9
LACHS IN DILLMARINADE	s.9
HÜHNERFRIKASSE MIT MANDELN	s.10
ÄPFEL MIT AMARETTI-HASELNUSS-FÜLLUNG	s.10
ZIMTBIRNEN	s.10



# INDEX

VELOUTÉ DE CITROUILLE À LA SEMOULE DE COUSCOUS	PAG. 11
LÉGUMES AIGRES DOUX À LA SAUCE AU SOJA ET AU GINGEMBRE	PAG. 11
SALADE DE PETITS POIS ET D'AVOCAT AU YAOURT ALLÉGÉ	PAG. 12
COEURS D'ARTICHAUT À LA SAUCE FROMAGE	PAG. 12
SALADE CHAUDE DE POMMES DE TERRE ET DE FROMAGE DE CHÈVRE	PAG. 12
RIZ PILAF AUX LÉGUMES ET CREVETTES	PAG. 13
TAGLIATELLES FRAÎCHES AUX CHAMPIGNONS ET GERMES DE SOJA	PAG. 13
SAUMON MARINÉ À L'ANETH	PAG. 13
MORCEAUX DE POULET AUX AMANDES	PAG. 14
POMMES FOURRÉES AUX NOISETTES ET AUX BISCUITS AMARETTI	PAG. 14
POIRES À LA CANNELLE	PAG. 14



UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE DI PERSONE PREDILIGE LA COTTURA A VAPORE PER LA PREPARAZIONE DEI CIBI, IN QUANTO È CONSIDERATA UNO DEI METODI DI COTTURA PIÙ SANI.

QUESTO TIPO DI COTTURA, ADATTO ALLA MAGGIOR PARTE DEI CIBI E AD UNA SORPRENDENTE VARIETÀ DI RICETTE, SI PUÒ ADOTTARE SIA PER LA VERDURA SIA PER VARI CIBI COME PESCE, CARNE E PERSINO FRUTTA.

LA COTTURA A VAPORE SI BASA SUL CALORE UMIDO, CIOÈ SULLA CONVEZIONE NATURALE DEL CALORE ATTRAVERSO L'ARIA, IN FORMA GASSOSA O LIQUIDA. GLI ALIMENTI RISULTANO PIÙ MORBIDI, IN QUANTO NON SONO ESPOSTI AD UN CALORE SECCO E INTENSO COME CON GLI ALTRI METODI DI COTTURA.

LA COTTURA A VAPORE PRESERVA VITAMINE, NUTRIENTI, FORMA E CONSISTENZA DEGLI ALIMENTI MOLTO PIÙ DEGLI ALTRI METODI DI PREPARAZIONE.

INOLTRE, IL CIBO CONSERVA LA PROPRIA CONSISTENZA IN QUANTO IL CALORE GENERATO DAL VAPORE SI DIFFONDE LENTAMENTE ATTRAVERSO GLI INGREDIENTI PER CREARE UN AMBIENTE DI RISCALDAMENTO UNIFORME.

A DIFFERENZA DEGLI ALTRI METODI DI COTTURA, IL VAPORE NON 'IRRUVIDISCE' LA STRUTTURA CELLULARE DEI TESSUTI DEGLI ALIMENTI O LE LORO COMPOSIZIONI AROMATICHE. I SINGOLI GUSTI DELLE PIETANZE RISALTANO, CONSENTENDO DI LIMITARE L'AGGIUNTA DI SALE E SPEZIE.

LA VAPORIERA È APPPOSITAMENTE STUDIATA PER LA COTTURA A VAPORE OTTIMALE ALL'INTERNO DEL MICROONDE. L'ACQUA NELLA PARTE INFERIORE DELLA VAPORIERA SI RISCALDA E IL VAPORE CUOCE IL CIBO CHE SI TROVA NEL CESTELLO.

IL VAPORE PRODOTTO DAL LIQUIDO SI ACCUMULA ALL'INTERNO DELLA VAPORIERA, CUOCENDO IL CIBO IN UN'ATMOSFERA MOLTO UMIDA CHE PERMETTE DI PRESERVARE VITAMINE, MINERALI E SAPORI DEL CIBO, RENDENDO SEMPLICISSIMA LA PREPARAZIONE DI PIETANZE GUSTOSE.

GUSTATEVI LE VOSTRE PIETANZE COTTE AL VAPORE NEL VOSTRO FORNO WHIRLPOOL!

## CREMA DI ZUCCA CON COUS-COUS

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G ZUCCA (PESO NETTO)  
30 G COUSCIOUS  
15 G (3 CUCCHIAI DA TAVOLA) PORRO A FETTINE  
300 ML BRODO VEGETALE  
30 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) PANNA SALE E PEPE

PELATE LA ZUCCA E TAGLIATELA A DADINI, AGGIUNGETE IL PORRO E CUOCETE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 500 G DI VERDURA CON 100 ML DI BRODO VEGETALE.

TOGLIETE LA ZUCCA DAL FORNO, AGGIUNGETE IL RESTO DEL BRODO VEGETALE, IL BRODO DI COTTURA, LA PANNA E FRULLATE IL TUTTO.

CONDITE CON SALE E PEPE, METTETE LA CREMA NEL FONDO DELLA VAPORIERA, AGGIUNGETE IL COUSCIOUS E FATE CUOCERE ALLA MASSIMA POTENZA PER 3 MINUTI. AGGIUNGETE UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 2. TEMPO: 8 MINUTI + 3 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1169	585 187
Kcal	278	139 45
Proteine (g)	8,5	4,3 1,4
Grassi (g)	12,7	6,4 2,1
Carboidrati (g)	34,7	17,4 5,6
Fibre (g)	2,3	1,2 0,4



## VERDURE IN AGRODOLCE CON SALSA DI SOIA E ZENZERO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G VERDURE MISTE (PESO NETTO)  
(CAVOLFIORRE, ZUCCHINE, FINOCCHIO, PEPERONE)  
5 ML (1 CUCCHIAINO DA TÈ) SENAPE DOLCE  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) ACETO BIANCO  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) SALSA DI SOIA  
ZENZERO FRESCO TRITATO, CIRCA 3 G (1 ½ CUCCHIAINO DA TÈ)  
8 G (3/4 CUCCHIAI DA TAVOLA) ZUCCHERO  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TÈ) ACQUA  
SALE E PEPE

LAVATE LE VERDURE, TRITATELE IN PEZZI PICCOLI E REGOLARI E CUOCETELE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI VERDURA CON 100 ML DI ACQUA SUL FONDO.

PREPARETE LA MARINATA PORTANDO AD EBOLLIZIONE LO ZUCCHERO, L'ACETO BIANCO E L'ACQUA. TOGLIETE DAL FUOCO E AGGIUNGETE LA SENAPE, L'OLIO EXTRAVERGINE, IL SALE E IL PEPE, LA SALSA DI SOIA E LO ZENZERO TRITATO FINEMENTE.

VERSATE LA MARINATA SULLE VERDURE APPENA TOLTE DAL FORNO E LASCIATE RIPOSARE COPERTO PER FAR INSAPORIRE BENE.

GUARNITE A PIACERE CON PREZZEMOLO TRITATO.

COTTURA: PROGRAMMA 2. TEMPO: 5 MINUTI 15 SECONDI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	887	444 297
Kcal	211	106 70
Proteine (g)	5,3	2,7 1,8
Grassi (g)	14,4	7,2 4,8
Carboidrati (g)	15,3	7,7 5,1
Fibre (g)	5,1	2,6 1,7



## INSALATA DI AVOCADO E PISELLI CON YOGURT MAGRO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

150 G PISELLI SURGELATI  
1 AVOCADO MATURO  
80 ML YOGURT CREMOSO  
SSUCCO DI ½ LIMONE  
SALE  
PEPE BIANCO

CUOCETE I PISELLI NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 150 G DI VERDURE SURGELATE CON 100 ML DI ACQUA.

PELATE E TAGLIATE A CUBETTI L'AVOCADO. CONDITE L'AVOCADO CON UN PO' DI SALE, PEPE E SUCCO DI LIMONE.

A PARTE LASCIATE INTIEPIDIRE I PISELLI E POI UNITELI ALLO YOGURT. COMPONETE IL PIATTO CON I PISELLI E SOPRA DISPONETE L'AVOCADO. A PIACERE AGGIUNGETE UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 3. TEMPO: 5 MINUTI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Proteine (g)	18,1	9,1	4,7
Grassi (g)	38,1	19,1	10,1
Carboidrati (g)	25,4	12,7	6,7
Fibre (g)	5,1	2,5	1,3



## CUORI DI CARCIOFO CON VELLUTATA AL FORMAGGIO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

300 G CUORI DI CARCIOFI CONGELATI  
130 G FONTINA  
80 ML LATTE  
PEPE BIANCO  
SALE

CUOCETE I CARCIOFI NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 300 G DI VERDURE SURGELATE CON 100 ML DI ACQUA.

FATE FONDERE A BAGNOMARIA IL FORMAGGIO TAGLIATO A CUBETTI CON IL LATTE. UNA VOLTA PRONTA DISPONETE LA FONDUTA A SPECCHIO SUL PIATTO E ADAGIATEVI SOPRA I CUORI DI CARCIOFO.

COTTURA: PROGRAMMA 3. TEMPO: 7 MINUTI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Proteine (g)	41,8	20,9	8,2
Grassi (g)	38,3	19,2	7,5
Carboidrati (g)	22,2	11,1	4,3
Fibre (g)	32,4	16,2	6,3



## PATATE TIEPIDE IN INSALATA CON FORMAGGIO DI CAPRA

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

300 G PATATE(PESO NETTO)  
120 G FORMAGGIO DI CAPRA FRESCO  
40 G RUCOLA  
6-8 POMODORINI CILIEGIA  
30 ML (2 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) ACETO BIANCO  
5 ML (1 CUCCHIAINO DA TÈ) SENAPE DOLCE  
BASILICO FRESCO  
SALE E PEPE

LAVATE E PELATE LE PATATE, TAGLIATELE A PEZZI REGOLARI E CUOCETELE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 300 G DI PATATE/ORTAGGI DA RADICE CON 100 ML DI ACQUA SUL FONDO.

PREPARATE LA VINAIGRETTE (CONDIMENTO) CON IL SALE, IL PEPE, LA SENAPE E L'ACETO BALSAMICO. AGGIUNGETE L'OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE A FILO E FRUSTATE ENERGICAMENTE, INFINE AGGIUNGETE IL BASILICO TRITATO.

DISPONETE SUL PIATTO LA RUCOLA, IL FORMAGGIO DI CAPRA A TOCCHETTI E PER ULTIME LE PATATE TIEPIDE. GUARNITE CON I POMODORINI E CONDITE CON LA VINAIGRETTE.

COTTURA: PROGRAMMA 1. TEMPO: 7 MINUTI 15 SECONDI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Proteine (g)	31,5	15,8	4,5
Grassi (g)	56,8	28,4	8,2
Carboidrati (g)	62,6	31,3	9,1
Fibre (g)	9,4	4,7	1,4





## RISO PILAF CON VERDURE E GAMBERETTI

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

140 G RISO PARBOILED  
30 G ZUCCHINE  
30 G PEPERONI, 30 G PISELLI  
10 G PORRO, 30 G FAGIOLINI  
60 G GAMBERETTI CON GUSCIO  
260 ML BRODO VEGETALE  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE E PEPE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2846	719
Kcal	681	172
Proteine (g)	22,2	5,6
Grassi (g)	15,2	3,8
Carboidrati (g)	121,7	30,7
Fibre (g)	5,4	1,4

TAGLIATE E CUBETTI PEPERONI, ZUCCHINE E FAGIOLINI. TRITATE FINEMENTE IL PORRO. METTETE LE VERDURE, IL RISO, I GAMBERETTI E IL BRODO NEL FONDO DELLA VAPORIERA.

COPRITE E CUOCETE PER 3½-4 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA. QUINDI, ABBASSATE LA POTENZA A 160 W E CONTINUATE LA COTTURA PER 16-18 MINUTI.

DOPO LA COTTURA, LASCIATE RIPOSARE IL RISO COPERTO PER DUE MINUTI. CONDITE CON SALE, PEPE E UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: 3½-4 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA + 16-18 MINUTI A 160 W



## TAGLIATELLE FRESCHE CON FUNGHI E GERMOGLI DI FAGIOLI

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

100 G TAGLIATELLE FRESCHE  
100 G FUNGHI CHAMPIGNON  
10 G CRESCIONE  
30 G GERMOGLI DI FAGIOLI  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA  
160 ML BRODO VEGETALE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1691	423
Kcal	401	101
Proteine (g)	16,8	4,2
Grassi (g)	10,6	2,7
Carboidrati (g)	60,2	15,1
Fibre (g)	5,5	1,1

TAGLIATE I FUNGHI A FETTINE E FATELI ROSOLARE CON UN FILO DI OLIO DI OLIVA IN UNA PENTOLA ANTIADERENTE.

RISCALDATE IL BRODO NEL MICROONDE PER CIRCA 1½ MINUTO ALLA MASSIMA POTENZA.

SUL FONDO DELLA VAPORIERA DISPONETE LE TAGLIATELLE FRESCHE, I FUNGHI, I GERMOGLI DI SOIA, L'OLIO E IL BRODO VEGETALE.

COPRITE E CUOCETE PER 3-3½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

UNA VOLTA COTTA LA PASTA, RIMESTATE E LASCIATELA RIPOSARE COPERTA PER DUE MINUTI, POI AGGIUSTATE DI SALE.

DISPONETE LA PASTA NEI PIATTI E GUARNITE CON I GERMOGLI DI CRESCIONE.

COTTURA: 3-3½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.



## SALMONE MARINATO ALL'ANETO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

2 TRANCI DI SALMONE, 130-140 G  
CIASCUNO (ALTI 2 CM, SENZA PELLE)  
SUCCO DI 1 LIMONE  
50 ML OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  
ANETO  
ERBA CIPOLLINA  
TIMO FRESCO, PEPE ROSA  
SALE E PEPE  
LATTUGA O SONGINO (30 G)

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	3883	1079
Kcal	930	258
Proteine (g)	51,5	14,3
Grassi (g)	79,6	22,1
Carboidrati (g)	0,7	0,2
Fibre (g)	0,5	0,1

CONDITE CON SALE E PEPE IL SALMONE E CUOCETELO NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI FILETTI DI PESCE CON 150 ML DI ACQUA.

PREPARATE LA MARINATA CON LE ERBE TRITATE, IL PEPE ROSA, IL SUCCO DI LIMONE E L'OLIO DI OLIVA. TERMINATA LA COTTURA, COSPARGETE IL SALMONE NELLA MARINATA E LASCIATELO RAFFREDDARE.

DISPONETE SUL PIATTO L'INSALATA E TAGLIATE IL SALMONE A FETTINE. IL SALMONE DOVRÀ RISULTARE ROSATO ALL'INTERNO. A PIACERE, CONDITE CON UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 4. TEMPO: 5 MINUTI



## BOCCONCINI DI POLLO ALLE MANDORLE

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G PETTO DI POLLO  
30 G MANDORLE A FILETTI  
100 ML BRODO VEGETALE  
50 ML PANNA FRESCA  
1/2 CUCCHIAIO DA TAVOLA SENAPE  
DOLCE  
4 G (1 CUCCHIAINO DA TÈ) FARINA  
SALE E PEPE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2616	1308
Kcal	626	313
Proteine (g)	67,3	33,7
Grassi (g)	36,7	18,4
Carboidrati (g)	7,1	3,5
Fibre (g)	4,3	2,2

TAGLIATE A BOCCONCINI I PETTI DI POLLO E CONDITELI CON SALE E PEPE. CUOCETE I PETTI DI POLLO CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI POLLO CON 100 ML DI BRODO VEGETALE.

UNA VOLTA COTTO, TOGLIETE IL POLLO DALLA VAPORIERA E ADAGIATELO NEL PIATTO DI PORTATA.

AGGIUNGETE NELLA VAPORIERA LA PANNA, LA SENAPE, LA FARINA E LE MANDORLE E FATE CUOCERE PER 1-2 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

A COTTURA ULTIMATA E DOPO AVER RAGGIUNTO LA DENSITÀ DESIDERATA, COSPARGETE IL PETTO DI POLLO CON LA SALSA OTTENUTA.

COTTURA: PROGRAMMA 5. TEMPO:

11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.



## MELE RIPIENE CON AMARETTI E NOCCIOLE

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

2 MELE DI PICCOLE DIMENSIONI (PESO NETTO)  
CIRCA 300 G  
30 G AMARETTI  
10 + 15 G (1 1/2 + 2 1/2 CUCCHIAI DA TÈ)  
ZUCCHERO  
5 G (1 CUCCHIAIO DA TÈ) CACAO IN POLVERE  
15 G MANDORLE A FILETTI  
1 TUORLO D'UOVO  
LIQUORE (AMARETTO DI SARONNO O  
GRAND MARNIER)  
BUCCIA DI 1/2 ARANCIA  
BUCCIA DI 1/2 LIMONE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2346	1173
Kcal	560	280
Proteine (g)	11,3	5,7
Grassi (g)	21,1	10,6
Carboidrati (g)	85,4	42,7
Fibre (g)	7,9	4,1

TAGLIATE A METÀ LE MELE E SVUOTATELE ALL'INTERNO.

SBRICCIOLATE GLI AMARETTI, UNITE LO ZUCCHERO (10 G), IL LIQUORE, IL CACAO, L'UOVO E LE MANDORLE A FILETTI.

RIEMPITE LE MELE CON LA FARCIA OTTENUTA E COSPARGETE CON IL RESTANTE ZUCCHERO (15 G).

CUOCETE LE MELE CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 400 G DI FRUTTA CON 100 ML DI ACQUA NELLA QUALE DOVRANNO ESSERE AGGIUNTE LE BUCCE DI ARANCIA E LIMONE.

DOPO LA COTTURA, LASCIATE RIPOSARE LE MELE COPERTE NELLA VAPORIERA PER CIRCA 5 MINUTI.

COTTURA: PROGRAMMA 6. TEMPO: 6 MINUTI 20 SECONDI



## PERE PROFUMATE ALLA CANNELLA

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

6 PERE DI PICCOLE DIMENSIONI,  
450-500 G (PESO NETTO)  
40 G (50 ML) ZUCCHERO  
1/2 STECCA DI CANNELLA  
300 ML VINO ROSSO  
BUCCIA DI LIMONE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1391	696
Kcal	332	166
Proteine (g)	1,5	0,8
Grassi (g)	0,5	0,3
Carboidrati (g)	85,8	42,9
Fibre (g)	14,5	7,3

SBUCCIATE LE PERE E TOGLIETE CON UN COLTELLINO O UNO SCAVINO LA PARTE DURA DEL FONDO. DISPONETE LE PERE SUL FONDO DELLA VAPORIERA CON LO ZUCCHERO, LA CANNELLA, IL VINO ROSSO E LA BUCCIA DI LIMONE.

COPRITE E FATE CUOCERE CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 450 G DI FRUTTA.

LASCIATE RAFFREDDARE LE PERE NEL CONTENITORE COPERTO.

A PIACERE SI PUÒ FAR RIDURRE A FUOCO VIVO IL VINO ROSSO RIMASTO PER OTTENERE UNA SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO PIÙ CONSISTENTE DA SERVIRE SULLE PERE.

COTTURA: PROGRAMMA 6. TEMPO: 7 MINUTI



IMMER MEHR MENSCHEN NUTZEN ZUM KOCHEN DAMPF, DENN DAMPFGAREN GILT ALS EINE DER GESÜNDSTEN GARMETHODEN ÜBERHAUPT.

DAMPFGAREN EIGNET SICH FÜR DIE MEISTEN NAHRUNGSMITTEL VON GEMÜSE ÜBER FLEISCH UND FISCH BIS HIN ZU OBST. ES GIBT EINE ÜBERRASCHENDE VIELFALT AN REZEPTEN.

DAMPFGAREN IST EINE „FEUCHTE“ GARMETHODE, DIE SICH DIE NATÜRLICHE WÄRMEKONVEKTION IN DER LUFT, IM DAMPF UND IN FLÜSSIGKEITEN ZUNUTZE MACHT. DIE SPEISEN FALLEN UNGEWÖHNLICH ZART AUS, DA SIE NICHT WIE BEI ANDEREN GARMETHODEN STARKER, TROCKENER HITZE AUSGESETZT WERDEN.

DARÜBER HINAUS BLEIBEN VITAMINE UND ANDERE NÄHRSTOFFE SOWIE FARBE, FORM UND KONSISTENZ DER SPEISEN PERFEKT ERHALTEN.

DIES LIEGT VOR ALLEM DARAN, DASS DIE HITZE DES HEISSEN DAMPFES DIE ZUTATEN LANGSAM DURCHDRINGT UND SICH DIE HITZE IM GARRAUM GLEICHMÄSSIG VERTEILT.

IM GEGENSATZ ZU ANDEREN GARMETHODEN GREIFT DER DAMPF DIE ZELLSTRUKTUR DER NAHRUNGSMITTEL UND DIE GESCHMACKSTRÄGER DARIN NICHT AN. DER EIGENGESCHMACK DER SPEISEN ENTFALDET SICH VIEL BESSER, SO DASS MAN MIT SALZ UND SONSTIGEN GEWÜRZEN SPARSAM UMGEHEN KANN.

DER DAMPFGARER IST EIN ZUBEHÖRTEIL ZUM DAMPFGAREN IM MIKROWELLENHERD. DIE FLÜSSIGKEIT IM UNTERTEIL DES DAMPFGARERS WIRD ERHITZT UND DIE SPEISEN IM SIEBEINSATZ WERDEN SCHONEND GEDÄMPFT.

DER DAMPF DER KOCHENDEN FLÜSSIGKEIT SAMMELT SICH DANK DES AUFGELEGTEN DECKELS IM DAMPFGARER, SO DASS DIE SPEISEN IN SEHR FEUCHTER ATMOSPHERE GAREN, WAS DIE VITAMINE UND MINERALSTOFFE EBENSO WIE DEN EIGENGESCHMACK DER ZUTATEN ERHÄLT. SO LASSEN SICH MIT MINIMALEM AUFWAND KÖSTLICHE GERICHTE ZUBEREITEN.

DAMPFGAREN IM MIKROWELLENHERD VON WHIRLPOOL - WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTEN APPETIT!

## KÜRBISCREMESUPPE MIT COUSCOUS

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

250 G KÜRBISFLEISCH

30 G COUSCOUS

15 G (3 ESSL.) LAUCH, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN

300 ML GEMÜSEBRÜHE

30 ML (2 ESSL.) SÜSSE SAHNE

SALZ UND PFEFFER

KÜRBIS SCHÄLEN UND WÜRFELN, LAUCH DAZUGEBEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 500 G GEMÜSE MIT 100 ML GEMÜSEBRÜHE IM DAMPFGARER GAREN.

KÜRBIS-LAUCH-MISCHUNG AUS DEM MIKROWELLENHERD NEHMEN, RESTLICHE GEMÜSEBRÜHE, GARFLÜSSIGKEIT UND SAHNE DAZUGEBEN UND GLATTRÜHREN.

SALZEN UND PFEFFERN, CREAMSUPPE IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GIESSEN, COUSCOUS DAZUGEBEN UND MIT DER SCHNELLGARFUNKTION 3 MINUTEN GAREN. DIE FERTIGE SUPPE MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 2. GARZEIT: 8 MINUTEN + 3 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Eiweiß (g)	8,5	4,3	1,4
Fett (g)	12,7	6,4	2,1
Kohlenhydrate (g)	34,7	17,4	5,6
Ballaststoffe (g)	2,3	1,2	0,4



## GEMÜSE SÜSS-SAUER MIT SOJASOSSE UND INGWER

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

250 G GEMISCHTES GEMÜSE, GEPUTZT (BLUMENKOHLE, ZUCCHINI, FENCHEL, PAPRIKA)

5 ML (1 TEEL.) MILDER SENF

15 ML (1 ESSL.) HELLER ESSIG

15 ML (1 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“

10 ML (2 TEEL.) SOJASOSSE

CA. 3 G FRISCHER INGWER (1/2-1 TEEL.), GEHACKT

8 G (3/4 ESSL.) ZUCKER

10 ML (2 TEEL.) WASSER

SALZ UND PFEFFER

GEMÜSE ABSPÜLEN, PUTZEN UND IN GLEICHGROSSE STÜCKE SCHNEIDEN. 100 ML WASSER IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GEBEN UND DIE GEMÜSEMISCHUNG MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 250 G GEMÜSE IM DAMPFGARER GAREN.

FÜR DIE MARINADE ZUCKER, HELLEN ESSIG UND WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN. VON DER KOCHSTELLE NEHMEN UND SENF, OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“, SALZ UND PFEFFER, SOJASOSSE UND FEIN GEHACKTEN INGWER DAZUGEBEN.

GEMÜSE AUS DEM MIKROWELLENHERD NEHMEN UND SOFORT MIT DER MARINADE ÜBERGIESSEN. EINE WEILE RUHEN LASSEN, DAMIT DAS GEMÜSE DIE AROMEN ANNEHMEN KANN.

NACH GESCHMACK MIT ETWAS FRISCH GEHACKTER PETERSILIE GARNIEREN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 2. GARZEIT: 5 MINUTEN 15 SEKUNDEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Eiweiß (g)	5,3	2,7	1,8
Fett (g)	14,4	7,2	4,8
Kohlenhydrate (g)	15,3	7,7	5,1
Ballaststoffe (g)	5,1	2,6	1,7



# ERBSEN-AVOCADO-SALAT MIT MAGERJOGHURT

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

150 G TIEFKÜHLERBSEN  
1 REIFE AVOCADO  
80 ML SAHNEJOGHURT  
SAFT 1/2 ZITRONE  
SALZ  
WEISSER PFEFFER

ERBSEN MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 150 G TIEFKÜHLGEMÜSE MIT 100 ML WASSER IM DAMPFGARER GAREN.

AVOCADO SCHÄLEN UND WÜRFELN. AVOCADO MIT ETWAS SALZ, PFEFFER UND ZITRONENSAFT WÜRZEN.

DIE ERBSEN ETWAS ABKÜHLEN LASSEN UND MIT DEM JOGHURT VERMENGEN. DIE ERBSEN-JOGHURT-MISCHUNG AUF EINEM SERVIERTELLER VERTEILEN UND DIE AVOCADOWÜRFEL DARÜBER ANRICHTEN. NACH GESCHMACK MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 3. GARZEIT: 5 MINUTEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Eiweiß (g)	18,1	9,1	4,7
Fett (g)	38,1	19,1	10,1
Kohlenhydrate (g)	25,4	12,7	6,7
Ballaststoffe (g)	5,1	2,5	1,3



# ARTISCHOCKENHERZEN MIT KÄSESOSSE

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

300 G ARTISCHOCKENHERZEN,  
TIEFGEKÜHLT  
130 G FONTINA-KÄSE  
80 ML MILCH  
WEISSER PFEFFER  
SALZ

ARTISCHOCKEN IM DAMPFGARER MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 300 G TIEFKÜHLGEMÜSE MIT 100 ML WASSER GAREN.

KÄSE WÜRFELN UND IM WASSERBAD IN DER MILCH ZUM SCHMELZEN BRINGEN. DANACH JE DIE HÄLFTE DER KÄSESOSSE AUF EINEN TELLER GEBEN UND DIE ARTISCHOCKENHERZEN DARAUFR ANRICHTEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 3. GARZEIT: 7 MINUTEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Eiweiß (g)	41,8	20,9	8,2
Fett (g)	38,3	19,2	7,5
Kohlenhydrate (g)	22,2	11,1	4,3
Ballaststoffe (g)	32,4	16,2	6,3



# WARMER KARTOFFEL-ZIEGENKÄSE-SALAT

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

300 G KARTOFFELN, GESCHÄLT  
120 G FRISCHER ZIEGENKÄSE IN STÜCKEN  
40 G RUCOLA  
6-8 KIRSCHTOMATEN  
30 ML (2 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“  
15 ML (1 ESSL.) BALSAMICO  
5 ML (1 TEEL.) MILDER SENF  
FRISCHES BASILIKUM  
SALZ UND PFEFFER

KARTOFFELN ABSPÜLEN UND SCHÄLEN, IN GLEICHMÄSSIGE SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 300 G KARTOFFELN/WURZELGEMÜSE MIT 100 ML WASSER IM DAMPFGARER GAREN.

ALS DRESSING AUS SALZ, PFEFFER, SENF UND BALSAMICO EINE VINAIGRETTE ANRÜHREN. OLIVENÖL LANGSAM UND GLEICHMÄSSIG UNTER KRÄFTIGEM RÜHREN ANGIESSEN. ZULETZT DAS FRISCHE, GEHACKTE BASILIKUM DAZUGEBEN.

DEN RUCOLA, DEN ZIEGENKÄSE UND ZULETZT DIE WARMEN KARTOFFELN AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN. MIT KIRSCHTOMATEN GARNIEREN UND MIT DEM DRESSING ÜBERGIESSEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 1. GARZEIT: 7 MINUTEN 15 SEKUNDEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Eiweiß (g)	31,5	15,8	4,5
Fett (g)	56,8	28,4	8,2
Kohlenhydrate (g)	62,6	31,3	9,1
Ballaststoffe (g)	9,4	4,7	1,4





# REIS-GEMÜSE-PILAW MIT GARNELEN

REIS

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

140 G PARBOILED-REIS  
30 G ZUCCHINI  
30 G PAPRIKA, 30 G ERBSEN  
10 G LAUCH, 30 G PRINZESSBOHNEN  
60 G GARNELEN OHNE SCHALE  
260 ML GEMÜSEBRÜHE  
15 ML (1 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“, SALZ UND PFEFFER

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Eiweiß (g)	22,2	11,1	5,6
Fett (g)	15,2	7,6	3,8
Kohlenhydrate (g)	121,7	60,9	30,7
Ballaststoffe (g)	5,4	2,7	1,4

PAPRIKA, ZUCCHINI UND PRINZESSBOHNEN WÜRFELN. LAUCH FEIN HACKEN. GEMÜSE, REIS, GARNELEN UND GEMÜSEBRÜHE IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GEBEN. DECKEL AUFLEGEN UND 3½-4 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN. AUF 160 W ZURÜCKSCHALTEN UND WEITERE 16-18 MINUTEN GAREN. DANACH BEI GESCHLOSSEM DECKEL ZWEI MINUTEN AUSQUELLEN LASSEN. SALZEN UND PFEFFERN UND MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: 3½-4 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION + 16-18 MINUTEN MIT 160 W



NUDELN

# FRISCHE TAGLIATELLE MIT PILZEN UND SOJASPROSSEN

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

100 FRISCHE TAGLIATELLE  
100 G KLEINE CHAMPIGNONS  
10 G BRUNNENKRESSE  
30 G SOJASPROSSEN  
10 ML (2 TEEL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“  
160 ML GEMÜSEBRÜHE

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Eiweiß (g)	16,8	8,4	4,2
Fett (g)	10,6	5,3	2,7
Kohlenhydrate (g)	60,2	30,1	15,1
Ballaststoffe (g)	5,5	2,3	1,1

PILZE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT ETWAS OLIVENÖL IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE KURZ ANBRATEN. GEMÜSEBRÜHE IM MIKROWELLENHERD CA. 1½ MINUTE MIT DER SCHNELLGARFUNKTION ERHITZEN. FRISCHE TAGLIATELLE MIT PILZEN, SOJASPROSSEN UND OLIVENÖL IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GEBEN UND MIT GEMÜSEBRÜHE ÜBERGIESSEN. DECKEL AUFLEGEN UND 3-3½ MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN. WENN DIE TAGLIATELLE GAR SIND, ALLES GUT VERMENGEN UND BEI AUFGELEGTEM DECKEL ZWEI MINUTEN RUHEN LASSEN. SALZEN. TAGLIATELLE AUF ZWEI TELLER VERTEILEN UND MIT ETWAS BRUNNENKRESSE GARNIEREN.

EINSTELLUNG: 3-3½ MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION



FISCHFILET

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

2 LACHSSTEAKS ZU JE 130-140 G (2 CM DICK, GEHÄUTET)  
SAFT EINER ZITRONE  
50 ML OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“  
DILL  
SCHNITTLAUCH  
FRISCHER THYMIAN, ROSA PFEFFER  
SALZ UND PFEFFER  
KOPFSALAT ODER FELDSALAT (30 G)

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Eiweiß (g)	51,5	27,8	14,3
Fett (g)	79,6	39,8	22,1
Kohlenhydrate (g)	0,7	0,4	0,2
Ballaststoffe (g)	0,5	0,3	0,1

LACHSSTEAKS SALZEN UND PFEFFERN. IM DAMPFGARER MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 250 G FISCHFILET MIT 150 ML WASSER GAREN. AUS GEHACKTEN KRÄUTERN, ROSA PFEFFER, ZITRONENSAFT UND OLIVENÖL EINE MARINADE ZUBEREITEN. GEGARTE LACHSSTEAKS MIT DER MARINADE ÜBERGIESSEN UND ABKÜHLEN LASSEN. SALAT AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN UND DIE IN SCHEIBEN GESCHNITTENEN LACHSSTEAKS DARAUFGEBEN. DER FISCH SOLLTE INNEN ROSA SEIN. NACH GESCHMACK MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 4. GARZEIT: 5 MINUTEN



# HÜHNERFRIKASSE MIT MANDELN

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

250 G HÜHNERBRUST  
30 G MANDELN, GEHOBELT  
100 ML GEMÜSEBRÜHE  
50 ML FRISCHE SAHNE  
½ ESSL. MILDER SENF  
4 G (1 TEEL.) MEHL  
SALZ UND PFEFFER

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Eiweiß (g)	67,3	33,7	15,3
Fett (g)	36,7	18,4	8,3
Kohlenhydrate (g)	7,1	3,5	1,6
Ballaststoffe (g)	4,3	2,2	1,1

DIE HÜHNERBRUST IN MUNDGERECHTE WÜRFEL SCHNEIDEN, SALZEN UND PFEFFERN. DIE HÜHNERBRUSTWÜRFEL MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 250 G HUHNE MIT 100 ML GEMÜSEBRÜHE GAREN.

DANACH AUS DEM DAMPFGARER NEHMEN UND AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN.

SAHNE, SENF, MEHL UND MANDELN IN DEN DAMPFGARER GEBEN UND 1-2 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN.

WENN DIE SOSSE DIE RICHTIGE KONSISTENZ HAT, ÜBER DEM HÜHNERFRIKASSE VERTEILEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 5. GARZEIT: 11 MINUTEN 30 SEKUNDEN + 1-2 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION



# ÄPFEL MIT AMARETTI-HASELNUSS-FÜLLUNG

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

2 KLEINE ÄPFEL OHNE KERNGEHÄUSE,  
CA. 300 G  
30 G AMARETTI (ITALIENISCHES MANDELGEBÄCK)  
10 + 15 G (1½ + 2½ TEEL.) ZUCKER  
5 G (1 TEEL.) KAKAOPULVER  
15 G MANDELN, GEHOBELT  
1 EIGELB  
LIKÖR (AMARETTO DI SARONNO ODER  
GRAND MARNIER)  
SCHALE ½ ORANGE  
SCHALE ½ ZITRONE

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Eiweiß (g)	11,3	5,7	2,9
Fett (g)	21,1	10,6	5,4
Kohlenhydrate (g)	85,4	42,7	21,8
Ballaststoffe (g)	7,9	4,1	2,1

ÄPFEL HALBIEREN UND AUSHÖHLEN.

AMARETTI ZERBRÖSELN. 10 G ZUCKER, LIKÖR, KAKAOPULVER, EIGELB UND GEHOBELTE MANDELN DAZUGEBEN.

ÄPFEL MIT DIESER MISCHUNG FÜLLEN UND MIT DEN RESTLICHEN 15 G ZUCKER BESTREUEN.

ÄPFEL MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 400 G OBST MIT 100 ML WASSER GAREN. ZUVOR ORANGEN- UND ZITRONENSCHALE IN DIESES WASSER GEBEN.

DANACH DIE ÄPFEL IM DAMPFGARER MIT AUFGELEGTEM DECKEL ETWA 5 MINUTEN RUHEN LASSEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 6. GARZEIT: 6 MINUTEN 20 SEKUNDEN



# ZIMTBIRNEN

FÜR 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

6 KLEINE BIRNEN, 450-500 G,  
GESCHÄLT, OHNE KERNGEHÄUSE  
40 G ZUCKER  
½ ZIMTSTANGE  
300 ML ROTWEIN  
ZITRONENSCHALE

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Eiweiß (g)	1,5	0,8	0,3
Fett (g)	0,5	0,3	0,1
Kohlenhydrate (g)	85,8	42,9	15,9
Ballaststoffe (g)	14,5	7,3	2,7

BIRNEN SCHÄLEN UND MIT EINEM SCHARFEN MESSER ODER ENTKERNER KERNGEHÄUSE, STILANSATZ UND BLÜTE ENTFERNEN. BIRNEN IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS SETZEN. ZUCKER, ZIMT, ROTWEIN UND ZITRONENSCHALE DAZUGEBEN.

DECKEL AUFLEGEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 450 G OBST GAREN. BIRNEN IM DAMPFGARER MIT AUFGELEGTEM DECKEL ABKÜHLEN LASSEN.

NACH GESCHMACK DIE RESTLICHE ROTWEINMISCHUNG ZU EINER ETWAS SÄMIGEREN SOSSE EINKOCHEN LASSEN UND ZU DEN BIRNEN SERVIEREN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 6. GARZEIT: 7 MINUTEN



DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES CUISENT LEURS ALIMENTS À LA VAPEUR AU QUOTIDIEN, CAR IL EST RECONNU QUE LA CUISSON À LA VAPEUR EST UNE FAÇON TRÈS SAINE DE CUISINER.

ADAPTÉE À DE NOMBREUX TYPES D'ALIMENTS ET DE RECETTES, LA CUISSON À LA VAPEUR CONVIENT PARFAITEMENT AUX LÉGUMES, FRUITS, POISSONS ET VIANDES !

LA CUISSON À LA VAPEUR PRÉSERVE LA SUCCULENCE DES ALIMENTS GRÂCE À LA CONVECTION NATURELLE DE CHALEUR DANS L'AIR, LA VAPEUR OU UN LIQUIDE. À LA DIFFÉRENCE DES AUTRES MÉTHODES DE CUISSON, LES ALIMENTS SONT TENDRES CAR ILS NE SONT PAS EXPOSÉS À UNE CHALEUR SÈCHE ET INTENSE.

AINSI, LA CUISSON À LA VAPEUR PRÉSERVE LES VITAMINES, LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS, LA FORME ET LA TEXTURE, BIEN MIEUX QUE LES AUTRES MÉTHODES DE PRÉPARATION.

DE PLUS, LES ALIMENTS CONSERVENT LEURS TEXTURES CAR LA VAPEUR SE DIFFUSE LENTEMENT DANS LES INGRÉDIENTS POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE CHAUFFAGE UNIFORME.

À LA DIFFÉRENCE DES AUTRES MÉTHODES DE CUISSON, LA VAPEUR NE MODIFIE PAS LA STRUCTURE CELLULAIRE DES COMPOSANTS ALIMENTAIRES OU LEUR COMPOSITION AROMATIQUE. LES PARFUMS INDIVIDUELS DE CHAQUE PLAT SE DÉVELOPPENT BEAUCOUP MIEUX ET DE CE FAIT, LA CUISSON NÉCESSITE UNE QUANTITÉ RÉDUITE DE SEL, POIVRE OU AUTRES ÉPICES.

LE PLAT VAPEUR EST UN ACCESSOIRE CONÇU POUR CUIRE LES ALIMENTS À LA VAPEUR DANS UN FOUR MICRO-ONDES, D'UNE MANIÈRE OPTIMALE. L'EAU AU FOND DU RÉCIPENT CHAUFFE ET CUIT À LA VAPEUR LES ALIMENTS PLACÉS AU-DESSUS.

LA VAPEUR PRODUITE PAR LES LIQUIDES CHAUFFÉS S'ACCUMULE DANS LE PLAT VAPEUR, CUIT LES ALIMENTS DANS UNE ATMOSPHÈRE HUMIDE ET PRÉSERVE LES VITAMINES, LES MINÉRAUX AINSI QUE LES ARÔMES, AVEC POUR RÉSULTAT DES PLATS DÉLICIEUX PRÉPARÉS EN TOUTE SIMPLICITÉ !

DÉGUSTEZ LES PLATS CUITS À LA VAPEUR DANS VOTRE FOUR À MICRO-ONDES WHIRLPOOL !

## VELOUTÉ DE CITROUILLE À LA SEMOULE DE COUSCOUS

POUR 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

250 G DE CITROUILLE, POIDS PRÉPARÉ  
30 G DE COUSCOUS  
15 G DE POIREAU EN RONDELLES  
300 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
30 ML (2 CUILLÈRES À SOUPE) DE CRÈME  
SEL ET POIVRE

ÉPLUCHEZ ET COUPEZ LA CITROUILLE EN DÉS, AJOUTEZ LE POIREAU ET FAITES CUIRE DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 500 G DE LÉGUMES AVEC 100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES.

SORTEZ LA CITROUILLE DU FOUR, AJOUTEZ LE RESTE DU BOUILLON, LE JUS DE CUISSON ET LA CRÈME, PUIS BIEN MÉLANGER.

SALEZ, POIVREZ, VERSEZ LE VELOUTÉ AU FOND DU PLAT VAPEUR, AJOUTEZ LE COUSCOUS ET CUISEZ SUR LA PUISSANCE MAXIMALE PENDANT 3 MINUTES. POUR TERMINER, VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE.

CUISSON : PROGRAMME 2. DURÉE : 8 MINUTES + 3 MINUTES SUR JET POWER

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Protéines (g)	8,5	4,3	1,4
Lipides (g)	12,7	6,4	2,1
Glucides (g)	34,7	17,4	5,6
Fibre (g)	2,3	1,2	0,4



## LÉGUMES AIGRES DOUX À LA SAUCE AU SOJA ET AU GINGEMBRE

POUR 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

250 G DE LÉGUMES MÉLANGÉS, POIDS PRÉPARÉ (CHOUX-FLEUR, COURGETTES, FENOUIL, POIVRONS)  
5 ML (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE MOUTARDE DOUCE  
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) DE VINAIGRE BLANC  
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) DE SAUCE AU SOJA  
GINGEMBRE FRAIS, ENVIRON 3 G (1/2-1 CUILLÈRE À CAFÉ - DÉCOUPÉ)  
8 G (3/4 CUILLÈRE À SOUPE) DE SUCRE  
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) D'EAU  
SEL ET POIVRE

LAVEZ ET COUPEZ LES LÉGUMES EN DÉS DE TAILLE ÉGALE, PLACEZ-LES DANS LE PLAT VAPEUR, SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE LÉGUMES, ET AJOUTEZ 100 ML D'EAU AU FOND DU RÉCIPENT.

DANS UNE CASSEROLE, PRÉPAREZ LA MARINADE EN AMENANT LE SUCRE, LE VINAIGRE BLANC ET L'EAU À ÉBULLITION. RETIREZ DU FEU ET AJOUTEZ LA MOUTARDE, L'HUILE D'OLIVE, LE POIVRE ET LE SEL, LA SAUCE AU SOJA ET LE GINGEMBRE FINEMENT DÉCOUPÉ.

VERSEZ LA MARINADE SUR LES LÉGUMES SORTIS DU FOUR, RECOUVREZ ET LAISSEZ MARINER POUR QUE TOUTES LES SAVEURS SOIENT ABSORBÉES.

VOUS POUVEZ GARNIR DE PERSIL FRAIS.

CUISSON : PROGRAMME 2. DURÉE : 5 MINUTES 15 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Protéines (g)	5,3	2,7	1,8
Lipides (g)	14,4	7,2	4,8
Glucides (g)	15,3	7,7	5,1
Fibres (g)	5,1	2,6	1,7



# SALADE DE PETITS POIS ET D'AVOCAT AU YAOURT ALLÉGÉ

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

150 G PETITS POIS SURGELÉS  
1 AVOCAT MÛR  
80 ML DE YAOURT CRÉMEUX  
JUS D'UN 1/2 CITRON  
SEL  
POIVRE BLANC

FAITES CUIRE LES PETITS POIS DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 150 G DE LÉGUMES SURGELÉS ET EN AJOUTANT 100 ML D'EAU. PELEZ ET COUPEZ L'AVOCAT EN DÉS. SALEZ, POIVREZ L'AVOCAT ET ARROSEZ-LE DU JUS DE CITRON.  
Laissez les petits pois refroidir, puis ajoutez le yaourt. Disposez les petits pois sur une assiette, et recouvrez avec les morceaux d'avocat. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile d'olive si vous le souhaitez.

CUISON : PROGRAMME 3. DURÉE : 5 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Protéines (g)	18,1	9,1	4,7
Lipides (g)	38,1	19,1	10,1
Glucides (g)	25,4	12,7	6,7
Fibres (g)	5,1	2,5	1,3



# COEURS D'ARTICHAUT À LA SAUCE FROMAGE

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

300 G DE COEURS D'ARTICHAUT SURGELÉS  
130 G DE BLEU D'Auvergne  
80 ML DE LAIT  
POIVRE BLANC  
SEL

FAITES CUIRE LES ARTICHAUTS DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 300 G DE LÉGUMES SURGELÉS, ET EN AJOUTANT 100 ML D'EAU.  
FAITES FONDRE AU BAIN-MARIE LE FROMAGE COUPÉ EN DÉS. VERSEZ UN PEU DE SAUCE AU FROMAGE SUR UN PLATEAU ET DIPOSEZ LES COEURS D'ARTICHAUT AU-DESSUS.

CUISON : PROGRAMME 3. DURÉE : 7 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Protéines (g)	41,8	20,9	8,2
Lipides (g)	38,3	19,2	7,5
Glucides (g)	22,2	11,1	4,3
Fibres (g)	32,4	16,2	6,3



# SALADE CHAUDE DE POMMES DE TERRE ET DE FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

300 G DE POMMES DE TERRE, POIDS PRÉPARÉ  
120 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS  
40 G DE ROQUETTE  
6 À 8 TOMATES CERISES  
30 ML (2 CUILLÈRES À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
5 ML (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE MOUTARDE DOUCE  
BASILIQUE FRAIS  
SEL ET POIVRE

LAVEZ ET ÉPLUCHEZ LES POMMES DE TERRE, COUPEZ EN MORCEAUX DE MÊME TAILLE, PLACEZ DANS LE PLAT VAPEUR ET SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 300 G DE POMMES DE TERRE/LÉGUMES RACINES, AJOUTEZ 100 ML D'EAU DANS LE FOND DU RÉCIPENT.  
PRÉPAREZ LA VINAIGRETTE AVEC LE SEL, LE POIVRE, LA MOUTARDE ET LE VINAIGRE BALSAMIQUE. AJOUTEZ L'HUILE D'OLIVE PEU À PEU TOUT EN FOUETTANT LE MÉLANGE. ENFIN, AJOUTEZ LE BASILIQUE FRAIS.  
DISPOSEZ LA ROQUETTE, LES MORCEAUX DE FROMAGE DE CHÈVRE ET LES POMMES DE TERRE CHAUDES SUR UN PLAT. GARNISSEZ AVEC LES TOMATES CERISES ET VERSEZ LA VINAIGRETTE.

CUISON : PROGRAMME 1. DURÉE : 7 MINUTES 15 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Protéines (g)	31,5	15,8	4,5
Lipides (g)	56,8	28,4	8,2
Glucides (g)	62,6	31,3	9,1
Fibres (g)	9,4	4,7	1,4





# RIZ PILAF AUX LÉGUMES ET CREVETTES

RIZ

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

140 G DE RIZ ÉTUVÉ  
30 G DE COURGETTES  
30 G DE POIVRON, 30 G DE PETITS POIS  
10 G DE POIREAUX, 30 G DE HARICOTS VERTS  
60 G D'ÉCREVISSES DÉCORTIQUÉES  
260 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, POIVRE ET SEL

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Protéines (g)	22,2	11,1	5,6
Lipides (g)	15,2	7,6	3,8
Glucides (g)	121,7	60,9	30,7
Fibres (g)	5,4	2,7	1,4

COUPEZ LE POIVRON, LES COURGETTES ET LES HARICOTS VERTS EN DÉS. COUPEZ FINEMENT LE POIREAU.

PLACEZ LES LÉGUMES, LE RIZ, LES ÉCREVISSES ET LE BOUILLON AU FOND DU PLAT VAPEUR.

COUVREZ ET CUISEZ PENDANT 3½-4 MINUTES SUR LA PUISSANCE MAXIMALE. ENSUITE, RÉDUISEZ LA PUISSANCE À 160 W ET CONTINUEZ LA CUISSON PENDANT 16-18 MINUTES.

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE, LAISSEZ LE RIZ REPOSER PENDANT DEUX MINUTES AVEC LE COUVERCLE. SALEZ ET POIVREZ, PUIS VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

CUISSON : 3½-4 MINUTES SUR JET POWER + 16-18 MINUTES À 160 W



# TAGLIATELLES FRAÎCHES AUX CHAMPIGNONS ET GERMES DE SOJA

PÂTES

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

100 G DE TAGLIATELLES FRAÎCHES  
100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS  
10 G DE CRESSON  
30 G DE GERMES DE SOJA  
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
160 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Protéines (g)	16,8	8,4	4,2
Lipides (g)	10,6	5,3	2,7
Glucides (g)	60,2	30,1	15,1
Fibres (g)	5,5	2,3	1,1

DÉCOUPEZ LES CHAMPIGNONS ET FAITES-LES REVENIR DANS UNE POËLE ANTI-ADHÉSIVE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.

FAITES RÉCHAUFFER LE BOUILLON AU MICRO-ONDES PENDANT ENVIRON 1½ MINUTE SUR PUISSANCE MAXIMALE.

PLACEZ LES TAGLIATELLES FRAÎCHES SUR LE FOND DU PLAT VAPEUR, AJOUTEZ LES CHAMPIGNONS, LES GERMES DE SOJA, L'HUILE ET VERSEZ LE BOUILLON.

RECouvrez ET FAITES CUIRE PENDANT 3-3½ MINUTES SUR PUISSANCE MAXIMALE.

DÈS QUE LES PÂTES SONT CUITES, MÉLANGEZ, COUVREZ ET LAISSEZ REPOSER PENDANT 2 MINUTES, PUIS SALEZ.

DISPOSEZ LES PÂTES SUR DEUX ASSIETTES ET GARNISSEZ DE CRESSON.

CUISSON : 3-3½ MINUTES SUR JET POWER



# SAUMON MARINÉ À L'ANETH

FILETS DE POISSON

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

2 TRANCHES DE SAUMON DE 130-140 G CHACUNE (2 CM D'ÉPAISSEUR SANS LA PEAU)  
JUS D'UN CITRON  
50 ML D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
ANETH  
CIBOULETTE  
THYM FRAIS, POIVRE ROSE  
SEL ET POIVRE  
LAITUE OU MÂCHE (30 G)

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Protéines (g)	51,5	27,8	14,3
Lipides (g)	79,6	39,8	22,1
Glucides (g)	0,7	0,4	0,2
Fibres (g)	0,5	0,3	0,1

POIVREZ ET SALEZ LE SAUMON, PLACEZ-LE DANS LE PLAT VAPEUR, AJOUTEZ 150 ML D'EAU ET SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE FILETS DE POISSON.

PRÉPAREZ LA MARINADE AVEC LA CIBOULETTE LE POIVRE ROSE, LE JUS DE CITRON ET L'HUILE D'OLIVE. À LA FIN DE LA CUISSON, VERSEZ LA MARINADE SUR LE SAUMON ET LAISSEZ REFROIDIR.

PLACEZ LA SALADE DANS UN PLAT ET COUPEZ LE SAUMON EN TRANCHES. L'INTÉRIEUR DU POISSON DOIT ÊTRE ROSE. SI VOUS LE SOUHAITEZ, VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

CUISSON : PROGRAMME 4. DURÉE : 5 MINUTES



# MORCEAUX DE POULET AUX AMANDES

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

250 G DE BLANC DE POULET  
30 G D'AMANDES EFFILÉES  
100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
50 ML DE CRÈME FRAÎCHE  
1/2 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE DOUCE  
4 G (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE FARINE SEL ET POIVRE

COUPEZ LE POULET EN PETITS MORCEAUX, PUIS POIVREZ ET SALEZ. FAITES CUIRE LE POULET EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE POULET ET AJOUTEZ 100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES.

EN FIN DE CUISSON, RETIREZ LE POULET DU PLAT VAPEUR ET DISPOSEZ-LE SUR UN PLAT.

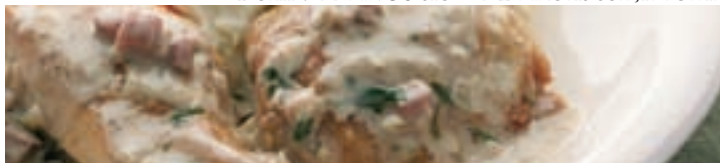
AJOUTEZ LA CRÈME, LA MOUTARDE, LA FARINE ET LES AMANDES DANS LE PLAT VAPEUR ET FAITES CUIRE PENDANT 1-2 MINUTES SUR PUISSANCE MAXIMALE.

LORSQUE LA SAUCE EST PRÊTE, VERSEZ-LA SUR LE POULET.

CUISSON : PROGRAMME 5.

DURÉE : 11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTES SUR JET POWER

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Protéines (g)	67,3	33,7	15,3
Lipides (g)	36,7	18,4	8,3
Glucides (g)	7,1	3,5	1,6
Fibres (g)	4,3	2,2	1,1



# POMMES FOURRÉES AUX NOISETTES ET AUX BISCUITS AMARETTI

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

2 PETITES POMMES, POIDS PRÉPARÉ ENVIRON 300 G  
30 G DE BISCUITS AMARETTI  
10 + 15 G (1 1/2 + 2 1/2 CUILLÈRES À CAFÉ) DE SUCRE  
5 G (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE CACAO EN POUDRE  
15 G D'AMANDES EFFILÉES  
1 JAUNE D'OEUF  
LIQUEUR (AMARETTO DI SARONNO OU GRAND MARNIER)  
ZESTE D'UNE 1/2 ORANGE  
ZESTE D'UN 1/2 CITRON

COUPEZ LES POMMES EN DEUX ET ÉVIDEZ-LES.

DANS UN RECIPIENT, EMETTEZ LES BISCUITS AMARETTI, AJOUTEZ LE SUCRE (10 G), LA LIQUEUR, LA POUDRE DE CACAO, L'OEUF ET LES AMANDES EFFILÉES.

FARCISSEZ LES POMMES ET SAUPOUDREZ DE SUCRE (15 G).

CUISEZ LES POMMES SUR LE PROGRAMME VAPEUR POUR 400 G DE FRUITS AVEC 100 ML D'EAU QUI CONTIENT LES ZESTES D'ORANGE ET DE CITRON.

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE, LAISSEZ LES POMMES COUVERTES DANS LE PLAT VAPEUR PENDANT ENVIRON 5 MINUTES.

CUISSON : PROGRAMME 6. DURÉE : 6 MINUTES 20 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Protéines (g)	11,3	5,7	2,9
Lipides (g)	21,1	10,6	5,4
Glucides (g)	85,4	42,7	21,8
Fibres (g)	7,9	4,1	2,1



# POIRES À LA CANNELLE

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

6 PETITES POIRES, 450-500 G POIDS PRÉPARÉ  
40 G (50 ML) DE SUCRE  
1/2 BÂTONNET DE CANNELLE  
300 ML DE VIN ROUGE  
ZESTE DE CITRON

PELEZ LES POIRES ET ÉVIDEZ-LES AVEC UN COUTEAU OU UN ÉPLUCHEUR. PLACEZ LES POIRES AU FOND DU PLAT VAPEUR ET AJOUTEZ LE SUCRE, LA CANNELLE, LE VIN ROUGE ET LE ZESTE DE CITRON.

COUVREZ ET CUISEZ EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 450 G DE FRUITS.

LAISSEZ LES POIRES REFROIDIR DANS LE PLAT VAPEUR EN LAISSANT LE COUVERCLE.

SI VOUS LE SOUHAITEZ, RÉDUISEZ LE RESTE DU VIN POUR OBTENIR UN JUS PLUS ÉPAIS POUR ACCOMPAGNER LES POIRES.

CUISSON : PROGRAMME 6. DURÉE : 7 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Protéines (g)	1,5	0,8	0,3
Lipides (g)	0,5	0,3	0,1
Glucides (g)	85,8	42,9	15,9
Fibres (g)	14,5	7,3	2,7







SENSING THE DIFFERENCE

5019 120 00295

Bauknecht è un marchio commerciale registrato della Whirlpool, U.S.A. Bauknecht ist ein eingetragenes Warenzeichen von Whirlpool, USA.  
Bauknecht est une marque déposée de Whirlpool, U.S.A.