Panasonic®

INVERTER

English
Deutsch
Français
Italiano
Español
Nederlands

NN-CD58RS
NN-CT57RM
NN-CT56RB
NN-CT55RW

Microwave Cookery Book
Mikrowellen-Kochbuch
Livre de cuisine pour micro-ondes
Ricettario per microonde
Libro de cocina para microondas
Magnetron Kookboek

For further information, please also refer to the operating instructions.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Pour plus d’informations veuillez vous référer à notre mode d’emploi.

Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche il manuale d’uso.

Para obtener más información, consulte el manual de instrucciones.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

Your Panasonic oven is equipped with the latest technology, known as Inverter technology. This unique technology has long been used in Japan for microwave ovens, and offers a dramatic improvement in the cooking performance of your oven.

The system also reduces the number of components, giving the oven a greater internal volume and a reduced weight, but without taking up extra space on your work surface.

Contents

General Guidelines 2-4
Containers to Use 5-6
Cooking and Reheating Guidelines 7-8
Reheating Charts 9-14
Cooking Charts 15-25
Increasing and Decreasing Recipes 26
Using Recipes From Other Books . . 26
Cooking for One 26
Soups and Starters 27-30
Fish 31-34
Meat and Poultry 35-43
Pasta, Rice and Beans 44-46
Cheese and Egg Dishes 47-48
Vegetables and Vegetarian 49-56
Sauces. 57-58
Pastry 59
Baking 60-61
Desserts 62-66
Preserves 67-68
Junior Recipes 69-73

General Guidelines

Standing Time

Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require a **standing time** (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting through the food.

■ Jacket Potatoes

After being cooked in microwave only, remove and wrap in aluminium foil to stand for 15 minutes. (It is not necessary to stand jacket potatoes cooked in **combination** mode. Stand for 15 minutes.)

■ Fish

Stand for 2-3 minutes.

■ Egg Dishes

Stand for 1-2 minutes.

■ Precooked Convenience Food

Stand for 1-2 minutes.

■ Meat Joints

Stand 15 minutes wrapped in aluminium foil.

■ Plated Meals

Stand for 2-3 minutes.

■ Vegetables

Boiled potatoes benefit from standing for 1-2 minutes, however most other types of vegetables can be served immediately.

■ Defrosting

It is essential to allow standing time to complete the process. This can vary from 5 minutes e.g. raspberries, to up to 1 hour for a joint of meat.

If food is not cooked after **standing time**, return to oven and cook for additional time.

Piercing

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking. These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled off before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc. will all need to be pierced before cooking. **Do not attempt to boil eggs in their shells.**

Moisture Content

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in their moisture content throughout the season. Jacket potatoes are a particular example of this. For this reason cooking times may have to be adjusted throughout the year. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out further during storage and cooking times may differ from freshly purchased ingredients.

General Guidelines

Cling Film

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking times. Cling film should be pierced before cooking, to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot. Always purchase cling film that states on the packet “suitable for microwave cooking” and use as a covering only. Do not line dishes with cling film. Do not cover foods when cooking by **grill, convection, air fry** or **combination.**

Dish Size

Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times. A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats more quickly.

Quantity

Small quantities cook faster than large quantities, also small meals will reheat more quickly than large portions.

Spacing

Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. **Never** pile foods on top of each other.

Shape

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.

Density

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.

Covering

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes, pastry items. Please refer to cooking charts and recipes for more information.

Arranging

Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish with the thicker parts to the outside.

Ingredients

Foods containing fat, sugar or salt heat up very quickly. The filling may be much hotter than the pastry. Take care when eating. **Do not** overheat even if the pastry does not appear to be very hot.

General Guidelines

Starting Temperature

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature. Food temperature should be between 5-8 ºC before cooking.

Turning and Stirring

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time.

Liquids

All liquids must be stirred **before, during** and **after heating.** Water especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. **Do not overheat.**

Checking Food

It is essential that food is checked during and after a recommended cooking time, even if an **auto program** has been used (just as you would check food cooked in a conventional oven). Return the food to the oven for further cooking if necessary.

Cleaning

As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a branded oven cleaner, sprayed onto a soft cloth. Always wipe the oven dry after cleaning. Avoid any plastic parts and door area. Customers should not spray directly into the cavity.

Containers to Use

Choosing the correct container is a very important factor in deciding the success or failure of your cooking.

Testing Dishes for Suitability for Microwave Cooking Only

When unsure that a cooking container is suitable for use in your microwave, check by the following test:

1. Fill a microwave safe measuring jug with 300 ml (½ pt) cold water.
2. Place it on the turntable alongside the dish to be tested. If the dish you are testing is a large dish, then stand the measuring jug on top of the empty dish.
3. Heat on **1000 W** microwave for 1 minute.

Result

If the dish is suitable for microwaving, it will remain cool, whilst the water in the jug will begin to feel warm. If the testing dish feels warm, do not use as it is absorbing microwave energy.

Note

This test does not apply to plastic or metal based containers e.g. Le Creuset® style dishes, which should not be used as they are cast iron covered with enamel.

Quick Check Guide to Cooking Utensils

Oven Glass

Everyday glass that is heat resistant e.g. Pyrex®, is ideal for microwave, convection or combination cooking. Do not use for grilling on the wire rack. Do not use delicate glass or lead crystal which may crack or arc.

China and Ceramic

Everyday glazed china, porcelain or ceramic plates, bowls, mugs and cups can be used if they are heat resistant. Fine bone china should only be used for reheating for short periods. Do not use dishes with a metal rim or pattern. Do not use jugs or mugs with glued handles, since the glue can melt. If dishes are heat resistant they may be used on **convection, air fry** and **combination** but not directly under the grill.

Pottery, Earthenware, Stoneware

If completely glazed, these dishes are suitable. Do not use if partially glazed or unglazed, since they are able to absorb water which in turn absorbs microwave energy, making the container very hot and slows down the cooking of food.

Foil/Metal Containers

Never attempt to cook in foil or metal containers on the mode with microwave as the microwaves cannot pass through and the food will not heat evenly, it may also damage your oven. Foil and metal containers can be used on **grill** or **convection, air fry 1-3** functions and may be used with care during certain **combination** cooking as long as they are not damaged or dented.

Containers to Use

Plastic

Many plastic containers are designed for microwave use, but do not use for cooking foods high in sugar or fat or for foods that require long cooking times e.g. brown rice. Only use Tupperware® containers if they are designed for microwave use.

Do not use Melamine. Never cook in margarine cartons or yoghurt pots, as these will melt with the heat from the food. If heatproof they can be used for combination cooking. **Do not use under the grill.**

Paper

Plain white absorbent kitchen paper (kitchen towel) can only be used for microwave cooking e.g. covering bacon to prevent splattering.

Only use for short cooking times. Never re-use a piece of kitchen towel. Always use a fresh piece of paper for each dish.

Avoid kitchen paper containing manmade fibres.

If you are using branded recycled kitchen towel, check first that it is recommended for microwave use. Do not use waxed or plastic coated cups or plates as the finish may melt.

Greaseproof paper can be used to line the base of dishes and to cover when blind baking pastry cases. White paper plates can be used for **short reheating times**, on microwave only.

Wicker, Wood, Straw Baskets

Dishes will crack and could ignite. Do not use wooden dishes in your microwave. **Do not use on any cooking mode.**

Cling Film

Microwave cling film can only be used for covering food that is reheated by microwave. It is also useful for covering food to be cooked, but care should be taken to avoid the film being in direct contact with the food e.g. Do not line dishes with cling film. **Do not use on any other cooking mode.**

Roasting Bags

Roasting bags are useful when slit up one side to tent a joint, for roasting by power and time. Do not use the metal twists supplied, when using microwave or combination or Air fry 4-5.

Aluminium Foil

Aluminium foil can be used for convection, air fry 1-3 cooking.

Cooking and Reheating Guidelines

Most foods reheat very quickly in your oven by **1000 W** microwave. Meals can be brought back to serving temperature in just minutes and will taste freshly cooked. Always check food is piping hot and return to oven if necessary.

As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles and plated meals.

Do not cover dry foods e.g. bread rolls, mince pies, sausage rolls etc.

The charts on pages 9-25 show you the best way to cook or reheat your favourite foods. The best method depends on the type of food you are cooking or reheating.

Remember to stir or turn food wherever possible during cooking or reheating. This ensures even cooking or reheating on the outside and in the centre.

When is Food Reheated?

Food that has been reheated or cooked should be served piping hot i.e. steam should be visibly emitted from all parts. As long as good hygiene practices have been followed during the preparation and storage of the food, then cooking or reheating presents no safety risks.

Foods that cannot be stirred should be cut with a knife to test that they are adequately heated throughout. Even if a manufacturer's instructions or the times in the cookbook have been followed, it is still important to check the food is heated thoroughly. If in doubt, always return to the oven for further reheating. If you cannot find the equivalent food in the chart then choose a similar type and size listed and adjust the cooking time if necessary.

Plated Meals

Everyone's appetite varies and reheat times depend on meal contents. Dense items e.g. mashed potato, should be spread out well. If a lot of gravy is added, extra time may be required. Place denser items to the outside of the plate. An average plated meal will take 4-5 minutes on **1000 W** microwave to reheat. Do not stack meals.

Canned Foods

Remove foods from can and place in a suitable dish before heating.

Soups

Place soup in a bowl. Stir before heating and at least once during reheat time and again at the end.

Casseroles

Stir halfway through and again at the end of heating.

Cooking and Reheating Guidelines

Caution!

Mince Pies

Remember even if the pastry is cold to the touch, the filling will be piping hot and will warm the pastry through. Take care not to overheat otherwise burning can occur due to the high fat and sugar content of the filling. Check the temperature of the filling before consuming to avoid burning your mouth.

Christmas Puddings and Liquids

Take great care when reheating these items.

Do not leave unattended.
Do not add extra alcohol.

Babies Bottles

Milk or formula **must** be shaken thoroughly before heating and again at the end and tested carefully before feeding a baby. For about 200 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on 1000 W microwave for 25-30 seconds**. Check carefully.**

For 88 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on 1000 W microwave for 10-15 seconds. **Check carefully.**

Liquid at the top of bottle will be much hotter than at the bottom. The bottle must be shaken thoroughly and tested before use.

We do not recommend that you use your microwave to sterilise babies' bottles. If you have a special microwave steriliser we urge extreme caution, due to the low quantity of water involved. It is vital to follow the manufacturers instructions implicitly.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Bread – Precooked – Fresh – N.B. Breads reheated by microwave will have a soft base.				
Croissants	1	1000 W	15-20 secs	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
		or Grill 3	2-3 mins	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
	4	1000 W	30-40 secs	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
		or Grill 3	3-5 mins	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover
Rolls	1	1000 W	15-20 secs	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
		or Grill 3	3-4 mins	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
	4	1000 W	30-40 secs	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
		or Grill 3	3-4 mins	Place on microwave-safe plate on turntable. Do not cover.
Canned beans, pasta				
Baked beans	220 g	1000 W	2 mins	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.
	415 g	1000 W	3 mins	
Baked beans & sausages/ burgers	415 g	1000 W	3-4 mins	

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Canned beans, pasta				
Ravioli in sauce	200 g	1000 W	2 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.
	400 g	1000 W	3-4 mins	
Spaghetti in tomato sauce	200 g	1000 W	1 min 30 secs - 2 mins	
Canned meat				
Hot dogs (drained)	400 g	1000 W	2-3 mins	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.
Stewed steak	400 g	1000 W	3-4 mins	
Canned soups				
Cream of mushroom	400 g	1000 W	3-4 mins	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover. Stir halfway.
Minestrone	400 g	1000 W	2 mins 30 secs	
Canned puddings				
Custard	400 g	1000 W	2 mins	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover. Stir halfway.
Sponge pudding	400 g	1000 W	2 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.
Canned vegetables - Drain where appropriate				
Carrots, whole	300 g	1000 W	2 mins	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover. Stir halfway.
Peas, mushy	300 g	1000 W	2 mins	
Peas, garden	290 g	1000 W	2 mins - 2 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.
Potatoes new	567 g	1000 W	4 mins	
Sweetcorn	198 g	1000 W	1 min 30 secs	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover. Stir halfway.
	325 g	1000 W	2-3 mins	
Tomatoes, whole	400 g	1000 W	3 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on turntable. Cover.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Christmas puddings – do not leave unattended as overheating can cause the food to ignite				
Mini	100 g	1000 W	30 secs	Place in a micro-safe dish on turntable. Cover.
Small	454 g	1000 W	2 mins	
Medium	907 g	1000 W	3 mins	
Large	1.1 kg	1000 W	3 mins 30 secs	
Drinks — Coffee - at room temperature				
1 mug	235 ml	1000 W	1 min 30 secs-2 mins	Place in a micro-safe mug on turntable.
2 mugs	470 ml	1000 W	2 mins 30 secs	
Drinks — Milk - from the fridge				
1 mug	235 ml	600 W	2 mins-2 mins 30 secs	Place in a micro-safe mug or jug on turntable.
1 jug	600 ml	600 W	4-5 mins	
Homemade meat dishes				
Casserole for 2	700 g	1000 W	6-8 mins	Place in a micro-safe dish on turntable. Cover. Stir halfway.
Casserole for 4	1 kg	1000 W	10-12 mins	
Bolognese sauce	250 g	1000 W	2-3 mins	
	1 kg	1000 W	7-8 mins	
Pastry products – precooked – N.B. Pastries reheated by microwave will have a soft base. For combination cooking, if pie comes in foil container place directly onto enamel tray.				
Cornish pastie	140 g (1)	1000 W	1-2 mins	Place in micro-safe dish on turntable. Do not cover.
		or Combi 4	7-9 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
	300 g (2)	1000 W	2-3 mins	Place in micro-safe dish on turntable. Do not cover.
		or Combi 4	8-10 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.

Combi indicates « Combination »

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Pastry products – precooked – N.B. Pastries reheated by microwave will have a soft base. If pie comes in foil container place directly onto enamel tray.				
Meat pies	300 g (2)	Combi 3	6-7 mins	Place on enamel tray on turntable
Steak and kidney Shortcrust pie	210 g (1)	Combi 4	10-12 mins	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 mins	Place in micro-safe dish on turntable. Do not cover.
		or Combi 3	7-8 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
Sausage roll	330 g (2)	Combi 4	9-10 mins	
Xmas mince pies	110 g (2)	1000 W	20-30 secs	Place in micro-safe dish on turntable. Do not cover.
Plated meals – homemade – chilled				
Child size	1	1000 W	2-3 mins	Place on a micro-safe plate on turntable. Cover.
Adult size	1	1000 W	4-5 mins	
Puddings and desserts- Transfer puddings to a micro-safe/heatproof dish				
Apple pie (chilled)	700 g	1000 W	3-4 mins	Place in micro-safe dish on turntable. Do not cover.
		or Combi 4	13-14 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.
Apple and blackcurrant pies (room temperature)	x 6	Convection 220°C	6-7 mins	Place in foil cases on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
Bread and butter pudding (chilled)	500 g	1000 W	3-4 mins	Place on turntable. Do not cover.
		or Combi 4	15-17 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.
Custard (chilled)	300 ml	1000 W	2 mins- 2 mins 30 secs	Place in large jug. Stir during reheating.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Puddings and desserts – Transfer puddings to a micro-safe/heatproof dish				
Fruit crumble (chilled)	500 g	1000 W	2 mins- 2 mins 30 secs	Place on turntable. Do not cover.
		or Combi 4	10-15 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.
Jam roly poly (chilled)	480 g	1000 W	2-4 mins	Place on turntable. Do not cover.
Purchased convenience foods – chilled N.B. Transfer food from foil container to a similar sized micro-safe/heatproof dish.				
Breaded mushrooms	300 g	Convection: 220 °C	13-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable.
Cottage pie	400 g	1000 W	4-5 mins	Place on turntable. Uncovered.
		or Combi 3	13-15 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.
Lasagne	400 g	600 W	5-7 mins	Place on turntable. Uncovered.
		or Combi 3	11-13 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.
Onion bhajis, pakora & felafel	360 g (12)	Convection: 220 °C	10-12 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Spring rolls or samosas	240 g	Convection: 220 °C	10-15 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Potato wedges	385 g	Convection: 220 °C	10-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Vegetable bake	450 g	1000 W	6-8 mins	Place on turntable.
		or Combi 2	15-18 mins	Place on enamel tray on turntable. Do not cover.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Purchased convenience foods – frozen – N.B. Transfer food from foil container to a similar sized micro-safe/heatproof dish. Plastic dishes designed for microwave and conventional ovens may be used with care.				
Golden drummers	340 g (6)	Grill 3	16-18 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Lasagne	400 g	270 W then 1000 W	8 mins 8-9 mins	Place on turntable.
		or Combi 2	20-22 mins	Place on enamel tray on turntable.
Breaded onion rings	250 g	Grill 3	10-12 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Fish pie	340 g	1000 W	7-8 mins	Place on turntable.
		or Combi 3	15-17 mins	Place on enamel tray on turntable.
Shepherd's pie	400 g	270 W then 1000 W	10 mins 6-8 mins	Place on turntable.
		or Combi 3	20-22 mins	Place on enamel tray on turntable.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Bread – Frozen				
Part-baked rolls	200 g (4)	Combi 3	8-12 mins	Place on enamel tray on turntable.
Part-baked garlic baguette	170 g (1)	Combi 3	8-10 mins	
Bacon – from raw				
Rashers	300 g (8)	1000 W	4-6 mins or 1 min per rasher	Place on micro-safe rack or plate on turntable and cover with kitchen towel to minimise splatter.
		or Grill 3	11-13 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Steaks	250 g (2)	1000 W	4-5 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Grill 3	28-30 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Beans & pulses – should be pre-soaked (except lentils)				
Black eyed beans	225 g	1000 W then 300 W	10 mins 25-30 mins	Use 600 ml (1 pt) boiling water in a large bowl. Cover.
Chick peas	225 g	1000 W then 300 W	10 mins 40-45 mins	
Lentils	225 g	600 W	10-15 mins	
Red kidney beans	225 g	1000 W then 300 W	15 mins 40-45 mins	
Beef - Joints from raw – Caution: Hot fat! Remove dish with care. For Guidelines see Meat chapter page 35.				
Topside, Forerib, Sirloin	-	Combi 2	14-16 mins per 450 g	Place on an upturned saucer on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Mince	450 g	1000 W then 600 W	10 mins 15 mins	Place in micro-safe dish with stock and seasonings on turntable. Stir halfway. Cover.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Beef - Joints from raw – Caution: Hot fat! Remove dish with care. For Guidelines see Meat chapter page 35.				
Rump/ sirloin	380 g (2)	600 W	4-6 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Grill 3	12-14 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Stewing steak	450 g - 675 g	1000 W then 300 W	10 mins 60 mins	Place in micro-safe dish with stock and vegetables on turntable. Stir halfway. Cover.
		or Combi 1	1 hr-1 hr 40 mins	Place in casserole dish with stock and vegetables with lid on enamel tray on turntable. Stir halfway.
Beefburgers – Fresh from raw – Caution: Hot fat! Remove oven accessories with care.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Grill 3	18-20 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Beefburgers – Frozen from raw – Caution: Hot fat! Remove oven accessories with care.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Grill 3	12-16 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Chicken from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care. For Guidelines see meat chapter page 35.				
Breasts, boneless	600 g (4)	600 W	12-14 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Combi 5	16-18 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Drumsticks	800 g (8)	600 W	12-14 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Convection 220 °C	25-30 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Chicken from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care. For Guidelines see meat chapter page 35.				
Kiev (fresh)	300 g (2)	Combi 4	14-16 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable.
	600 g (4)		16-18 mins	
Nuggets (frozen)	500 g	Combi 4	15-20 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable.
		or Grill 3	15-20 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Nuggets (fresh)	360 g	Combi 4	12-14 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable.
Chicken legs	1 kg (4)	600 W	15-18 mins	Place on micro-safe rack or plate on turntable. Cover.
		or Combi 3	25-35 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable.
Whole	-	600 W	9-11 mins per 450 g	Place in micro-safe dish on turntable. Cover.
		or Combi 2	16-18 mins per 450 g	Place on upturnted saucer on enamel tray on turntable. Start cooking breast side down. Turn halfway. Do not cover.
Eggs – Poached				
Water	45 ml	1000 W	40 secs	• Place water in a small bowl and heat for 1st cooking time. • Add medium egg (size 3). • Pierce yolk and white. • Cover. • Cook for 2nd cooking time. • Then leave to stand for 1 minute.
Egg	1	600 W	40 secs	
Water	90 ml	1000 W	1 min	
Eggs	2	600 W	1 min	
Water	135 ml	1000 W	1 min 30 secs	
Eggs	3	600 W	1 min 20 secs	
Water	180 ml	1000 W	2 mins	
Eggs	4	600 W	1 min 40 secs	

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Eggs – Scrambled				
Egg	1	1000 W	30 secs	• Add 1 tbsp of milk for each egg used. • Beat eggs, milk and knob of butter together. • Cook for 1st cooking time then stir. • Cook for 2nd cooking time then stand for 1 minute.
		1000 W	20 secs	
Eggs	2	1000 W	50 secs	
		1000 W	30 secs	
Eggs	3	1000 W	1 min 20 secs	
		1000 W	30 secs	
Fish – Fresh from raw – For Guidelines see Fish Chapter page 31.				
Breaded fillets	235 g (2)	Grill 3	10-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Cakes	280 g (2)	Combi 5	12-14 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Fillets	260 g (2)	1000 W	3-4 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
		or Grill 3	12-14 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Steaks	220 g (2)	1000 W	3-4 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
		or Grill 2	12-16 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Whole	260 g (1)	1000 W	3-4 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
		or Grill 2	16 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Fish - Frozen from raw - For Guidelines see Fish chapter page 31.				
Breaded fillets	260 g (2)	Combi 5	13-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
		or Combi 4	14-16 mins	
Cakes	400 g (4)	Grill 3	18-22 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Fish fingers	230 g (8)	1000 W	3-4 mins	Place on micro-safe dish. Do not cover.
		or Grill 3	12-14 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Fish - Frozen from raw - For Guidelines see Fish chapter page 31.				
Haddock fillets	300 g (3)	1000 W	4-5 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
		or Grill 3	15-20 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Scampi	300 g	Grill 3	13-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
		or Combi 3	9-10 mins	
Whole	500 g (2)	1000 W	12-15 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
Steaks	220 g (2)	1000 W	4-6 mins	Place in micro-safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover.
Boil in the bag	150 g-170 g	270 W then stand then 600 W	4 mins 2 mins 4-5 mins	Place bag sauce side down on a plate. Slash top.
Fruit – Peel, slice, chop into even sized pieces. Place in shallow micro-safe/ heatproof dish on turntable.				
Apples – poached	450 g	1000 W	6-7 mins	Add 300 ml (½ pt) of water. Only half fill dish. Cover.
Apples – stewed	450 g	1000 W	5-6 mins	Only half fill dish. Cover.
Peaches – poached	450 g	1000 W	5-6 mins	Add 300 ml (½ pt) of water. Only half fill dish. Cover.
Pears – poached	450 g	1000 W	6-7 mins	
Plums – poached	450 g	1000 W	4-6 mins	
Plums – stewed	450 g	1000 W	3-4 mins	Add 30 ml (2 tbsp) of water. Only half fill dish. Cover.
Rhubarb – stewed	450 g	1000 W	4-6 mins	Only half fill dish. Cover.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Lamb – from raw – Caution: Hot Fat! Remove accessory with care. For Guidelines see Meat chapter page 35.				
Chops, cutlets	300 g (4)	600 W	4-6 mins	Place in micro-safe dish or rack on turntable. Cover.
		or Grill 3	14-16 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Chops, loin	500 g (4)	600 W	5-7 mins	Place in micro-safe dish or rack on turntable. Cover.
		or Grill 3	22-24 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Joints	-	Combi 2	12-15 mins per 450 g	Place on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Stewing lamb	450 g	1000 W then 440 W	10 mins 50-60 mins	Place in micro-safe dish with stock and vegetables on turntable. Stir halfway. Cover.
		or Combi 1	1 hr	Place in casserole dish, add stock and vegetables, cover with lid on enamel tray on turntable. Stir halfway.
Casseroling lamb i.e. diced shoulder	450 g	1000 W then 440 W	10 mins 50-60 mins	Place in micro-safe dish on turntable. Stir halfway. Cover.
		or Combi 1	1 hr	Place in casserole dish with lid on enamel tray on turntable. Stir halfway.
Pasta - Place in a large 3 litre (6 pt) microwave safe bowl.				
Twists	225 g	1000 W	8-10 mins	Use 1 litre (1 ¾ pt) boiling water. Add 15 ml oil. Cover. Stir halfway.
Macaroni	225 g	1000 W	10-12 mins	
Spaghetti / tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 mins	Use 1 ½ litres (2 ½ pts) boiling water. Add 15 ml oil. Cover. Stir halfway.
Pasta shells - i.e. conchiglie	225 g	1000 W	10-12 mins	

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Pastry – uncooked				
Shortcrust flan case	23 cm (9")	1000 W	3-4 mins	Prick base of pastry and chill well. Lay piece of kitchen towel in base. Place on turntable.
		or Combi 3	8-10 mins	Prick base of pastry and chill well. Do not cover. Place on enamel tray on turntable.
All butter croissants	350 g (6)	Convection: Preheat 200 °C then 200 °C	8-10 mins	Place on baking sheet on enamel tray on turntable.
Pizza – fresh chilled – N.B. Remove all packaging. Pizzas will have a soft base if cooked by microwave only.				
Deep pan, ham	410 g	1000 W	4-6 mins	Place on micro-safe plate on turntable. Do not cover.
		or Convection: 220 °C	8-12 mins	Place directly on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
Thin and crispy	300 g	Combi 4	6-8 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
		or Convection: 220 °C	7-9 mins	
Pizza - frozen - N.B. remove all packaging.				
French bread	250 g (2)	Combi 3	7-8 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
Pepperoni	340 g	Combi 3	8-10 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Do not cover.
Pork – from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care. For Guidelines see Meat Chapter page 35.				
Chops	425 g (5)	Grill 3	20-25 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Pork – from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care. For Guidelines see Meat Chapter page 35.				
Joints	-	600 W	13-14 mins per 450 g	Place on upturned saucer in micro-safe dish on turntable. Turn joint over halfway during cooking. Drain off fat during cooking.
		or Combi 2	16-18 mins per 450 g	Place on enamel tray. Turn halfway.
Gammon covered with water	-	1000 W then 600 W	15 mins 25-30 mins per 450 g	Place in large casserole dish with lid and cover with water.
Tenderloin, whole	-	Combi 4	25-30 mins per 450 g	Place on upturned saucer on enamel tray on turntable.
Porridge – N.B: Use a large bowl.				
1 serving	½ cup of oats	600 W	3-3 mins 30 secs	Add 1 cup of water or milk. Stir halfway.
2 servings	1 cup of oats	1000 W	4-5 mins	Add 2 cups of water or milk. Stir halfway.
4 servings	2 cups of oats	1000 W	8-9 mins	Add 4 cups of water or milk. Stir halfway.
Potato products part cooked – frozen				
Croquettes	300 g	Combi 5	11-13 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Hash browns	300 g (7)	Grill 3	12-15 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
Oven chips & associated products	300 g	Grill 3	12-14 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.
	450 g	or Combi 6	15-16 mins	Place on enamel tray on wire rack on turntable. Turn halfway.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Rice - Place in a large 3 litre (6 pt) microwave safe bowl				
Basmati	250 g	600 W	13-16 mins	Use 600 ml (1 pt) cold water. Cover. Stir halfway.
Easycook white	250 g	1000 W	16-17 mins	
Easycook brown	250 g	1000 W	20-24 mins	
Long grain white	250 g	600 W	14-18 mins	
Brown basmati	250 g	600 W	20-25 mins	
Milk pudding – Use large bowl, cover. Stir halfway.				
Flaked rice	50 g	300 W	35-45 mins	Add 600 ml (1 pt) milk and 30 ml sugar.
Pudding rice	50 g	1000 W then 300 W	5 mins 40 mins	Add 450 ml (1 pt) milk and 30 ml sugar.
Sausages from raw – caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care. For guidelines see Meat Chapter page 35.				
Thick	454 g (8)	Grill 3	15-18 mins	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Turkey from raw- Caution: Hot fat! Remove oven accessories with care. For guidelines see Meat Chapter page 35.				
Turkey, crown	-	Combi 2	13-15 mins per 450 g	Place on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Fresh vegetables – place in shallow micro-safe dish				
Asparagus	450 g	1000 W	5-8 mins	Add 90 ml (6 tbsp) water. Cover.
Broad beans	450 g	1000 W	5-6 mins	
Runner beans	450 g	1000 W	7-8 mins	
Beetroot	450 g	600 W	12-15 mins	
Broccoli	450 g	1000 W	6-8 mins	
Brussel sprouts	450 g	1000 W	8-9 mins	
Cabbage - sliced	450 g	1000 W	7-9 mins	
Carrots - sliced	450 g	1000 W	6-8 mins	
Cauliflower - florets	450 g	1000 W	10-12 mins	

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
Fresh vegetables – place in shallow micro-safe dish				
Courgettes	450 g	1000 W	5-6 mins	Add 90 ml (6 tbsp) water. Cover.
Corn on the cob	450 g	1000 W	6-7 mins	
Leeks - sliced	450 g	1000 W	7-8 mins	
Mushrooms	450 g	1000 W	5-6 mins	
Parsnips - sliced	450 g	1000 W	5-6 mins	
Peas	450 g	1000 W	4-6 mins	
Potatoes - boiled	450 g	1000 W	7-9 mins	
Potatoes, par-boiled	450 g	1000 W	5-6 mins	
Potatoes - jacket (225 g)	1	1000 W	5 mins	Wash and prick skins several times. Place directly on glass turntable if cooking by microwave. If cooked by combination place directly on enamel tray on turntable. Allow to stand for 5 minutes. Or use Auto program jacket potatoes.
		or Combi 3	15 mins	
	2	1000 W	8 mins	
		or Combi 3	20 mins	
	4	1000 W	13 mins	
		or Combi 3	25 mins	
	6	1000 W	18-20 mins	
Spinach	450 g	1000 W	5-6 mins	Add 90 ml (6 tbsp) water. Cover.
Swede - cubed	450 g	1000 W	8-12 mins	

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
Frozen vegetables - place in shallow micro-safe dish.				
Beans - broad	450 g	1000 W	8 mins	Add 30 ml (2 tbsp) water. Cover.
Beans - green	450 g	1000 W	8-9 mins	
Brocolli	450 g	1000 W	8-9 mins	
Brussels sprouts	450 g	1000 W	9-10 mins	
Cabbage - shredded	450 g	1000 W	6-7 mins	Add 30 ml (2 tbsp) water. Cover.
Carrots - sliced	450 g	1000 W	8 mins	
Cauliflower	450 g	1000 W	9-10 mins	
Peas	450 g	1000 W	8-9 mins	
Spinach - nuggets	450 g	1000 W	8-9 mins	
Sweetcorn	450 g	1000 W	7 mins	
Miscellaneous				
Frozen yorkshire puddings	370 g	Convection: Preheat 220 °C then 220 ºC	15-20 mins	Place directly onto enamel tray.

Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a stand time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Increasing and Decreasing Recipes

Increasing Recipes

- To increase a recipe from 4-6 servings, increase each ingredient listed by half. To double the quantity, simply double every ingredient listed.
- Do not forget that large quantities will require a larger dish. Make sure that it is deep enough to prevent the recipe from boiling over during cooking.
- Cover as directed in the recipe. Stir or rearrange foods as recommended.
- Increase the stand times by 5 minutes per 450 g.
- Always check the recipe during cooking.
- When increasing the ingredients to 6 servings, add an extra one third of the original cooking time, i.e. 30 minutes on **600 W** microwave for 4 servings will become 40 minutes on **600 W** microwave for 6 servings.
- When doubling a recipe from 4-8, add on half the original cooking time, i.e. 30 minutes on **600 W** microwave for 4 servings will become 45 minutes on **600 W** microwave for 8 servings.

Decreasing Recipes

- To decrease a recipe from 4 servings to 2 servings, halve the ingredients listed.
- Choose a dish that is proportionally smaller than the one recommended in the recipe, however make sure it is deep enough to stop food boiling over.
- Allow half to two-thirds of the original cooking time, i.e. 30 minutes on **600 W** microwave for 4 servings will become 15-20 minutes on **600 W** microwave for 2 servings.

Using Recipes from Other Books

The best way to convert a family favourite dish is to find a similar recipe in a cookery book to give you a guide to the correct method and timings to use.

When using other cookbooks, the 1000 W output power of your oven must be allowed for. Use the same power level suggested e.g. **1000 W** or **600 W** microwave and select the same cooking time suggested, however check the progress of the food during cooking and adjust the time if necessary.

Cooking for One

- For one serving quarter all ingredients listed.
- Choose a dish that is proportionally smaller than the one recommended in the recipe.
- Use the same cooking power recommended in the original recipe.
- Start by cooking for one quarter of the recommended cooking time, although extra time in most cases will be required.
- Always check the food during cooking.
- There is not a great saving for reduced quantities of soups, casseroles, stews and rice, as a minimum time is required to tenderise meats and blend flavours.
- When cooking for one it often makes sense to cook for two and plate up both meals. Freeze one meal for a later date.

Carrot and Orange Soup

ingredients

Serves 4
25 g (1 oz) butter
1 medium onion, coarsely chopped
700 g (1 ½ lb) carrots, thickly sliced
1 litre (1 ¾ pt) vegetable stock
½ orange, grated zest
90 ml (6 tbsp) orange juice
60 ml (4 tbsp) crème fraiche
salt and pepper
15 ml (1 tbsp) fresh ch-, chopped

Dish: 1 x 3 litre (6 pt) Pyrex® casserole dish
Accessory: none

1. Place the butter and onion into casserole dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until soft.
2. Add the carrots. Cover and cook on **1000 W** microwave for 8-10 minutes or until the vegetables are softened. Stir halfway.
3. Add stock and orange zest. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes then **440 W** microwave for 15 minutes or until the carrots are soft.
4. Place into a liquidiser and purée until smooth.
5. Return purée to the bowl and add orange juice. Stir in the crème fraiche and season to taste. Cover and cook on **600 W** microwave for 3-4 minutes or until piping hot.
6. Garnish with fresh chives.

Goat's Cheese & Basil Ciabatta

ingredients

Serves 4
2 ciabatta rolls
1 clove of garlic, halved
1 beef tomato, sliced
100 g (4 oz) goats cheese
8 black olives, stoned and quartered
15 ml (1 tbsp) olive oil
fresh basil, chopped
pepper

Dish: none
Accessory: Enamel tray and wire rack

1. Halve the rolls and place on the wire rack on enamel tray. Cook on **Grill 3** for 2-4 minutes or until lightly toasted. Rub each half with the garlic.
2. Top each half with the sliced tomato, crumble over the goats cheese and top with olives. Drizzle with olive oil and place on the wire rack on the enamel tray. Cook on **Grill 3** for 4-6 minutes or until the cheese is golden and bubbling.
3. Sprinkle with basil and season with pepper. Serve immediately.

Sweet Potato Soup

ingredients

Serves 4
15 ml (1 tbsp) olive oil
1 medium onion, coarsely chopped
2 clove of garlic, crushed
700 g (1 ½ lb) sweet potatoes, peeled and chopped
1 large red pepper, deseeded and chopped
725 ml (1 ¼ pt) vegetable stock
150 ml (¼ pt) coconut milk
salt and pepper

Dish: 1 x 3 litre (6 pt) Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the oil, onion and garlic into casserole dish, cover. Cook on **1000 W** microwave for 3 minutes or until soft.
2. Add the sweet potato and pepper and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes. Add stock, cover and cook on **1000 W** microwave for 15 minutes, or until the potatoes are soft, stirring halfway.
3. Cool. Place in a liquidiser and purée until smooth. Stir in the coconut milk and season to taste.
4. Cover and cook on **600 W** microwave for 3 minutes or until piping hot.

Onion and Feta Cheese Tartlets

ingredients

Serves 6
250 g (9 oz) ready made puff pastry
30 ml (2 tbsp) olive oil
300 g (11 oz) onions, peeled and sliced
25 g (1 oz) pine nuts
100 g (4 oz) feta cheese, crumbled
50 g (2 oz) pitted black olives, roughly chopped
50 g (2 oz) sun-dried tomatoes (in oil or rehydrated), roughly chopped
15 g (½ oz) capers
salt and pepper
fresh oregano sprigs to garnish

Dish: 1 x 3 litre (6 pt) Pyrex® casserole dish with lid,
1 x 32 x 23 cm (12 ½ x 9 inch) greased baking sheet
Accessory: Enamel tray

1. Roll out the puff pastry and cut into 6 circles each 7 ½ cm (3 inch) in diameter. Chill pastry for 30 minutes.
2. Put oil and onions into casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 10-13 minutes or until slightly browned. Cool for 5 minutes.
3. Preheat oven on **Convection** 200 ˚C with enamel tray.
4. Stir nuts, cheese, olives, sun-dried tomatoes and capers into onion mixture. Season well.
5. Place pastry circles on the baking sheet and prick with a fork.
6. Divide the onion mixture among the pastry circles.
7. Cook on **Convection** 220 ˚C for 10-15 minutes.
8. Garnish with fresh oregano sprigs.

Minestrone Soup

ingredients

Serves 6
30 ml (2 tbsp) olive oil
1 carrot, finely diced
1 celery stick, finely diced
1 red onion, finely diced
1 garlic clove, crushed
400 g (14 fl. oz) canned chopped tomatoes
15 ml (1 tbsp) tomato purée
900 ml (1 ½ pt) vegetable stock
100 g (4 oz) green cabbage, finely shredded
6 basil leaves, roughly chopped
50 g (2 oz) small pasta shapes
400 g (14 oz) canned baked beans
salt and pepper
Parmesan

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the olive oil, carrot, celery, onion and garlic into large casserole dish, cover with a lid and cook on **1000 W** microwave for
5 minutes.
2. Add the tomatoes, tomato purée and stock and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes then **300 W** microwave for 15 minutes.
3. Stir in the cabbage, basil, pasta, baked beans and seasoning and cook on **300 W** microwave for 35 minutes. Serve sprinkled with Parmesan

Quinoa Tabbouleh with Mint

ingredients

Serves 6-8
300 g (11 oz) quinoa
2 courgettes, finely chopped
300 g (11 oz) frozen peas
1 bunch mint, chopped
100 ml (3 ½ fl. oz) olive oil
2 lemons, juiced
salt and pepper

Dish: 1 x large Pyrex® bowl,
1 x medium Pyrex® bowl,
1 x small Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Place the quinoa and 600 ml (1 pt) of salted hot water in a large bowl, cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes then **300 W** microwave for 15 minutes. Drain and leave to cool.
2. Place the courgettes and peas in a medium bowl with 30 ml (2 tbsp) cold water and cook on **1000 W** microwave for approx. 6-7 minutes. Drain well.
3. Mix the mint, olive oil and lemon juice in a small bowl. Add this mixture to the quinoa, courgette and peas. Season and leave to rest for several hours before serving.

Fish

Fish cooks very well by microwave as it stays moist and the lingering fish smells left in conventional ovens are avoided.

When is Fish Cooked?

Fish is cooked when it flakes easily and becomes opaque.

For fish with a strong odour, eliminate the smell after cooking by placing 600 ml (1 pt) of boiling water and 1 sliced lemon in a large bowl, cook on **300 W** microwave for 20 minutes. Wipe out oven with a dry cloth.

Whole Fish

If cooking 2 whole fish together, they should be arranged head to tail for even cooking.

Large whole fish must have the tail and head shielded halfway through cooking with smooth pieces of tin foil secured with cocktail sticks.

Arranging

Thin fillets of fish i.e. plaice, should be rolled up prior to cooking to avoid overcooking on the thinner outside edge and tail.

Fish steaks should be arranged in a circle, thicker part to the outside. Cover with cling film or lid.

Liquid

Fresh fish should always be sprinkled with 30 ml (2 tbsp) of lemon juice, white wine or water.

When cooking frozen fish, add liquid as above for even cooking.

Do not sprinkle salt onto fish before cooking as this may make the fish dry.

Noise

During cooking, popping sounds may be heard. This is due to moisture trapped between the flesh, particularly with oily fish such as salmon and mackerel. This can be minimised when cooking if the skin and flesh is pierced several times with a cocktail stick.

Tuna Fish Cakes

ingredients

Serves 4
350 g (12 oz) potatoes, peeled
25 g (1 oz) butter
1 small onion, chopped
200 g (7 oz) canned tuna, drained
1 egg, hard boiled, chopped
30 ml (2 tbsp) fresh parsley, chopped
10 ml (2 tsp) lemon juice
salt and pepper
1 egg, beaten
100 g (4 oz) breadcrumbs

Dish: 1 x large Pyrex®
casserole dish
1 x large Pyrex® bowl
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Cook potatoes with 45 ml (3 tbsp) water, covered on **1000 W** microwave for 6-8 minutes or until cooked. Drain.
2. Place butter and onion in a bowl, cover and cook on **1000 W** microwave for 4 minutes or until soft. Add potatoes and mash.
3. Stir in tuna, hard boiled egg, parsley and lemon juice, season well.
4. Shape into 8 cakes and coat in beaten egg and breadcrumbs.
5. Place on enamel tray on wire rack and cook on **Combi 4** for 15-25 minutes or until brown, turning halfway.

Special Occasion Fish Pie

ingredients

Serves 4
450 g (1 lb) white fish
50 g (2 oz) butter
50 g (2 oz) flour
450 ml (¾ pt) milk
300 ml (½ pt) white wine
450 g (1 lb) mixed seafood
6 gherkins, diced
15 ml (1 tbsp) fresh parsley, chopped
10 ml (2 tsp) dill, chopped
salt and pepper
450 g (1 lb) potatoes, peeled
15 ml (1 tbsp) capers
50 g (2 oz) butter, melted
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated

Dish: 1 x large Pyrex® gratin dish
Accessory: Enamel tray

1. Place the white fish with 30 ml (2 tbsp) water in a shallow dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 4-5 minutes or on **auto program fresh fish**. Drain, skin, bone and flake.
2. Make the sauce by melting the butter in a large jug on **600 W** microwave for 1 minute. Add the flour and stir well. Mix in the milk and wine and cook on **1000 W** microwave for 4-5 minutes. Stir halfway. Mix in the fish, mixed seafood, gherkins and herbs. Season and pour into the dish.
3. Grate the potatoes and mix in the capers, melted butter and grated cheese. Place lightly on the fish sauce without pressing firmly to keep the grated form. Place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 35-40 minutes or until piping hot and golden.

Salmon and Vegetable Mornay

ingredients

Serves 4
100 g (4 oz) broccoli
100 g (4 oz) cauliflower
1 medium red pepper, deseeded and diced
198 g (7 oz) canned salmon, drained
25 g (1 oz) butter
30 ml (2 tbsp) plain flour
300 ml (½ pt) milk
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated
150 ml (¼ pt) cream, optional
salt and pepper
15 g (½ oz) butter
75 g (3 oz) fresh white breadcrumbs
15 ml (1 tbsp) fresh parsley, chopped
pinch of paprika

Dish: 1 x 20 x 25 cm (8 x 10 inch)
Pyrex® dish
1 x large Pyrex® jug
1 x small Pyrex® bowl
Accessory: Enamel tray

1. Break broccoli and cauliflower into florets, add red pepper and 30 ml (2 tbsp) water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5-6 minutes or until soft. Drain.
2. Flake salmon and mix with vegetables.
3. Melt butter in jug on **1000 W** microwave for approx. 20-30 seconds. Stir in flour then milk. Cook on **1000 W** microwave for 2 minutes or until mixture boils and thickens; stir halfway. Stir in cheese, cream and seasoning. Pour cheese sauce over vegetables and salmon.
4. Melt extra butter in a small bowl on **1000 W** microwave for approx 15-20 seconds. Stir in breadcrumbs, parsley and paprika. Sprinkle over vegetable mixture.
5. Place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 10-15 minutes or until golden brown.

Bouillabaisse

ingredients

Serves 6
225 g (8 oz) tomatoes
125 ml (4 fl. oz) olive oil
30 ml (2 tbsp) tomato purée
2 onions, chopped
1 large leek, sliced
4 garlic cloves, crushed
1.2 ltr (2 pt) fish stock
salt and black pepper
150 ml (¼ pt) dry white wine
4 sprig thyme
small piece orange peel
4 strands saffron
5 ml (1 tsp) chilli sauce
450 g (1 lb) cod, haddock or coley
450 g (1 lb) mixed seafood
4 large fresh prawns
bunch dill, chopped, to garnish

Dish: 1 x 3 litre (6 pt) Pyrex® casserole dish
Accessory: none

1. Skin the tomatoes and cut into four pieces, removing the cores. Place the oil and tomato purée in a large bowl, heat on **1000 W** microwave for 1 minute and mix well. Add the onions and leek, cook on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until soft.
2. Add the garlic, tomatoes, stock, seasoning, wine, thyme, orange peel, saffron and chilli sauce. Heat on **1000 W** microwave for 3-4 minutes. Skin the fish, cut into chunks and add to the tomato liquid. Cook on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until the fish is cooked. Add the mixed seafood and prawns and heat again for 2-3 minutes on **1000 W** microwave or until hot, taking care not to overcook the fish.
3. Serve garnished with dill.

Thai Trout

ingredients

Serves 2
2 trout fillets,
approx 150 g (5 oz) each
2 cloves of garlic, finely chopped
1-2 small red chilli, finely chopped
1 lime, zest and juice
4 spring onions, finely chopped
30 ml (2 tbsp) light soy sauce

Dish: 1 x Pyrex® shallow dish
Accessory: none

1. Place fish fillets into a shallow dish, sprinkle the remaining ingredients on the top of the fish. Cover and cook on **600 W** microwave for 4-5 minutes, or until the fish is cooked through.

Cod and Leek Bake

ingredients

Serves 6
800 g (1 lb 12 oz) cod, fillets
2 large leeks, finely sliced
300 ml (½ pt) single cream
500 g (1 lb 2 oz) potatoes, quartered
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated
salt and pepper

Dish: 1 x shallow dish,
1 x 27 cm (10 ½ inch) Pyrex® casserole dish with lid
1 x large Pyrex® dish
1 x 27 cm (10 ½ inch) round dish
Accessory: Enamel tray

1. Place the cod in a shallow dish, add 45 ml (3 tbsp) water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5-6 minutes. Drain the cod and break into pieces, taking care to remove all the bones and the skin
2. Place leeks in a casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 10 minutes. Mix together the fish pieces, leeks, cream, cheese, salt and pepper
3. Place the potatoes in a large dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 9-10 minutes. Place the potatoes in a round buttered dish, cover with the fish, leeks and cheese mixture.
4. Preheat the oven with the enamel tray on **Convection** 200 ºC. Place the dish in the oven and cook on **Combi 3** for 10-15 minutes, until it is golden brown on top.

Meat and Poultry

Guidelines

Defrosted Joints

If the meat has previously been frozen, ensure it is properly thawed before cooking by microwave. Defrosted joints of meat must be allowed to **stand** for a minimum of 1 hour before cooking to ensure the centre is fully defrosted.

Fat

Large amounts of fat absorb microwave energy and can cause the meat next to it to overcook. Always choose joints that aren't excessively fatty.

Meat and poultry require a minimum of 15 minutes **standing time** wrapped in aluminium foil after cooking by microwave. Roast meat is always easier to carve after **standing** and the meat will continue to cook during the **stand time**.

Bone

Bone tips on legs of lamb and crown roasts may need shielding when cooked by microwave, to prevent overcooking.

Turning

Joints and poultry should be turned over halfway through cooking.

Shielding

When using Convection or air fry 1-3 modes, large joints may need shielding with pieces of smooth aluminium foil after half the cooking time to avoid overcooking on the outside edges. Turkeys and large chickens should have their breast meat, legs and wings protected. Secure foil with cocktail sticks and do not allow foil to touch the walls of the oven.

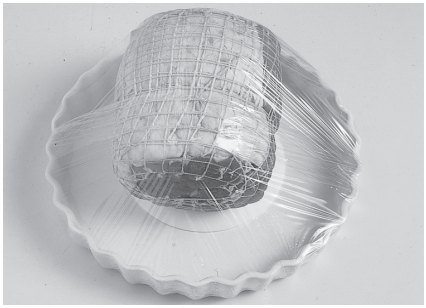
How to Roast a Joint by Combination

Place the joint on enamel tray and place on glass turntable.

Meat and Poultry

How to Roast a Joint by Microwave

To roast basic joints of meat place the joint onto the rack of a microwave roasting set and cover with a dome lid. Alternatively use a large, shallow dish and place the joint on an upturned saucer and cover with cling film.



Roasting Bags

Roasting bags are useful when split up one side to tent a joint for roasting by power and time.

Do not use the metal twists supplied.

Tips

Braised and stewed meat cooked in a microwave has a slightly firm texture and therefore it is essential to purchase good quality meats.

When cooking a casserole, place a saucer or small upturned plate over the meat to keep it submerged in the juices.

How to Cook Small Cuts of Meat by Microwave

Some cuts of meat can be cooked successfully by microwave although due to their short cooking times and no heat source, they will not crisp and brown.

They should always be cooked on a microwave safe rack to lift them out of their juices.

Crispy Bacon

Place on a microwave safe rack (optional extra obtainable from cookware shops). Cover with a plain piece of kitchen towel to minimise splatter. Cook on **1000 W** microwave for approx. 1 minute per rasher, or until desired crispness is achieved.

Coq au Vin

ingredients

Serves 4
1.2 kg (2 ½ lb) chicken portions, approx. 4
5 ml (1 tsp) mixed herbs
salt and pepper
100 g (4 oz) streaky bacon
100 g (4 oz) button mushrooms
1 clove of garlic, crushed
450 g (1 lb) whole shallots
30 ml (2 tbsp) brandy
300 ml (½ pt) red wine
300 ml (½ pt) chicken stock
15 ml (1 tbsp) cornflour

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: Enamel tray

1. Place all ingredients, apart from the cornflour, in casserole dish and cover.
2. Place on enamel tray and cook on **Combi 1** for 1 hour 10 minutes or until cooked through. Stir halfway during cooking.
3. Remove skin from chicken pieces and skim off any excess fat. Thicken using a little cornflour mixed with water. Serve sprinkled with chopped parsley.

Chicken Satay

ingredients

Serves 4-6
4 chicken breast fillets, skinned and chopped into small chunks
100 g (4 oz) creamed coconut
45 ml (3 tbsp) lemon juice
30 ml (2 tbsp) soy sauce
30 ml (2 tbsp) vegetable oil
2 garlic cloves, crushed
5 ml (1 tsp) ground turmeric
5 ml (1 tsp) five-spice powder
5 ml (1 tsp) coriander seeds
5 ml (1 tsp) cumin seeds
90 ml (6 tbsp) peanut butter
large pinch chilli powder

Dish: 1 x small mixing bowl, 8 x wooden skewers
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place chicken, 50 g (2 oz) creamed coconut, 30 ml (2 tbsp) lemon juice and 15 ml (1 tbsp) soy sauce into a blender or food processor. Add the oil, garlic, turmeric, five spice, coriander and cumin and blend until smooth.
2. Pour over the chicken. Cover and marinate in the fridge for 2-3 hours or overnight.
3. For the serving sauce: Pour 50 g (2 oz) of creamed coconut into a large jug. Add the peanut butter, 15 ml (1 tbsp) of the lemon juice, 15 ml (1 tbsp) of the soy sauce, the chilli powder and 80 ml (5 tbsp) water. Cook on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until the sauce boils and thickens, stirring frequently. Turn into a serving bowl.
4. Thread the chicken onto wooden skewers. Place on wire rack on enamel tray and cook on **Combi 4** for 26-30 minutes or until cooked through, turning occasionally. Serve hot with sauce for dipping.

Barbeque Spare Ribs

ingredients

Serves 4
675 g (1 ½ lb) pork ribs
30 ml (2 tbsp) white wine vinegar,
Sauce:
45 ml (3 tbsp) tomato sauce
45 ml (3 tbsp) soy sauce
45 ml (3 tbsp) honey
5 ml (1 tsp) dry mustard powder
45 ml (3 tbsp) plum jam

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
1 x Pyrex® bowl
1 x Pyrex® shallow dish
Accessory: Enamel tray

1. Place ribs into large casserole dish, cover with water and add the vinegar.
2. Cover and cook on **1000 W** microwave for 6-8 minutes then **300 W** microwave for 20 minutes. Drain.
3. Combine all sauce ingredients together in a Pyrex® bowl and heat on **600 W** microwave for 2 minutes. Mix thoroughly.
4. Toss ribs in sauce. Arrange on the base of shallow dish on the enamel tray and cook on **Combi 2** for 15-20 minutes or until ribs are dark brown and crispy.

Casserole Pork with Herby Dumplings

ingredients

Serves 4
30 ml (2 tbsp) oil
1 medium onion, chopped
1 green pepper, deseeded and chopped
225 g (8 oz) carrots, sliced
450 g (1 lb) lean pork, cubed
30 ml (2 tbsp) seasoned flour
5 ml (1 tsp) ground bay leaves
5 ml (1 tsp) dried sage
salt and pepper
300 ml (½ pt) dry cider
Dumplings:
175 g (6 oz) self raising flour
75 g (3 oz) suet
pinch of salt
5 ml (1 tsp) mustard powder
15 ml (1 tbsp) fresh parsley, chopped
150 ml (¼ pt) cold water

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: Enamel tray

1. Place oil, onion, green pepper and carrots in casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes or until soft.
2. Toss pork in seasoned flour and add to onion mixture. Stir in all other ingredients, cover, place on enamel tray and cook on **Combi 1** for 1 hour or until pork is tender.
3. Whilst cooking make the dumplings by combining the flour, suet, salt, mustard and parsley. Add the water to make a stiff dough. Shape dough into 8 round dumplings.
4. When pork is cooked, uncover and place dumplings around the edge of dish. Cook uncovered on the enamel tray on **Combi 1** for 15 minutes or until dumplings are cooked through.

Toad in the Hole

ingredients

Serves 4
150 g (5 oz) plain flour
3 ml (½ tsp) salt
2 eggs
300 ml (½ pt) milk and water
25 g (1 oz) oil
450 g (1 lb) sausages

Dish: 1 x mixing bowl,
1 x 25 x 18 cm (10 x 7 inch) oblong rectangular tin
Accessory: Enamel tray

1. Preheat oven with enamel tray on **Convection** 200 °C.
2. Sift flour and salt in a bowl. Add eggs and half the liquid. Beat until smooth. Gradually stir in remaining liquid.
3. Put oil in tin with sausages on enamel tray. Cook on **Convection** 200 °C for 15 minutes.
4. Pour in the batter and cook for 15-20 minutes on **Convection** 200 °C or until the batter is well risen and golden brown.

Creamy Chicken Gratin

ingredients

Serves 4
350 g (12 oz) leeks, trimmed and sliced
25 g (1 oz) butter
30 ml (2 tbsp) plain flour
300 ml (½ pt) milk
225 g (8 oz) cooked chicken, chopped
100 g (4 oz) ham, chopped
175 g (6 oz) Gruyere cheese, grated
4 frozen garlic bread slices

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
1 x 26 cm (10 ½ inch) gratin dish
Accessory: Enamel tray

1. Slice the leeks and place in a large bowl with the butter. Cover and soften on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until softened.
2. Add the flour and mix well. Stir in the milk and heat, uncovered on **1000 W** microwave for 4-5 minutes or until thickened. Stir halfway. Add the chicken, ham and cheese then season and mix well.
3. Pour into the gratin dish and top with the garlic bread slices. Place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 10-15 minutes or until piping hot and golden.

Belgian Beef Casserole

ingredients

Serves 4
675 g (1 ½ lb) braising steak, cubed
3 large onions, thinly sliced
1 clove of garlic, crushed
30 ml (2 tbsp) seasoned flour
15 ml (1 tbsp) brown sugar
300 ml (½ pt) hot beef stock
300 ml (½ pt) light ale
15 ml (1 tbsp) wine vinegar
5 ml (1 tsp) mixed herbs
2 bay leaves
Topping:
15 ml (1 tbsp) french mustard
60 ml (4 tbsp) butter, softened
1 clove of garlic, crushed
8 x 2.5 cm (1 inch) french bread, sliced

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
1 x mixing bowl
Accessory: Enamel tray

1. Combine all the casserole ingredients in dish. Cover with lid and cook on enamel tray on **Combi 1** for 1 hour, or until meat is tender. Remove bay leaves.
2. *For topping*, blend mustard, butter and garlic in a mixing bowl. Spread over one side of each bread slice.
3. Uncover casserole and arrange bread on top. Return to oven and cook uncovered on **Combi 1** for a further 10 minutes. The casserole is ready when the bread slices are crisp and golden.

Shepherd's Pie

ingredients

Serves 4
1 medium onion, chopped
2 carrots, chopped
25 g (1 oz) butter
350 g (12 oz) lamb or beef mince
300 ml (½ pt) hot lamb or beef stock
3 ml (½ tsp) Worcestershire sauce
5 ml (1 tsp) tomato purée
15 ml (1 tbsp) cornflour
salt and pepper
675 g (1 ½ lb) potatoes, cubed
135 ml (9 tbsp) water
30 ml (2 tbsp) milk
25 g (1 oz) cheese

Dish: 1 x medium Pyrex® casserole dish with lid
1 x large Pyrex® casserole dish with lid
1 x square Pyrex® dish 22 x 22 cm (8 ½ inch x 8 ½ inch)
Accessory: Enamel tray

1. Place onion, carrots and butter in medium casserole dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 3-5 minutes or until soft.
2. Add mince to vegetables and mix well. Mix together stock, Worcestershire sauce and tomato purée, pour over mince and season to taste. Cook on **1000 W** microwave for 5 minutes. Add cornflour, cook on **1000 W** microwave for 5-7 minutes or until thickened. Transfer to square Pyrex® dish.
3. Cook potatoes with water in large casserole dish, covered on **1000 W** microwave for 8-10 minutes. Drain and mash well with the milk and spread on top of the meat, using a fork to make a pattern on top.
4. Sprinkle with cheese, place on enamel tray and cook on **Combi 4** for approx. 15-20 minutes or until top is crisp and golden.

Lasagne

ingredients

Serves 4
2 x quantities of white sauce (refer to page 57)
5 ml (1 tsp) mustard
100 g (4 oz) grated cheese
salt and pepper
1 quantity of savoury mince (refer to page 42)
12 sheets pre-cooked lasagne
60 ml (4 tbsp) Parmesan cheese

Dish: 1 x large Pyrex® rectangular dish
Accessory: Enamel tray

1. Add mustard, cheese and seasoning to the hot white sauce.
2. Cover the base of the dish with a layer of cheese sauce, then a layer of lasagne, followed by a layer of hot meat mixture. Continue with a layer of lasagne then meat, ending with a layer of cheese sauce.
3. Sprinkle Parmesan cheese over the top, place on enamel tray and cook on **Combi 2** for 15-20 minutes or until the pasta is tender and the top is crispy and golden brown.

Hungarian Goulash

ingredients

Serves 4
600 g (1 ¼ lb) braising steak, cubed
45 ml (3 tbsp) seasoned flour
600 ml (1 pt) hot beef stock
45 ml (3 tbsp) tomato purée
30 ml (2 tbsp) paprika
5 ml (1 tsp) sugar
60 ml (4 tbsp) soured cream

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: Enamel tray

1. Toss meat in the flour. Combine all ingredients except the soured cream in casserole dish, cover.
2. Place on enamel tray and cook on **Combi 1** for 1 hour 15 minutes, or until the meat is tender.
3. Remove from oven and immediately stir in the soured cream. Serve with ribbon noodles.

Savoury Mince

ingredients

Serves 4
1 onion, diced
1 clove of garlic, crushed
15 ml (1 tbsp) oil
400 g (14 oz) canned chopped tomatoes
15 ml (1 tbsp) tomato purée
5 ml (1 tsp) mixed herbs
450 g (1 lb) mince
salt and pepper

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place onion, garlic and oil in casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 2 minutes or until soft.
2. Place all other ingredients in casserole dish. Stir well.
3. Cover and cook on **1000 W** microwave for 10 minutes then **600 W** microwave for 15-20 minutes or until cooked.

Variation: Chilli con carne
Add 400 g (14 oz) canned red kidney beans drained, 5-10 ml (1-2 tsp) chilli powder, 1 diced green pepper to the ingredients above.

Moussaka

ingredients

Serves 4
30 ml (2 tbsp) olive oil
2 cloves of crushed garlic
1 medium onion, chopped
1 aubergine, sliced
400 g (14 oz) canned chopped tomatoes
350 g (12 oz) lamb mince
30 ml (2 tbsp) tomato purée
salt and pepper
Topping:
2 eggs
150 ml (¼ pt) single cream
100 g (4 oz) cheese, grated
25 g (1 oz) Parmesan cheese, grated

Dish: 1 x 20 cm (8 inch) shallow dish
Accessory: Enamel tray

1. Place oil, garlic, onion and aubergine in dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 2 minutes or until softened.
2. Add tomatoes and lamb mince and purée and cook re-covered on **1000 W** microwave for 7 minutes. Season and mix well.
3. Whisk eggs, cream and cheese together and pour over lamb. Sprinkle with Parmesan cheese, place on enamel tray and cook on **Combi 2** for 15-20 minutes or until topping is puffed and golden.

Kedgeree

ingredients

Serves 4
175 g (6 oz) easy cook brown rice
450 ml (¾ pt) hot chicken stock
450 g (1 lb) smoked haddock
30 ml (2 tbsp) lemon, juiced
1 medium onion, chopped
15 ml (1 tbsp) oil
150 ml (¼ pt) soured cream
15 ml (1 tbsp) curry paste
100 g (4 oz) frozen peas
30 ml (2 tbsp) parsley, chopped
2 boiled eggs,
chopped into small chunks

Dish: 1 x large Pyrex®
casserole dish with lid
1 x Pyrex® shallow dish
1 x small Pyrex® dish
Accessory: none

1. Place the rice and chicken stock in casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 15-20 minutes or until tender.
2. Place the fish in a shallow dish, sprinkle with lemon juice, cover and cook on **1000 W** microwave for 5-6 minutes or until cooked. Skin and flake.
3. Place onion and oil in a small dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 3-4 minutes or until softened.
4. Combine the soured cream with curry paste. Mix into rice then stir in flaked fish, onion, peas, parsley, eggs and seasoning. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes or until piping hot.

Vegetable and Chick Pea Casserole

ingredients

Serves 4
1 medium onion, chopped
10 ml (2 tsp) vegetable oil
2 medium courgettes, thickly sliced
1 red pepper, deseeded and chopped
2 medium carrots, peeled and sliced
1 small cauliflower, divided into florets
100 g (4 oz) dried apricots, halved
2 cloves of garlic, crushed
425 g (15 oz) canned chick peas, drained
3 ml (½ tsp) ground tumeric
3 ml (½ tsp) ground corriander
3 ml (½ tsp) ground cumin
5 ml (1 tsp) paprika
2.5 cm (1 inch) piece fresh root ginger, peeled and finely chopped
salt and pepper
450 ml (¾ pt) hot vegetable stock
parsley, chopped

Dish: 1 x large casserole dish with lid
1 x Pyrex® shallow dish
Accessory: none

1. Place the onion and oil in a large casserole dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes or until starting to soften.
2. Add the prepared vegetables, apricots, garlic, chick peas and stir in the spices, salt, pepper and stock.
3. Cover and cook on **1000 W** microwave for 20-25 minutes or until vegetables are soft. Stir two or three times during cooking. Serve with couscous or rice and garnish with parsley.

N.B.
To prepare couscous: Place 300 ml (½ pt) vegetable stock in a shallow dish and 1.2 ml (¼ tsp) turmeric. Cook on **1000 W** microwave for 4 minutes or until boiling. Add 175 g (6 oz) couscous and allow to stand for 5 minutes. Fluff up with a fork before serving.

Wild Mushroom and Basil Risotto

ingredients

Serves 4
40 g (1 ½ oz) dried cep mushrooms
50 g (2 oz) butter
1 clove of garlic, finely chopped
1 small onion, finely chopped
freshly ground black pepper
250 g (9 oz) arborio rice
300 ml (½ pt) hot vegetable stock
12 basil leaves, torn

Dish: 1 x Pyrex® shallow dish
1 x large casserole dish with lid
Accessory: none

1. In shallow dish, soak mushrooms in 300 ml (½ pt) warm water.
2. Place the butter, garlic and onion in a large casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes, or until softened. Season with freshly ground black pepper.
3. Stir the rice into the butter mixture and add the hot stock and soaking liquid from the mushrooms. Cover and cook for a further 5 minutes on **1000 W** microwave.
4. Stir the mushrooms into the rice mixture. Cover and cook for a further 5 minutes on **1000 W** microwave.
5. Stir and add the basil. Continue to cook for the final 5 minutes on **1000 W** microwave. Leave to stand for approx. 10 minutes and then stir with a fork.

Tagliatelle Toscana

ingredients

Serves 4
400 g (14 oz) fresh tagliatelle
1 large onion, chopped
1 clove of garlic, crushed
15 ml (1 tbsp) olive oil
1 large aubergine, cubed
400 g (14 oz) canned chopped tomatoes
5 ml (1 tsp) basil
15 ml (1 tbsp) tomato purée
15 g (½ oz) butter
salt and pepper
8-10 black olives, stoned
100 g (4 oz) mozzarella, diced
30 ml (2 tbsp) Parmesan cheese, grated

Dish: 2 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: Enamel tray

1. Cook the pasta in casserole dish with 600 ml (1 pt) boiling water, covered, on **1000 W** microwave for 4 minutes or until tender. Drain.
2. Place onion, garlic and oil in a casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 2 minutes or until soft. Add the aubergine, chopped tomates, basil, tomato purée, butter, seasoning and olives. Cover and cook on **1000 W** microwave for 6-8 minutes.
3. Mix the drained pasta with the mozzarella. Place in a casserole dish. Pour the sauce over the top. Sprinkle with Parmesan. Place on enamel tray and cook on **Combi 4** for 6-8 minutes or until golden brown and piping hot.

Roast Vegetable and Pasta Gratin

ingredients

Serves 4
1 auberbine, diced
2 leeks, sliced
1 red pepper, chopped
1 green pepper, chopped
1 onion, chopped
1 clove of garlic, crushed
45 ml (3 tbsp) olive oil
225 g (8 oz) pasta shapes
225 g (8 oz) fresh spinach
White sauce:
40 g (1 ½ oz) butter
40 g (1 ½ oz) flour
600 ml (1 pt) milk
15 ml (1 tbsp) mustard
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated
150 g (5 oz) Boursin® cheese
salt and pepper

Dish: 1 x small roasting dish
1 x large casserole dish with lid
1 x large Pyrex® shallow dish
Accessory: Enamel tray

1. Preheat oven with enamel tray on **Convection** 220 °C. Chop all the vegetables except spinach into bite sized pieces and put in roasting dish with the oil. Cook on **Convection** 220 °C 25-30 minutes.
2. Cook the pasta shapes in a casserole dish with 450 ml (¾ pt) boiling water on **1000 W** microwave for 5-6 minutes or until soft. Drain. Wash the spinach and tear into small pieces.
3. Make the white sauce as per instructions on page 57, add the mustard, Cheddar, Boursin® cheese and stir thoroughly until smooth. Season well.
4. Mix the pasta, spinach and roast vegetables with the sauce and place in a large shallow dish. Sprinkle the top with cheese.
5. Cook on enamel tray on **Combi 3** for 10-15 minutes or until golden brown.

Lentil Biryani

ingredients

Serves 4-6
15 ml (1 tbsp) oil
1 large onion, sliced
5 ml (1 tsp) ginger root, grated
1 clove of garlic, crushed
3 ml (½ tsp) tumeric
5 ml (1 tsp) chilli powder
10 ml (2 tsp) curry powder
150 ml (¼ pt) natural yoghurt
100 g (4 oz) mushrooms, sliced
2 tomatoes, peeled and chopped
100 g (4 oz) canned green lentils
300 ml (½ pt) hot water
50 g (2 oz) cashew nuts
450 g (1 lb) cooked basmati rice
Garnish:
1 hard boiled egg, sliced
corriander leaves

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the oil and onion in a large casserole dish. Cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes or until softened.
2. Add the ginger, garlic, turmeric, chilli and curry powder. Cover and cook on **1000 W** microwave for 2 minutes.
3. Add the yoghurt, mushrooms, tomatoes, lentils and water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 30-35 minutes or until the lentils are tender and the liquid has evaporated.
4. Add the cooked rice and cashew nuts to the lentil mixture and mix thoroughly. Reheat on **1000 W** microwave if necessary. Garnish and serve.

Stuffed Croissants

ingredients

Makes 8
100 g (4 oz) Cheddar cheese, grated
100 g (4 oz) smoked ham, diced
1 tomato, deseeded and chopped
60 ml (4 tbsp) sour cream
15 ml (1 tbsp) mayonnaise
10 ml (2 tsp) wholegrain mustard
pepper
8 croissants

Dish: 1 x medium Pyrex® mixing bowl
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Combine all the filling ingredients in mixing bowl.
2. Slice in back of each croissant and fill with mixture.
3. Place 4 croissants on enamel tray and cook on **Combi 5** for 2-4 minutes. Repeat with the remaining 4 croissants.

Muffin Pizzas

ingredients

Serves 4
150 ml (¼ pt) Passata
100 g (4 oz) garlic sausage, cubed
1 clove of garlic, crushed
1 small onion, diced
4 large muffins, halved
100 g (4 oz) cheese, grated
50 g (2 oz) canned anchovy fillets
black olive garnish

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place Passata, sausage, garlic and onion in a bowl and mix well.
2. Arrange muffin halves, 4 at a time on wire rack on enamel tray and toast on **Grill 3** for 4-6 minutes or until browned.
3. Spread muffins with the mixture. Top with cheese, anchovies and olives.
4. Cook on **Grill 3** for 4-6 minutes or until cheese has melted and is beginning to brown.

Cheese, Onion and Olive Scones

ingredients

Serves 4
1 medium onion, finely chopped
15 ml (1 tbsp) olive oil
175 g (6 oz) self-raising flour
3 ml (½ tsp) salt
3 ml (½ tsp) mustard powder
3 ml (½ tsp) cayenne pepper
salt and pepper
25 g (1 oz) butter
40 g (1 ½ oz) strong Cheddar cheese, grated
40 g (1 ½ oz) Parmesan cheese
25 g (1 oz) black olives, stoned and chopped
1 egg, beaten
45 ml (3 tbsp) milk
1 egg for glazing

Dish: 1 x small Pyrex® bowl
1 x Pyrex® mixing bowl
small baking sheet
Accessory: Enamel tray

1. Place onion and oil in a bowl. Cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes or until softened. Drain.
2. Preheat oven on **Convection** 200 °C with enamel tray.
3. Sift together the flour, salt, mustard and cayenne with seasoning. Rub in the butter.
4. Mix in onion, cheeses and olives. Beat egg and milk together. Pour into flour mixture and bring to a soft dough.
5. On a floured surface roll out dough to approx. 2 cm (¾ inch) thick. Cut out rounds using a 6 cm (2 ½ inch) pastry cutter and brush with beaten egg.
6. Place the dough rounds on a lightly greased baking sheet. Place on the enamel tray and cook on **Convection** 200 °C for 16-20 minutes or until cooked and golden brown.

Brie and Cranberry Crostini

ingredients

Serves 4
1 small baguette, cut into 8 slices
60 ml (4 tbsp) cranberry sauce
175 g (6 oz) brie, sliced
sesame seeds

Dish: none
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place the slices of baguette on the wire rack on enamel tray and cook on **Grill 3** for 2-3 minutes or until lightly toasted.
2. Turn the slices over and spread each slice with cranberry sauce.
3. Top with a slice of brie and sprinkle with sesame seeds.
4. Cook on wire rack on enamel tray on **Grill 3** for 3-4 minutes or until cheese has started to melt and sesame seeds turn golden.

Croque Monsieur

ingredients

Serves 2
4 slices bread, buttered
5 ml (1 tsp) dijon mustard
2 slices smoked ham
100 g (4 oz) sliced cheese

Dish: none
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place the bread, buttered side up on wire rack on enamel tray and cook on **Grill 3** for approx. 3-4 minutes or until browning.
2. On 2 slices of the bread, spread the untoasted sides with mustard and top with ham and cheese. Cover with the other slices, browned side up.
3. Place back on the wire rack on enamel tray and cook on **Grill 3** for 1-2 minutes or until the cheese has melted.

Macaroni Cheese

ingredients

Serves 4
175 g (6 oz) quick cooking macaroni
175 g (6 oz) butter
1 small onion, finely chopped
100 g (4 oz) bacon, chopped
40 g (1 ½ oz) flour
600 ml (1 pt) milk
salt and pepper
5 ml (1 tsp) french mustard
150 g (5 oz) red cheese, grated
30 ml (2 tbsp) fresh brown breadcrumbs

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish
1 x large Pyrex® jug
1 x large shallow Pyrex® dish
Accessory: Enamel tray

1. Cook macaroni in large casserole dish in 450 ml (¾ pt) boiling water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5-6 minutes or until soft. Drain.
2. Place butter, onion and bacon in a jug. Cover. Cook on **1000 W** microwave for 5 minutes or until onion is soft. Stir halfway through cooking.
3. Stir in flour and cook for 30 seconds on **1000 W** microwave.
4. Gradually add milk, stir well and season. Cook on **1000 W** microwave for 5-6 minutes or until sauce is thick and bubbling. Stir twice during cooking.
5. Add mustard and 100 g (4 oz) grated cheese. Place the macaroni in a large shallow dish. Add sauce and mix well. Sprinkle with breadcrumbs and remaining cheese.
6. Place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 8-14 minutes or until cheese starts to melt.

Vegetables and Vegetarian

- Root vegetables. i.e. carrots, swede, should be cut into slices, strips or cubes.

- Do not mix fresh and frozen vegetables as the cooking times may be different.

- Cabbage should be shredded and cooked by 1000 W microwave. Approx. 500 g for 12-14 minutes with 75 ml (5 tbsp) water.

- Fresh vegetables require 15 ml (1 tbsp) of water per 100 g vegetables. Cover with pierced cling film or lid and stir halfway.

- If cooking potatoes with other vegetables, only cook with other **root** vegetables.

- Never add salt to vegetables before microwaving. Remember the flavour of microwaved vegetables is much better than boiled.

- Always cook vegetables in a dish that is a suitable size. Use flat dishes not basins. Always cover with microwave cling film or a lid.

Vegetables and Vegetarian

- Certain vegetables i.e. broccoli and asparagus, should be arranged so that the tips are in the centre of the dish as these require less cooking.
- Whole cauliflower should be cooked upside down on **600 W** microwave for 10 minutes. approx. with 90 ml (6 tbsp) water.

Jacket Potatoes

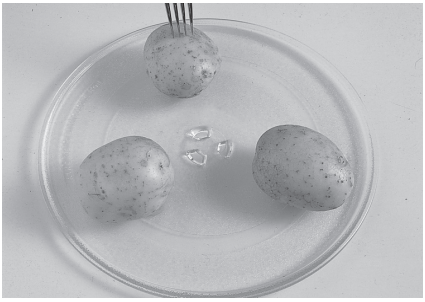
Varieties of potatoes vary in their suitability for cooking by microwave. We recommend Maris Piper for consistently good results. The cooking times given may need adjustment for other varieties. The ideal size of potato to be cooked by microwave is 200 g - 250 g (7-9 oz).

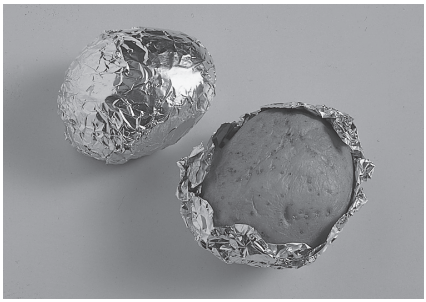
Before Cooking

Wash potatoes and prick skins several times. Spread around edge of turntable.

After Cooking

Remove from oven and wrap in aluminium foil to retain the heat. Leave to stand for 5 minutes.





Vegetable Chilli

ingredients

Serves 4
15 ml (1 tbsp) olive oil
1 onion, finely chopped
1 green pepper, deseeded, chopped
1 chilli, chopped
2 carrots, diced
5 ml (1 tsp) chilli powder
3 ml (½ tsp) cumin
175 g (6 oz) bulgar wheat
400 g (14 oz) canned chopped tomatoes
30 ml (2 tbsp) tomato purée
400 g (14 oz) canned red kidney beans, drained
450 ml (¾ pt) water

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place oil, onion, pepper, chilli and carrots in a large casserole, cover and cook on **1000 W** microwave for 4-5 minutes or until softened.
2. Add chilli powder and cumin. Stir in bulgar wheat, chopped tomatoes, tomato purée, red kidney beans and water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 10-15 minutes.

Roast Vegetable Parcels

ingredients

Serves 4
450 g (1 lb) mixed vegetable e.g. sweet potato, red pepper, leeks, aubergine, coutgettes, onion, chopped
1 clove of garlic, crushed
30 ml (2 tbsp) olive oil
200 g (7 oz) canned chopped tomatoes
10 ml (2 tsp) tomato purée
25 g (1 oz) pine nuts
50 g (2 oz) Gruyère cheese, grated
100 g (4 oz) Boursin® cheese
15 ml (1 tbsp) single cream
225 g (8 oz) ready made puff pastry
1 egg for glazing

Dish: 1 x large mixing bowl
1 x large Pyrex® bowl
1 x small mixing bowl
Accessory: Enamel tray

1. Preheat oven **Convection** 220 °C with enamel tray. Chop vegetables into 2 ½ cm (1 inch) chunks.
2. Add garlic and oil, mix thoroughly with mixed vegetables. Place onto enamel tray.
3. Cook on **Convection** 220 °C for 20-25 minutes until vegetables are browned and al dente.
4. Place the chopped tomatoes and purée in a heatproof bowl uncovered and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes then **600 W** microwave for 5 minutes or until mixture is reduced in volume and thickened.
5. Mix the tomato sauce with the cooked vegetables and pine nuts.
6. Mix together the Gruyère cheese, Boursin® and single cream.
7. Roll out pastry until it measures approx 40 cm (16 inch) square. Divide into 4 equal squares.
8. Place ¼ of the vegetable mixture in the centre of the square and top with ¼ of the cheese mixture.
9. Bring the corners of the pastry to the centre, pressing the edges together. Seal with water. Glaze with beaten egg.
10. Cook in a preheated oven on **Convection** 220 °C for 15-20 minutes or until golden and cooked through.

Leek and Potato Gratin

ingredients

Serves 4
450 g (1 lb) leeks deseeded, thinly sliced
450 g (1 lb) potatoes, thinly sliced
150 g (5 oz) blue cheese
225 g (8 oz) Greek yoghurt
75 ml (5 tbsp) double cream
50 g (2 oz) brown breadcrumbs
salt and pepper

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
1 x small mixing bowl
1 x 25 cm (10 inch) Pyrex® flan dish
Accessory: Enamel tray

1. Place the vegetables in large bowl. Add 90 ml (6 tbsp) of water, cover and cook on **1000 W** microwave for 10-12 minutes or until the vegetables are softened.
2. Crumble or finely chop the cheese into a bowl and gradually blend in the yoghurt and the double cream.
3. Drain the vegetables and arrange in a flan dish. Season and pour over the blue cheese cream mixture. Sprinkle with breadcrumbs, place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 10-14 minutes or until golden brown.

Vegetable Lasagne

ingredients

Serves 4-6
1 large onion, chopped
25 g (1 oz) butter
1 clove of garlic, crushed
225 g (8 oz) carrots, diced
225 g (8 oz) leeks, chopped
225 g (8 oz) courgettes, diced
1 green pepper, chopped
150 ml (¼ pt) hot vegetable stock
salt and pepper
300 ml (½ pint) prepared tomato sauce
175 g (6 oz) fresh lasagne sheets
225 g (8 oz) Mozzarella cheese

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
1 x Pyrex® rectangular dish
Accessory: Enamel tray

1. Place onion and butter in a casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes. Add vegetables and stock, cover and cook on **1000 W** microwave for 8-10 minutes or until vegetables are soft, drain. Season to taste.
2. Cover base of rectangular dish with a thin layer of tomato sauce, then a layer of lasagne on top followed by a layer of vegetable mixture. Thinly slice 175 g (6 oz) of the cheese and layer on top of vegetables. Continue layering until ingredients are all used ending with a tomato sauce layer.
3. Grate remaining cheese and arrange over top. Cook on enamel tray on **Combi 2** for 20-25 minutes or until the pasta is cooked.

Goat's Cheese Tart with Roasted Vegetables

ingredients

Serves 4
100 g (4 oz) butter
225 g (8 oz) plain flour
50 g (2 oz) Parmesan cheese, grated finely
1 red pepper, diced into 4 cm (1 ½ inch) pieces
1 yellow pepper, diced into 4 cm (1 ½ inch) pieces
2 medium courgettes, sliced
100 g (4 oz) auberbine, diced into 4 cm (1 ½ inch) pieces
15 ml (1 tbsp) olive oil
100 g (4 oz) soft goat's cheese
3 eggs, beaten
75 ml (5 tbsp) crème fraiche or double cream
15 ml (1 tbsp) fresh parsley, chopped
salt and pepper

Dish: 1 x large mixing bowl
1 x 23 cm (9 inch) flan dish
1 x Jug
Accessory: Enamel tray

1. Preheat the oven on **Convection** 200 °C.
2. Rub the butter into the flour until the mixture resembles fine breadcrumbs. Stir in the parmesan, add 2-3 tbsps (30-45 ml) cold water and mix to a firm dough.
3. Roll out and line the flan dish. Prick the base with a fork and allow to rest for 15 minutes.
4. Cover the pastry with greaseproof, add baking beans and cook on enamel tray on **Convection** 200 °C for 10 minutes. Remove the paper and beans and cook for a further 5 minutes or until cooked. Allow to cool.
5. Place the prepared vegetables on enamel tray and drizzle with olive oil. Cook on **Combi 5** for 10-12 minutes or until lightly browned. Turn halfway during cooking.
6. Place the vegetables in the flan case and dot teaspoons of the goat's cheese around the vegetables.
7. Beat together the eggs and creme fraiche until smooth, add the parsley and seasoning. Pour carefully over the filling.
8. Place on enamel tray and cook on **Combi 2** for 20-23 minutes or until set and lightly browned.

Roast Potatoes

ingredients

Serves 4
450 g (1 lb) potatoes,
25 g (1 oz) butter
30 ml (2 tbsp) oil

Dish: none
Accessory: Enamel tray

1. Peel and cut potatoes into quarters. Par boil and drain (see page 5).
2. Place potatoes, oil and butter on enamel tray.
3. Cook on **Combi 4** for 25 minutes turning and basting potatoes during cooking, or until crisp and brown.

Stuffed Peppers

ingredients

Serves 6
3 red peppers
3 yellow peppers
1 bunch spring onions, thinly sliced
30 ml (2 tbsp) olive oil
50 g (2 oz) pine nuts
2 cloves of garlic, crushed
100 g (4 oz) long grain rice
300 ml (½ pint) hot vegetable stock
100 g (4 oz) cherry tomatoes, halved
100 g (4 oz) mozzarella, diced
100 g (4 oz) gorgonzola or any blue cheese, diced
1 handful parsley, finely shredded
1 handful basil, finely shredded

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish
1 x large Pyrex® rectangular dish
Accessory: Enamel tray

1. Slice the tops off the peppers and put to one side. Remove the seeds and rinse out.
2. Place the spring onions, oil, garlic and pine nuts into in a casserole dish and stir together. Cook on **1000 W** microwave for 2 minutes.
3. Add rice and hot stock. Cover and cook on **1000 W** microwave for 10 minutes.
4. Allow to cool slightly and then stir in the cherry tomatoes, mozzarella, gorgonzola, parsley and basil. Season well.
5. Spoon the stuffing into the peppers and arrange them closely together in the rectangular dish.
6. Place on enamel tray and cook on **Combi 3** for 10 minutes.
7. Place tops back on peppers and cook on **Combi 5** for a further 8-10 minutes.

Cauliflower Cheese

ingredients

Serves 4
1 cauliflower
90 ml (6 tbsp) water
25 g (1 oz) butter
25 g (1 oz) flour
3 ml (½ tsp) french mustard
300 ml (½ pt) milk
salt and pepper
Topping:
75 g (3 oz) red cheese, grated
15 ml (1 tbsp) brown breadcrumbs

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
1 x Pyrex® jug
1 x medium Pyrex® gratin dish
Accessory: Enamel tray

1. Place cauliflower florets in a bowl. Add water. Cover and cook on **600 W** microwave for 10 minutes or until tender. Drain.
2. Melt butter on **1000 W** microwave for 30-50 seconds in a Pyrex® jug. Stir in flour and mustard. Cook for a further 30 seconds. Add milk gradually. Stir well and season.
3. Cook on **1000 W** microwave for 2-3 minutes or until sauce is thick and bubbling. Stir once halfway during cooking. Stir in 60 g (4 tbsp) grated cheese.
4. Place cauliflower in gratin dish and pour over sauce. Top with remaining cheese and breadcrumbs.
5. Place on enamel tray and cook on **Combi 4** for 15-18 minutes or until golden brown.

Spicy Potatoes

ingredients

Serves 4
350 g (12 oz) potatoes
45 ml (3 tbsp) natural yoghurt
10 ml (2 tsp) mango chutney
3 ml (½ tsp) cumin
3 ml (½ tsp) corriander
3 ml (½ tsp) tumeric
3 ml (½ tsp) garam marsala
10 ml (2 tsp) fresh corriander
pinch chilli powder
15 g (½ oz) sultanas
salt and pepper

Dish: 1 x 1.5 litre (2 pt) Pyrex® casserole dish with lid
1 x Pyrex® mixing bowl
Accessory: none

1. Cut the potatoes into large cubes and place in a large bowl with 6 tbsp (90 ml) water. Cover and cook on **1000 W** microwave for 6-8 minutes or until soft. Drain and set aside.
2. Mix the remaining ingredients together. Add the potatoes and mix well. Serve either hot or cold.

Sauces

Container Size

Always use a container or jug at least twice the capacity of the sauce, to avoid boiling over.

Covering

Do not cover sauces when cooking.

Caution!

Sauces/gravy should be thoroughly stirred before, during and after cooking, to avoid any eruptions and to result in a smooth sauce.

Reheating

Sauces can be made in advance and reheated by microwave. Reheat on **1000 W** microwave and stir halfway.

Wooden Spoons

Do not leave wooden spoons in the sauce when cooking. The wood may dry out and burn. **Never leave** metal spoons in the sauce.

White Sauce

ingredients

30 g (1 oz) butter, room temperature
30 g (1 oz) flour
600 ml (1 pt) whole milk
Variations:
parsley, onion, cheese
15 ml lemon juice

Dish: 1 x 1 litre (1 ¾ pt) Pyrex® jug
Accessory: none

1. Melt butter in jug on **1000 W** microwave for 20-40 seconds.
2. Stir in the flour to make a roux.
3. Add the milk gradually stirring continuously until well combined.
4. Cook for 2-3 minutes on **1000 W** microwave. Stir and cook for a further 3-4 minutes. Sauce should be smooth and glossy and coat the back of a spoon.

Variations of White Sauce:

Parsley
Stir 60 ml (4 tbsp) chopped parsley and 15 ml (1 tbsp) lemon juice into sauce halfway through cooking time.

Onion
Cook 1 small onion in the butter for 30 seconds on **1000 W** microwave before adding the flour and milk.

Cheese
Stir in 75 g (3 oz) grated cheese at the end of cooking time.

Custard

ingredients

30 ml (2 tbsp) custard powder
15 ml (1 tbsp) sugar
600 ml (1 pt) whole milk

Dish: 1 x 1 litre (1 ¾ pt) Pyrex® jug
Accessory: none

1. Mix together the custard powder, sugar and a little milk to form a smooth paste.
2. Blend in the remaining milk, whisking well.
3. Cook on **1000 W** microwave for 4-6 minutes. Whisk well halfway through cooking time and again at the end.

Hollandaise Sauce

ingredients

3 egg yolks
30 ml (2 tbsp) white wine vinegar
100 g (4 oz) unsalted butter, chilled and cubed
pepper

Dish: 1 x 1 litre (1 ¾ pt) Pyrex® jug
Accessory: none

1. Place egg yolks and vinegar in a jug. Beat well.
2. Drop cubes of butter on top. Cook on **1000 W** microwave for 20 seconds.
3. Whisk. Cook on **1000 W** microwave for 10 seconds.
4. Whisk again and cook on **1000 W** microwave for 10 seconds. Repeat in 10 second stages until sauce is thick and creamy.
5. Season and serve immediately with salmon steaks or asparagus spears.

N.B. This sauce must not boil or eggs will curdle.

Chocolate Sauce

ingredients

25 g (1 oz) butter
75 g (3 oz) caster sugar
75 g (3 oz) soft brown sugar
50 g (2 oz) cocoa powder
3 ml (½ tsp) vanilla essence
300 ml (½ pt) milk

Dish: 1 x 1 litre (1 ¾ pt) Pyrex® jug
Accessory: none

1. Melt butter in a Pyrex® jug on **1000 W** microwave for 30-50 seconds.
2. Stir in sugars, cocoa powder and vanilla essence.
3. Gradually add milk, stirring well.
4. Cook on **1000 W** microwave for 2 minutes. Stir well. Repeat this again three more times or until you achieve a smooth and glossy consistency that coats the back of a spoon.

Pepper Sauce

ingredients

1 onion, chopped
40 g (1 ½ oz) butter
30 g (1 oz) flour
2 stock cubes
15 ml (1 tbsp) tarragon vinegar
10 ml (2 tsp) white pepper
15 ml (1 tbsp) cognac
200 ml (⅓ pt) créme fraîche

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Cook the onion in the bowl with butter for 2-3 minutes on **1000 W** microwave.
2. Add flours, mix, cook again for 1 minute on **1000 W** microwave and add 400 ml (⅔ pt) of hot water, 2 stock cubes, vinegar and white pepper. Cook uncovered at **1000 W** microwave for 3 minutes.
3. Remove from the oven and add cognac and crème fraiche. Mix well.

Roquefort Sauce

ingredients

50 g (2 oz) Roquefort cheese
200 ml (⅓ pt) single cream
30 ml (2 tbsp) cornflour
salt and pepper

Dish: 1 x 500 ml Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Cut the Roquefort into pieces, place in a bowl and melt using **600 W** microwave for 1 minute 30 seconds.
2. Add the cream and cornflour mixed with 15 ml (1 tbsp) water. Cook on **1000 W** microwave for 3-3 minutes 30 seconds, whisk halfway through the cooking time. Check the seasoning before serving.

Suetcrust Pastry

ingredients

225 g (8 oz) self-raising flour
3 ml (½ tsp) salt
100 g (4 oz) shredded suet
105 ml (7 tbsp) cold water

Dish: 1 x large Pyrex® mixing bowl
Accessory: none

1. In Pyrex® mixing bowl, mix together flour, salt and suet.
2. Add water and mix to a soft dough. Knead lightly until smooth.

Baked Jam Roly Poly Pudding

ingredients

Serves 4
1 quantity of suet pastry (as above)
75 ml (5 tbsp) seedless raspberry jam
milk to glaze

Dish: 1 x 1 kg (2 lb) Pyrex® loaf dish
Accessory: Enamel tray

1. Roll out pastry to approx. 23 x 32 cm (9 x 13 inch).
2. Spread the jam over the pastry leaving 1 cm (½ inch) border all round. Brush the edges with milk and roll the pastry up evenly, starting at one short side and sealing the edges.
3. Brush top with milk and place in loaf dish. Preheat oven with enamel tray on **Convection** 210 °C. Cook on **Combi 3** for 15-18 minutes or until golden.

Apple Strudel

ingredients

Serves 4
600 g (1 lb 5 oz) granny smiths apples, peeled, cored and sliced
½ lemon, juiced
50 g (2 oz) golden caster sugar
50 g (2 oz) walnuts, roughly chopped
50 g (2 oz) sultanas
5 ml (1 tsp) ground cinnamon
50 g (2 oz) ground almonds
6 sheets filo pastry
50 g (2 oz) butter, melted
icing sugar to serve

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl
baking sheet
Accessory: Enamel tray

1. Preheat the oven on **Convection** 180 °C with enamel tray.
2. Put the apples and lemon juice into a bowl and toss together.
3. Add the sugar, walnuts, sultanas, cinnamon and almonds and mix together.
4. Take three sheets of filo pastry and brush with melted butter. Place each one with the shortest edge towards you. Overlap the 2nd sheet onto the 1st sheet by 5-6 cm (2-2 ½ inch) along the long edge and repeat with the 3rd sheet overlapping the second.
5. Place three more sheets of filo on top, in the same way as in step 4.
6. Spread the apple filling along the front edge of the filo pastry just 2.5 cm (1 inch) from the edge and 2.5 cm (1 inch) from each side.
7. Fold the sides in over the filling and brush with butter. Roll up from the long front edge buttering the final long edge to seal the strudel.
8. Place on baking sheet, seam-side down. Brush with melted butter.
9. Cook on **Convection** 180 °C for 30-35 minutes. Dust with icing sugar to serve.

Baking Guidelines

Covering

For traditional cakes, with long cooking times, baked on convection mode only, it is necessary to cover the top of the tin with foil 10-15 mins. after the start of baking. This is not applicable to any of the recipes in this section.

Dish Size/Shape

Always use the exact dish size stated in the following recipes, otherwise cooking times and results will be affected.

Mixing/Beating

Cakes cooked by microwave need to be well mixed, but not over beaten. Generally it is unnecessary to cream butter and sugar or beat eggs in an electric mixer or food processor. Do not attempt to cook whisked/ fatless sponges, or any cakes containing whisked egg white.

Eggs

The following recipes have been tested using medium eggs. Using a different size of egg may affect cooking times.

Combination Cooking

Do not use spring form tins, use smooth, and preferably seamless metal cake tins.

Carrot Cake

ingredients

2 eggs, beaten
150 ml (¼ pt) vegetable oil
150 g (5 oz) self raising wholemeal flour
100 g (4 oz) soft light brown sugar
10 ml (2 tsp) cinnamon
75 g (3 oz) raisins
100 g (4 oz) carrots, grated
Icing:
50 g (2 oz) cream cheese
50 g (2 oz) butter
100 g (4 oz) icing sugar
10 ml (2 tsp) lemon, juiced
50 g (2 oz) walnuts, chopped

Dish: 1 x large mixing bowl
1 x 18 cm (7 inch) souffle dish lined with greaseproof paper
1 x medium mixing bowl
Accessory: Enamel tray

1. Mix eggs and oil together.
2. Combine flour, sugar, cinnamon, raisins and carrots in a mixing bowl and pour egg mix into flour and stir well.
3. Pour into dish and cook on the enamel tray on **Combi 5** for 8 minutes.
4. *For the icing:* beat cream cheese and butter together and gradually add icing sugar and lemon juice. Decorate the cake with icing and sprinkle with walnuts.

Ginger Cake

ingredients

100 g (4 oz) butter
100 g (4 oz) golden syrup
100 g (4 oz) black treacle
75 g (3 oz) soft brown sugar
100 g (4 oz) self raising flour
100 g (4 oz) plain flour
5 ml (1 tsp) mixed spice
10 ml (2 tsp) ground ginger
5 ml (1 tsp) bicarbonate of soda
pinch salt
150 ml (¼ pt) milk
2 eggs, beaten

Dish: 1 x small Pyrex® bowl
1 x large mixing bowl
1 x 20 cm (8 inch) square Pyrex® dish
Accessory: none

1. Place butter, syrup, treacle and sugar in a bowl and heat on **1000 W** microwave for 1-2 minutes or until fat has melted
2. Place flour, spices, bicarbonate of soda and salt in a large bowl. Stir in treacle mixture and mix well. Stir in milk and eggs and beat until smooth.
3. Pour into square dish and cook on **600 W** microwave for 8-9 minutes or until set around the edges. The cake will appear slightly wet in the centre, but will continue cooking as it cools.

Chocolate and Almond Cake

ingredients

100 g (4 oz) butter
100 g (4 oz) caster sugar
2 eggs, lightly beaten
100 g (4 oz) self raising flour
50 g (2 oz) cocoa powder
50 g (2 oz) ground almonds
100 ml (3 ½ fl. oz) whole milk
60 ml (4 tbsp) golden syrup
Topping:
50 g (2 oz) butter
25 g (1 oz) cocoa powder, sifted
200 g (7 oz) icing sugar
5 ml (1 tsp) milk

Dish: 1 x 20 cm (8 inch) Pyrex® souffle dish, greased and lined
2 x large Pyrex® mixing bowls
Accessory: none

1. Cream together butter and sugar. Gradually add egg. Add flour, cocoa powder, ground almond, milk then syrup.
2. Pour into a Pyrex® dish. Cook on **600 W** microwave for 8-10 minutes.
3. Cream butter until soft and gradually add cocoa powder and icing sugar. Lastly adding milk as required.

Fruit Cake

ingredients

175 g (6 oz) butter
175 g (6 oz) dark brown sugar
1 lemon, grated
3 eggs, beaten
225 g (8 oz) plain flour
10 ml (2 tsp) ground spice
225 g (8 oz) raisins
225 g (8 oz) sultanas
50 g (2 oz) glace cherries
50 g (2 oz) chopped mixed nuts
15 ml (1 tbsp) treacle
45 ml (3 tbsp) brandy

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl
1 x 20 cm (8 inch) soufflé dish greased and lined
Accessory: none

1. Cream butter and sugar until light and fluffy. Mix in the lemon rind. Beat in the eggs
2. Fold in the flour, spice and the rest of the ingredients. Spoon mixture into souffle dish
3. Cook on **440 W** microwave for 20-24 minutes.

Pineapple, Cinnamon and Raisin Muffins

ingredients

Makes 12
100 g (4 oz) self raising flour
100 g (4 oz) wholemeal self-raising flour
3.75 ml (¾ tsp) bicarbonate of soda
pinch salt
5 ml (1 tsp) ground cinnamon
150 ml (¼ pt) sunflower oil
2 eggs
75 g (3 oz) golden caster sugar
125 g (4 ½ oz) carrots, grated
225 g (8 oz) canned pineapple chunks, crushed
100 g (4 oz) raisins

Dish: 2 x medium Pyrex® bowls
2 x 6 hole muffin tin
12 muffin cases
Accessory: Enamel tray

1. Preheat the oven on **Convection** 180 ºC with enamel tray.
2. Sieve the flours, bicarbonate of soda, salt and cinnamon into a bowl.
3. In a separate bowl, beat together the oil, eggs and sugar. Add the grated carrot, crushed pineapple and raisins.
4. Pour the oil mixture into the flour mixture and stir together until just blended.
5. Put the mixture into the individual muffin tins lined with muffin cases, cook on enamel tray in two separate batches on **Convection** 180 ºC for 20-25 minutes per batch.

Chocolate Saucy Pudding with Toffee Sauce

ingredients

75 g (3 oz) plain chocolate
30 ml (2 tbsp) milk
175 g (6 oz) margarine
175 g (6 oz) light muscovado sugar
2 eggs
150 g (5 oz) fresh white breadcrumbs
30 ml (2 tbsp) cocoa powder
Sauce:
225 g (8 oz) vanilla flavoured toffees
150 ml (¼ pt) milk
15 g (½ oz) butter

Dish: 1 x 1.2 litre (2 pt) pudding basin
1 x small Pyrex® bowl
1 x large mixing bowl
1 large Pyrex® jug
Accessory: none

1. Line the base of a 1.2 litre (2 pt) pudding basin with a circle of greaseproof paper.
2. Melt the chocolate with the milk in a small Pyrex® bowl on **600 W** microwave for 2-3 minutes and mix until smooth.
3. Mix the margarine and sugar together, add the cooled chocolate and eggs.
4. Add the breadcrumbs and cocoa powder and mix well. Fill the basin with the mixture and cook on **1000 W** microwave for 6-7 minutes or until cooked. Leave to stand for 5 minutes before turning out.
5. Meanwhile, prepare the sauce by combining all ingredients in a large jug and cook on **1000 W** microwave for 2-3 minutes or until smooth. Stir vigorously and pour over the pudding.

Plum and Oat Layer

ingredients

Makes 8 slices
100 g (4 oz) butter or margarine
50 g (2 oz) light brown sugar
30 ml (2 tbsp) golden syrup
225 g (8 oz) rolled oats
450 g (1 lb) plums, stoned and thinly sliced
5 ml (1 tsp) ground cinnamon

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
1 x 20 cm (8 inch) ceramic flan dish
Accessory: Enamel tray

1. Place the butter, sugar and syrup in a bowl. Cook on **1000 W** microwave for 1-2 minutes or until melted. Stir in the rolled oats.
2. Spread half the oat mixture into the dish. Arrange the plums over the top in overlapping rows and sprinkle with cinnamon.
3. Sprinkle the remaining oat mixture over the plums and gently press down.
4. Cook on enamel tray on **Combi 3** for 8-10 minutes or until the mixture is firm and golden brown.
5. Cut into slices while hot, then allow to cool in the dish.

Steamed Suet Sponge Pudding

ingredients

Serves 4
150 g (5 oz) self-raising flour
pinch salt
50 g (2 oz) caster sugar
50 g (2 oz) suet
1 egg
150 ml (¼ pt) milk
30 ml (2 tbsp) jam or golden syrup
Optional:
10 ml (2 tsp) sultanas, optional

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl
1 x 1 litre (1 ¾ pt) Pyrex® pudding basin
Accessory: none

1. In a mixing bowl, sift together the flour and salt. Stir in sugar and suet. Add the sultanas if desired.
2. Make a well in the centre and add beaten egg and milk. Mix to a soft dropping consistency.
3. Put the jam in the base of the greased pudding basin and pour pudding mixture over. Cook on **1000 W** microwave for 5-5 minutes and 30 seconds or until firm.

Bread and Butter Pudding

ingredients

Serves 4
6 slices bread, buttered and cut in half diagonally
75 g (3 oz) mixed dried fruit
450 ml (¾ pt) milk
3 eggs
25 g (1 oz) caster sugar
3 ml (½ tsp) nutmeg

Dish: 1 x Pyrex® dish 20 x 25 cm (8 x 10 inch) greased
1 x large Pyrex® bowl
1 x mixing bowl
Accessory: Enamel tray

1. Arrange the bread and fruit in the prepared dish.
2. Warm the milk for 3 minutes on **600 W** microwave but do not allow to boil.
3. Beat together the eggs and sugar, add the milk, stirring well.
4. Pour the mixture over the bread, sprinkle with nutmeg and leave to stand for 15 minutes. Cook on enamel tray on **Combi 2** for 16-20 minutes or until set and browned.

Christmas Pudding

ingredients

Serves 6-8
1 cooking apple, peeled and grated
1 carrot, peeled and grated
1 orange, juice and grated rind
400 g (14 oz) mixed dried fruit
45 ml (3 tbsp) brandy
15 ml (1 tbsp) black treacle
50 g (2 oz) self-raising flour
pinch salt
15 ml (1 tbsp) cocoa
5 ml (1 tsp) mixed spice
3 ml (½ tsp) nutmeg
100 g (4 oz) shredded suet
150 g (5 oz) fresh breadcrumbs
50 g (2 oz) mixed peel
50 g (2 oz) flaked almonds
2 eggs, beaten

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
1 x 1.3 litre (2 ½ pt) Pyrex® pudding basin lightly greased
Accessory: none

1. Place apple and carrot in a large bowl. Cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes. Beat well to make a thick purée.
2. Stir in juice, rind and mixed fruit. Cook on **1000 W** microwave for 2 minutes. Stir in brandy and treacle. Stand for 5 minutes. Beat in rest of ingredients.
3. Press into a lightly greased pudding basin. Cover with greaseproof paper and cook on **1000 W** microwave for 4 minutes. Stand for 5 minutes. Cook on **1000 W** microwave for another 2 minutes or until just firm.

   N.B. One of the advantages of using your microwave to make this traditional pudding is that it can be made the week before Christmas and stored in a cool dry place. Do not attempt to make the pudding earlier than this, since the flavour will not improve with keeping, unlike a traditionally steamed pudding.

Baked Apples

ingredients

Serves 4
4 medium sized apples
30 ml (2 tbsp) caster sugar
25-50 g (1-2 oz) mixed dried fruit
25 g (1 oz) butter

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl,
1 x 20 cm (8 inch) Pyrex® shallow dish
Accessory: none

1. Core the apples and score the skin around the middle.
2. Mix together the sugar and fruit and fill the centres of the apples.
3. Dot the top with butter. Stand the apples in a shallow dish and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes 30 seconds - 7 minutes. Stand for 5 minutes before serving.

   N.B. The apples will look quite green when removed from the oven, but they should feel slightly soft when tested with a sharp knife. During the standing time, the colour will become dull and the apples will be tender. The apples will overcook very easily, so take care to undercook slightly. For 1 baked apple cook for 2-3 minutes. For 2 baked apples cook for 3-5 minutes.

Chocolate Brownies

ingredients

Serves 9
125 g (4 ½ oz) butter
200 g (7 oz) dark chocolate (72 % cocoa solids)
175 g (6 oz) soft brown muscovado
2 eggs, beaten sugar
a few drops vanilla essence
50 g (2 oz) plain flour
5 ml (1 tsp) baking powder

Dish: 1 x small Pyrex® bowl
1 x Pyrex® mixing bowl
23 cm (9 inch) Pyrex® square dish
Accessory: Enamel tray

1. Melt the butter with 50 g (2 oz) of the chocolate in a small bowl on **600 W** microwave for 2 minutes.
2. Put the eggs, sugar and vanilla essence in a bowl, then sift in the flour and baking powder.
3. Stir in the melted chocolate and butter mixture and mix well.
4. Chop the remaining chocolate into rough chunks and stir into the brownie mixture.
5. Spoon into the dish, spread evenly and cook on enamel tray, **Combi 3** for 9-12 minutes or until firm.

Fruit Scones

ingredients

Serves 10
225 g (8 oz) self-raising flour
pinch salt
5 ml (1 tsp) baking powder
50 g (2 oz) butter
25 g (1 oz) caster sugar
50 g (2 oz) sultanas
100 ml (2 ½ fl. oz) whole milk
1 egg for glazing

Dish: 1 x Pyrex® mixing bowl
1 x small baking sheet
Accessory: Enamel tray

1. Preheat oven on **Convection** 210 °C with enamel tray.
2. Sift the flour, salt and baking powder together. Rub in fat until the mixture resembles fine breadcrumbs. Add sugar and sultanas.
3. Make a well in the centre and stir in enough milk to form a soft dough.
4. Knead lightly. Pat out to 2 cm (¾ inch) thick and cut into 10 rounds with a 5 cm (2 inch) cutter. Place on baking sheet, brush with beaten egg and cook on **Convection** 210 °C for 10-15 minutes or until well risen and golden brown.

Red Fruit Compote

ingredients

Serves 4
225 g (8 oz) plums, halved
225 g (8 oz) cherries, stoned
225 g (8 oz) blueberries
225 g (8 oz) strawberries, halved
225 g (8 oz) raspberries, halved
50 g (2 oz) golden caster sugar

Dish: 1 x large Pyrex® shallow dish
Accessory: none

1. Place the plums, cherries and blueberries in a shallow dish. Cook on **440 W** microwave for 10 minutes.
2. Stir in the strawberries and cook on **440 W** microwave for a further 5-6 minutes.
3. Stir the raspberries and sugar into the hot fruit and allow to cool before serving.

Streusel Topped Fruit Muffins

ingredients

Makes 12
Streusel topping:
50 g (2 oz) butter
75 g (3 oz) plain flour
30 ml (2 tbsp) granulated sugar
15 ml (1 tbsp) ground mixed spice
Muffins:
225 g (8 oz) plain flour
10 ml (2 tsp) baking powder
150 g (5 oz) caster sugar
2.5 ml (½ tsp) salt
½ lemon, grated zest
175 g (6 oz) fresh or frozen berries, raspberries or blueberries
75 g (3 oz) butter
110 ml (6 fl. oz) buttermilk
1 egg, lightly beaten
2.5 ml (½ tsp) vanilla essence

Dish: 1 x small Pyrex® bowl,
1 x large mixing bowl,
1 x large Pyrex® bowl,
2 x 6 hole muffin tin,
12 paper muffin cases
Accessory: Enamel tray

1. Preheat oven on **Convection** 180 ºC with enamel tray.
2. Melt the butter on **600 W** microwave for 1 minute. Combine the streusel topping ingredients to make a soft dough and reserve. Chill.
3. Sift together the flour, baking powder, sugar and salt. Add the lemon rind and the fruit.
4. Melt the butter on **1000 W** microwave for 30 second - 1 minute mix in the buttermilk, egg and vanilla essence. Lightly stir in the flour mixture and divide between 12 muffin cases.
5. Crumble small amounts of streusel topping over each muffin and cook in two batches on **Convection** 180 °C for 22 minutes, until browned and well risen.

Rice Pudding

ingredients

Serves 4
100 g (4 oz) short grain rice
1 litre (1 ¾ pt) whole milk
75 g (3 oz) caster sugar
small piece cinnamon stick
1 vanilla pod, split lengthways

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the rice, milk and sugar into the bowl. Add the cinnamon stick and vanilla pod. Do not cover.
2. Bring to the boil by heating on **1000 W** microwave for 11-12 minutes on the base of the oven, paying close attention to ensure that the milk does not boil over.
3. Cook covered with a lid on **300 W** microwave for 1 hour. Remove the cinnamon stick and vanilla pod. Leave to cool, serve hot or cold.

Apple Crumble

ingredients

Serves 4-6
700 g (1 lb 9 oz) cooking apples, peeled, cored and roughly chopped
2.5 ml (½ tsp) ground cinnamon
75 g (3 oz) ground almonds
75 g (3 oz) caster sugar
75 g (3 oz) butter
75 g (3 oz) plain flour
40 g (1 ½ oz) brown sugar

Dish: 1 x 24 cm (9 ½ inch) rectangular dish
1 x Pyrex® mixing bowl
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place the apples in the dish with brown sugar and cinnamon and cook on **1000 W** microwave for 6-9 minutes, uncovered, stirring halfway through the cooking time. Leave to cool.
2. In a bowl mix ground almonds, butter, flour and caster sugar, until you obtain a mixture that looks like breadcrumbs. Spread this mixture over the pre-cooked apples.
3. Place the dish on the wire rack on enamel tray and cook on **Combi 2** for 12-16 minutes, or until golden.

Preserves

Sterilizing Jars

Jam jars can be sterilized by microwave ready for your jams. Half fill with water and heat them on **1000 W** microwave until water boils (approx. 3 minutes. for 2 jars). Empty and drain upside down on kitchen paper. The jars should be warm when filled with jam.

If you wish to cook larger quantities than given in the recipes below, revert to the traditional hob method, using a traditional recipe.

Dish Size

Always use a very large Pyrex® bowl. **Do not** attempt to use jam pans or saucepans in your microwave.

Do not leave jams unattended during cooking because of the high sugar content.

Covering

Do not cover preserves whilst cooking, apart from if recommended in the recipe.

We do not recommend that you use your microwave to sterilise babies' bottles.

(See details on page 8)

Do not seal preserving jars in your microwave.

Setting Point

To determine whether setting point is reached, place a couple of drops of jam or marmalade on a cold saucer (put one in the fridge whilst making the jam). Leave to cool. The jam should wrinkle on the surface when your finger pushes across the top.

Soft Fruit Jam

ingredients

Makes approx. 675 g (1 ½ lbs)
450 g (1 lb) soft fruit, washed
450 g (1 lb) caster sugar
30 ml (2 tbsp) lemon, juiced
5 ml (1 tsp) butter

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Place all ingredients in a large bowl and stir. Cook on **1000 W** microwave for 5 minutes (10-15 minutes if using frozen fruit), stirring frequently. Continue to cook in one minute intervals until sugar has dissolved.
2. Wash down any sugar crystals from around the bowl.
3. Bring mixture to the boil and continue to cook until setting point is reached – approx. 10-20 minutes. Test regularly for setting point.

Lemon Curd

ingredients

Makes approx. 900 g (2 lb)
4 lemons, juice and grated rind
450 g (1 lb) caster sugar
4 eggs, beaten
100 g (4 oz) butter

Dish: 1 x large Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Place all ingredients in bowl. Mix well.
2. Cook on **1000 W** microwave for 1 minute. Stir. Continue to cook in 1 minute stages until mixture starts to thicken, then cook for 30 seconds at a time until mixture coats back of spoon. (The eggs will curdle if overcooked).
3. The mixture will thicken on cooling. Pot into warm jars. Cover with a circle of waxed paper and a jam pot cover.

Orange Marmalade

ingredients

Makes approx. 675-900 g (1 ½ - 2 lbs)
450 g (1 lb) seville oranges
1 lemon
900 ml (1 ½ pt) water
450 g (1 lb) sugar
knob of butter

Dish: 2 x large Pyrex® bowl
Accessory: none

1. Grate oranges and lemon ensuring all the pith is left on the fruit. Set the rind aside.
2. Peel the fruit and put it in a food processor and chop until the pips are broken.
3. Place the chopped mixture in a large bowl and pour over boiling water. Cover with pierced cling film and cook on **1000 W** microwave for 10 minutes.
4. Strain the mixture through a sieve into another large bowl pressing the pulp well until all the juice is extracted. Discard the pulp.
5. Stir the shredded rind into the hot juice and cook uncovered on **1000 W** microwave for 10 minutes until rind is tender, stirring occasionally. Stir in the sugar until dissolved.
6. Cook on **1000 W** microwave for 8 minutes covered with pierced cling film. Stir in the butter and cook uncovered until setting point is reached, approx. 18-20 minutes.
7. Leave to stand for 10 minutes then pour into warmed sterilized jars.

N.B Do not double this recipe as it will boil over.

Plum Jam

ingredients

Makes approx. 1.5 kg (3 lb 5 oz)
675 g (1 lb 8 oz) plums or damsons, halved, stoned
200 ml (⅓ pt) cold water
675 g (1 lb 8 oz) jam sugar
30 ml (2 tbsp) lemon juice
5 ml (1 tsp) butter

Dish: 1 x large Pyrex® mixing bowl
Accessory: none

1. Place plums in a large Pyrex® bowl with water.
2. Cook on **600 W** microwave for 10 minutes or until fruit is soft.
3. Add the remaining ingredients, stir and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes stirring frequently.
4. Wash down any sugar crystals from around the bowl.
5. Bring mixture to the boil on **1000 W** microwave, approx. 4-5 minutes.
6. Continue to cook on **1000 W** microwave until setting point is reached approx. 20-25 minutes. Test regularly for setting point.

Junior Menu

This section of recipes are aimed at toddlers and children or may be shared with the whole family. Ideal recipes when little ones are independently feeding themselves, introducing different flavours and textures of food.

Frittatta

ingredients

25 g (1 oz) butter
25 g (1 oz) ham, chopped
25 g (1 oz) green pepper, finely chopped
1 spring onion, sliced
4 eggs, beaten
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated

Dish: 1 x 24 cm (9 ½ inch) flan dish
Accessory: none

1. Place the butter in the flan dish. Melt on **600 W** microwave for 1 minute.
2. Add the ham, green pepper and spring onions. Cook on **1000 W** microwave 1-2 minutes.
3. Pour the beaten egg over the top, sprinkle with the cheese.
4. Cook on **1000 W** microwave for 2 minutes. Leave to stand for 2 minutes before serving

Quesadillas

ingredients

2 flour tortillas
50 g (2 oz) Cheddar cheese, grated
25 g (1 oz) cooked ham, chopped
1 spring onion, sliced

Dish: 1 x dinner plate
Accessory: none

1. Place a tortilla on the plate, place the cheese, ham and onion onto the tortilla. Place the other tortilla on top.
2. Cover with a piece of kitchen roll cook on **1000 W** microwave for 1-2 minutes.

Tomato Soup

ingredients

Serves 4
30 ml (2 tbsp) olive oil
1 onion, chopped
1 garlic clove, crushed
200 g (7 oz) carrots, peeled and chopped
400 g (14 oz) canned chopped tomatoes
200 ml (⅓ pt) passata
400 ml (pt) vegetable stock
1 bay leaf
1 sprig of fresh thyme
100 ml (4 fl. oz) single cream, optional
salt and pepper

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the oil, onion, garlic and carrots in a large casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes.
2. Stir in the tomatoes, passata, stock, bay leaf and thyme and cook covered on **1000 W** microwave for 10 minutes then **300 W** microwave for 30 minutes.
3. Remove the bay leaf and thyme, add the cream (if desired) and seasoning, blend in a food processor until smooth.

Individual Fish Pies

ingredients

Serves 6
375 g (13 oz) white potatoes, peeled and chopped
50 g (2 oz) butter
25 ml (1½ tbsp) milk
25 g (1 oz) onion, chopped into small chunks
15 g (1 tbsp) flour
75 g (3 fl. oz) milk
50 g (2 fl. oz) fish stock
125 g (4 ½ oz) white fish fillet, skinned and cut into bite sized pieces
125 g (4 ½ oz) salmon fillet, skinned and cut into bite sized pieces
5 g (1 tsp) fresh parsley, chopped
25 g (1 oz) frozen peas
50 g (2 oz) grated cheese, plus extra for topping

Dish: 2 x medium Pyrex® casserole dish with lid
6 x 8 cm (3 inch) ramekin dishes
Accessory: Enamel tray

1. Place the potatoes into a casserole dish, add 3 tbsp (45 ml) water, cover and cook on **1000 W** microwave for 7-9 minutes.
2. Drain the potatoes, add half the butter and milk and mash together, leave to one side.
3. Place the remaining butter in a casserole dish with the onion, cover and cook on **1000 W** microwave for 3 minutes.
4. Mix the flour into the butter and onion. Cook on **1000 W** microwave for 30 seconds. Gradually stir in the milk and then the stock. Cook on **1000 W** microwave for 3 minutes.
5. Add the fish and parsley. Cook on **600 W** microwave for 3 minutes. Stir in the peas and grated cheese.
6. Divide the fish pie mixture between 6 x 8 cm (3 inch) ramekin dishes, top with mashed potato and sprinkle with cheese.
7. Cook the pies on enamel tray on **Combi 6** for 10-15 minutes or until the cheese is melted and bubbling.

Spaghetti Bolognese

ingredients

Serves 6
15 ml (1 tbsp) olive oil
½ onion, chopped
1 small celery, finely diced
1 small courgette, finely diced
1 small carrott, finely diced
1 small apple, grated finely
1 clove of garlic, crushed
225 g (8 oz) lean beef mince
200 g (7 oz) passata
15 g (1 tbsp) tomato purée
175 g (6 fl. oz) beef or vegetable stock

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid
Accessory: none

1. Place the oil, vegetables, apple and garlic into the casserole dish, cover and cook on **1000 W** microwave for 5 minutes, add the mince, stir and cook on **1000 W** microwave for another 5 minutes.
2. Add the passata, purée and stock to the dish. Mix well and cook on **1000 W** microwave for 10 minutes then **300 W** microwave for a further 10 minutes.
3. Purée if necessary to suit the age of the child.

Teryaki Salmon

ingredients

Serves 2-4
200 g (7 oz) salmon fillets, skinned and cut into bite sized pieces
1 cm piece fresh ginger, grated
15 ml (1 tbsp) clear honey
20 ml (1 ½ tbsp) soy sauce
15 ml (1 tbsp) sesame seeds

Dish: 1 x 23 (9 inch) shallow Pyrex® square dish
1 x small Pyrex® mixing bowl
4 bamboo kebab skewers
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Thread the salmon onto the wooden skewers, place into a shallow dish.
2. Place all the remaining ingredients, except the sesame seeds into a bowl and pour over the salmon, turn the skewers to coat all sides in the sauce.
3. Place the dish onto the wire rack on the enamel tray and cook on **Grill 3** for 10-12 minutes. Turn the skewers during cooking.
4. Sprinkle the salmon with the sesame seeds once cooked.

Stuffed Sweet Potatoes

ingredients

Serves 2-4
4 rashers streaky bacon
4 sweet potatoes each 200-250 g (7 oz - 9 oz)
15 ml (1 tbsp) olive oil
60 ml (4 tbsp) Crème fraiche
3 spring onions, finely sliced
250 g (9 oz) Cheddar cheese, grated

Dish: 1 x microwaveable plate
1 x mixing bowl
Accessory: Enamel tray + wire rack

1. Place the bacon on a microwavable plate, cover with kitchen roll and cook on **1000 W** microwave for 2 minutes. Leave to one side.
2. Cook the sweet potatoes on the **auto program jacket potatoes**. Leave them to cool.
3. Slice the sweet potatoes in half lengthways, scoop out the flesh and place into a bowl, add the crème fraiche, spring onions and half the cheese to the bowl, mix together well.
4. Spoon the filling back into the potato halves. Chop the bacon and place some on top, followed by the remaining cheese.
5. Place the potato halves onto the wire rack on the enamel tray and cook on **Grill 3** for 3-6 minutes or until golden brown.

Granola

ingredients

Serves 6-8
175 g (6 oz) oats
120 g (4 ½ oz) soft brown sugar
1.25 ml (¼ tsp) salt
50 g (2 oz) sunflower seeds
25 g (1 oz) desiccated coconut
30 g (2 tbsp) sunflower oil
60 g (4 tbsp) maple syrup
25 g (1 oz) dried cranberries
25 g (1 oz) raisins
25 g (1 oz) dried apricots, finely chopped

Dish: 1 x medium mixing bowl
Accessory: Enamel tray

1. Preheat the oven on **Convection** 150 ºC with the enamel tray.
2. Mix together the oats, sugar, salt, sunflower seeds and coconut. Mix the oil and maple syrup together and stir thoroughly into the oat mixture.
3. Carefully grease the enamel tray and spread the oat mixture evenly across the tray.
4. Cook on **Convection** 150 ºC for 40-45 minutes, stirring every 10 minutes.
5. Pour the cooked mixture into a bowl and stir in the cranberries, raisins and apricots.

Serving suggestion:
Ideal for breakfast with milk, on its own as a snack or layered with yoghurt, honey and fruit.

Individual Pear, Apple and Raspberry Crumbles

ingredients

Serves 8
Topping:
100 g (4 oz) butter, chilled and cubed
150 g (5 oz) plain flour
75 g (3 oz) golden caster sugar
pinch salt
50 g (2 oz) oats
Fruit:
1 apple, peeled and finely chopped
1 pear, peeled and finely chopped
125 g (4 ½ oz) raspberries
30 ml (1 tbsp) caster sugar

Dish: 2 x medium mixing bowl, 8 x 8 cm (3 inch) ramekins
Accessory: Enamel tray

1. Make the crumble topping by rubbing the butter into the flour until it resembles fine breadcrumbs. Mix the golden caster sugar, salt and oats into the crumble topping.
2. Mix the apple, pear and raspberries with the caster sugar and divide equally between the ramekin dishes and top with the crumble mixture.
3. Place the ramekins onto the enamel tray and cook on **Combi 2** for 15-20 minutes.

Ihr Panasonic-Ofen ist mit der neuesten Technologie ausgestattet, der sogenannten Inverter-Technologie. Diese einzigartige Technologie wird in Japan seit langem für Mikrowellenöfen verwendet und bietet eine deutliche Verbesserung der Kochleistung Ihres Ofens.

Das System reduziert außerdem die Anzahl der Komponenten, wodurch der Ofen ein größeres Innenvolumen und ein geringeres Gewicht erhält, ohne jedoch zusätzlichen Platz auf Ihrer Arbeitsfläche einzunehmen.

Inhalt

Allgemeine Richtlinien 2-4
Zu Verwendende Behälter 5-6
Hinweise zum Garen und Aufwärmen 7-8
Aufwärmtabellen 9-14
Gartabellen 15-25
Erhöhen und Verringern von Rezeptmengen 26
Verwendung von Rezepten aus anderen Kochbüchern 26
Kochen für eine Person 26
Suppen und Vorspeisen 27-30
Fisch 31-34
Fleisch und Geflügel 35-43
Nudeln, Reis und Bohnen 44-46
Käse- und Eierspeisen 47-48
Gemüse und Vegetarisches 49-56
Soßen 57-58
Gebäck 59
Backen. 60-61
Desserts 62-66
Marmelade / Eingemachtes. 67-68
Rezepte für Kinder. 69-73

Allgemeine Richtlinien

Ruhezeit

Dichte Lebensmittel, z. B. Fleisch, Ofenkartoffeln und Kuchen, benötigen nach dem Garen eine **Ruhezeit** (im oder außerhalb des Ofens), damit sich die Hitze gleichmäßig in den Speisen verteilen kann.

■ Pellkartoffeln

Nach dem reinen Mikrowellengaren herausnehmen und zum Ruhen in Aluminiumfolie wickeln. Pellkartoffeln, die im **Kombinationsmodus** gegart werden, benötigen keine Ruhezeit. 15 Minuten ruhen lassen.

■ Fisch

Ruhezeit 2-3 Minuten.

■ Eierspeisen

Ruhezeit 1-2 Minuten.

■ Vorgekochte Fertiggerichte

Ruhezeit 1-2 Minuten.

■ Fleischstücke

Ruhezeit 15 Minuten, in Aluminiumfolie eingewickelt.

■ Tellergerichte

Ruhezeit 2-3 Minuten.

■ Gemüse

Gegarte Kartoffeln sollten 1-2 Minuten ruhen, die meisten anderen Gemüsesorten können jedoch sofort serviert werden.

■ Auftauen

Ruhezeit ist unerlässlich, um den Vorgang vollständig abzuschließen. Dies kann von 5 Minuten (z. B. Himbeeren) bis zu 1 Stunde (für ein Stück Fleisch) variieren.

Wenn die Speisen nach der **Ruhezeit** noch nicht gar sind, geben Sie sie zurück in den Ofen und garen sie noch eine Weile weiter.

Einstechen

Die Haut oder Schale mancher Lebensmittel kann beim Garen in der Mikrowelle Dampf einschließen. Deshalb müssen diese Lebensmittel vor dem Garen eingestochen oder ein Streifen der Schale entfernt werden, damit der Dampf entweichen kann. Eier, Kartoffeln, Äpfel, Würstchen usw. müssen vor dem Garen eingestochen werden. **Versuchen Sie nicht, Eier in der Schale zu garen.**

Feuchtigkeitsgehalt

Bei vielen frischen Lebensmitteln, z. B. Gemüse und Obst, variiert der Feuchtigkeitsgehalt im Laufe der Saison. Pellkartoffeln sind ein besonderes Beispiel dafür. Daher müssen die Garzeiten im Laufe des Jahres gegebenenfalls angepasst werden. Trockene Zutaten wie Reis und Nudeln können während der Lagerung weiter austrocknen, wodurch sich die Garzeiten von frisch gekauften Zutaten unterscheiden können.

Allgemeine Richtlinien

Frischhaltefolie

Frischhaltefolie sorgt dafür, dass die Speisen feucht bleiben, und der eingeschlossene Dampf trägt dazu bei, die Garzeit zu verkürzen. Frischhaltefolie sollte vor dem Garen eingestochen werden, damit überschüssiger Dampf entweichen kann. Seien Sie immer vorsichtig, wenn Sie die Frischhaltefolie von einem Gericht entfernen, da der entstandene Dampf sehr heiß ist. Kaufen Sie immer Frischhaltefolie, die auf der Packung den Hinweis „für die Mikrowelle geeignet“ trägt, und verwenden Sie sie nur als Abdeckung. Geschirr nicht mit Frischhaltefolie auslegen. Speisen dürfen nicht abgedeckt werden, wenn sie mit **Grill, Umluft, Air Fry** oder **Kombination** gegart werden.

Gefäßgröße

Halten Sie sich an die in den Rezepten angegebenen Gefäßgrößen, da diese die Gar- und Erwärmungszeit beeinflussen. Eine größere Form, in der die Speisen flach verteilt sind, führt zu schnellerem Garen und Erhitzen.

Menge

Kleine Mengen garen schneller als große Mengen, außerdem lassen sich kleine Mahlzeiten schneller aufwärmen als große Portionen.

Abstand

Die Speisen garen schneller und gleichmäßiger, wenn sie in größeren Abständen zueinander angeordnet sind. Stapeln Sie Lebensmittel **NIEMALS** übereinander.

Form

Lebensmittel mit gleichmäßiger Form garen gleichmäßiger. In runden Behältern lassen sich Lebensmittel in der Mikrowelle besser garen als in eckigen.

Dichte

Poröse, luftige Lebensmittel erhitzen sich schneller als dichte, schwere Lebensmittel.

Abdecken

Decken Sie Speisen mit mikrowellengeeigneter Frischhaltefolie oder einem gut schließenden Deckel ab. Decken sind z. B. Fisch, Gemüse, Aufläufe und Suppen ab. Kuchen, Soßen, Ofenkartoffeln und Gebäck nicht abdecken. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Gartabellen und Rezepten.

Anordnen

Einzelne Lebensmittel, z. B. Hähnchenteile oder Koteletts, sollten so auf einem Teller angeordnet werden, dass die dickeren Stücke am Rand liegen.

Zutaten

Lebensmittel, die Fett, Zucker oder Salz enthalten, erhitzen sich sehr schnell. Die Füllung kann deutlich heißer sein als der Teig. Vorsicht beim Verzehr. **Nicht** überhitzen, auch wenn das Gebäck nicht sehr heiß erscheint.

Allgemeine Richtlinien

Ausgangstemperatur

Je kälter die Speisen sind, desto länger dauert es, sie zu erhitzen. Speisen direkt aus dem Kühlschrank brauchen mehr Zeit als solche bei Zimmertemperatur. Die Temperatur der Speisen sollte vor dem Garen zwischen 5-8 °C liegen.

Wenden und Umrühren

Einige Speisen müssen während des Garens umgerührt werden. Fleisch und Geflügel sollten nach der halben Garzeit gewendet werden.

Flüssigkeiten

Alle Flüssigkeiten müssen **vor, während und nach dem Erhitzen** umgerührt werden. Besonders Wasser sollte stets umgerührt werden, um ein plötzliches Übersprudeln zu vermeiden. Erhitzen Sie keine Flüssigkeiten, die bereits zuvor aufgekocht wurden. **Nicht überhitzen.**

Überprüfen der Speisen

Es ist unbedingt erforderlich, Lebensmittel während und nach der empfohlenen Garzeit zu überprüfen, auch wenn ein **Automatikprogramm** verwendet wurde (so wie Sie auch Speisen in einem herkömmlichen Ofen prüfen würden). Falls erforderlich, stellen Sie die Speisen zurück in den Ofen und garen Sie sie weiter.

Reinigung

Da Mikrowellen auf Essensreste reagieren, muss der Garraum stets sauber gehalten werden. Hartnäckige Verschmutzungen können mit einem Marken-Backofenreiniger entfernt werden, der auf ein weiches Tuch aufgesprüht wird. Wischen Sie den Ofen nach der Reinigung immer trocken. Meiden Sie die Kunststoffteile und den Türbereich. Benutzer sollten nicht direkt in den Garraum sprühen.

Zu Verwendende Behälter

Die Wahl des passenden Behälters ist ein sehr wichtiger Faktor für den Erfolg oder Misserfolg Ihrer Speisenzubereitung.

Testen der Eignung von Kochgeschirr für das Garen in der Mikrowelle

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Behälter für den Gebrauch in der Mikrowelle geeignet ist, führen Sie folgenden Test durch:

1. Füllen Sie einen mikrowellengeeigneten Messbecher mit 300 ml kaltem Wasser.
2. Stellen Sie ihn neben das zu testende Geschirr auf den Drehteller. Wenn das zu prüfende Geschirr groß ist, stellen Sie den Messbecher auf das leere Geschirr.
3. Erhitzen Sie 1 Minute bei **1000 W** im Mikrowellenmodus.

Ergebnis

Wenn das Geschirr für den Mikrowellenbetrieb geeignet ist, bleibt es kühl, während sich das Wasser im Messbecher zu erwärmen beginnt. Wird das Geschirr warm, absorbiert es Mikrowellenenergie und ist nicht geeignet.

Hinweis

Dieser Test gilt nicht für Behälter aus Kunststoff oder solche mit Metallanteilen, z. B. Le-Creuset®-ähnliche Formen, die nicht verwendet werden dürfen, da sie aus emailliertem Gusseisen bestehen.

Quick-Check-Leitfaden für Kochutensilien

Ofenglas

Hitzebeständiges Glas, z. B. Pyrex®, ist ideal für den Mikrowellenmodus, Umluft- oder Kombinationsbetrieb geeignet. Nicht zum Grillen auf dem Gitterrost verwenden. Feines oder bleihaltiges Kristallglas darf nicht verwendet werden, da es Risse oder Funken bilden kann.

Porzellan und Keramik

Alltägliches glasiertes Porzellan, Keramik oder Steingut – Teller, Schalen, Becher – kann verwendet werden, sofern es hitzebeständig ist. Feines Bone-China-Porzellan sollte nur für kurze Aufwärmzeiten genutzt werden. Verwenden Sie kein Geschirr mit Metallrand oder -muster. Krüge oder Tassen mit angeklebten Griffen dürfen nicht genutzt werden, da der Kleber schmelzen kann. Wenn das Geschirr hitzebeständig ist, kann es im **Umluft-, Air Fry-** und **Kombinationsmodus** verwendet werden, jedoch nicht direkt unter dem Grill.

Töpferware, Steingut, Steinzeug

Vollständig glasierte Gefäße sind geeignet. Teilglasierte oder unglasierte Gefäße dürfen nicht verwendet werden, da sie Wasser aufnehmen können, das wiederum Mikrowellenenergie aufnimmt. Dies kann das Geschirr stark erhitzen und die Garzeit verlängern.

Aluminiumfolie/ Metallbehälter

Im Mikrowellenmodus **niemals versuchen, in Alufolie oder Metallbehältern zu garen**, da Mikrowellen nicht hindurchdringen können. Dadurch werden die Speisen nicht gleichmäßig erhitzt und der Ofen kann beschädigt werden. Alufolie und Metallbehälter können im **Grill-, Umluft-** und **Air Fry 1–3-**Modus verwendet werden. Sie dürfen außerdem vorsichtig im **Kombinationsbetrieb** verwendet werden, sofern sie nicht beschädigt oder verbeult sind.

Zu Verwendende Behälter

Kunststoff

Viele Kunststoffbehälter sind für die Verwendung in der Mikrowelle geeignet. Verwenden Sie sie jedoch nicht zum Garen von zucker- oder fetthaltigen Speisen oder von Speisen mit langen Garzeiten, wie z. B. brauner Reis. Tupperware®-Behälter nur verwenden, wenn sie ausdrücklich für den Mikrowellenbetrieb geeignet sind.

Verwenden Sie kein Melamin. Niemals in Margarine- oder Joghurtbechern erhitzen – diese schmelzen durch die Wärme der Speisen. Wenn sie hitzebeständig sind, können sie zum Kombinationsgaren verwendet werden. **Nicht unter dem Grill verwenden.**

Papier

Einfaches weißes, saugfähiges Küchenpapier (Küchentuch) kann nur zum Garen in der Mikrowelle verwendet werden, z. B. zum Abdecken von Speck, um Spritzer zu vermeiden. **Nur für kurze Garzeiten verwenden. Küchenpapier darf niemals wiederverwendet werden. Verwenden Sie für jedes Gericht immer ein neues Stück Küchenpapier.** Vermeiden Sie Küchenpapier, das Kunstfasern enthält. Wenn Sie recyceltes Marken-Küchenpapier verwenden, prüfen Sie vorher, ob es für die Mikrowelle geeignet ist. Verwenden Sie keine gewachsten oder kunststoffbeschichteten Tassen oder Teller, da die Beschichtung schmelzen könnte. Backpapier kann zum Auslegen oder Abdecken beim Blindbacken von Teigböden verwendet werden. Weiße Pappteller können für **kurze Aufwärmzeiten** verwendet werden, allerdings nur in der Mikrowelle.

Weiden-, Holz- und Strohgefäße

Gefäße können rissig werden und sich entzünden. Verwenden Sie keine Holzgefäße in der Mikrowelle. **Nutzen Sie sie in keinem Garprogramm.**

Frischhaltefolie

Mikrowellengeeignete Frischhaltefolie darf nur zum Abdecken von Speisen verwendet werden, die in der Mikrowelle erhitzt werden. Sie kann auch zum Abdecken von Speisen vor dem Garen verwendet werden; dabei ist jedoch darauf zu achten, dass die Folie nicht direkt mit den Speisen in Kontakt kommt. **Nicht in anderen Garprogrammen verwenden.**

Bratbeutel

Bratbeutel sind geeignet, wenn sie an einer Seite aufgeschnitten und über das Gargut gelegt werden, um sie zum Garen im Mikrowellenmodus (Leistung + Zeit) zu verwenden. Mitgelieferte Metall-Clipse oder -Drehverschlüsse dürfen nicht im Mikrowellen-, Kombinations- oder Air Fry-Modus 4-5 verwendet werden.

Aluminiumfolie

Aluminiumfolie kann zum Garen im Umluft- und im Air Fry-Modus 1-3 verwendet werden.

Hinweise zum Garen und Aufwärmen

Die meisten Speisen lassen sich in Ihrem Ofen bei **1000 W** Mikrowellenleistung sehr schnell aufwärmen. Mahlzeiten können in wenigen Minuten wieder auf Serviertemperatur gebracht werden und schmecken wie frisch zubereitet. Prüfen Sie immer, ob die Speisen heiß sind, und erhitzen Sie sie bei Bedarf erneut.

Generell gilt: Decken Sie feuchte Speisen, z. B. Suppen, Aufläufe und Fertiggerichte, immer ab.

Decken Sie keine trockenen Speisen ab, z. B. Brötchen, Hackfleischpasteten, Wurstbrötchen usw.

Die Tabellen auf den Seiten 9-25 zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Lieblingsgerichte am besten zubereiten oder aufwärmen. Die beste Methode hängt von der Art der Speisen ab, die Sie zubereiten oder aufwärmen.

Denken Sie daran, Speisen während des Garens oder Aufwärmens möglichst oft umzurühren oder zu wenden. So wird gewährleistet, dass sie sowohl außen als auch innen gleichmäßig erwärmt werden.

Wann sind die Speisen ausreichend erwärmt?

Aufgewärmte oder gegarte Speisen sollten kochend heiß serviert werden, d. h., aus allen Teilen sollte sichtbar Dampf austreten. Solange bei der Zubereitung und Lagerung der Speisen gute Hygienepraktiken eingehalten wurden, besteht beim Garen oder Aufwärmen kein Sicherheitsrisiko.

Lebensmittel, die nicht umgerührt werden können, sollten mit einem Messer angeschnitten werden, um zu prüfen, ob sie durchgehend ausreichend erhitzt sind. Auch wenn die Herstellerangaben oder die Zeiten im Kochbuch eingehalten wurden, ist es wichtig zu prüfen, ob die Speisen gründlich erhitzt wurden. Im Zweifelsfall immer zum weiteren Erhitzen in den Ofen zurückgeben. Falls Sie ein Lebensmittel in der Tabelle nicht finden, wählen Sie einen ähnlichen Typ und eine vergleichbare Größe und passen Sie die Garzeit bei Bedarf an.

Tellergerichte

Da die Portionsgrößen variieren, hängen die Erwärmungszeiten vom jeweiligen Inhalt der Mahlzeit ab. Dichte Speisen, z. B. Kartoffelpüree, sollten gut verteilt werden. Bei viel Soße kann zusätzliche Zeit erforderlich sein. Dichtere Speisen sollten am Tellerrand platziert werden. Ein durchschnittliches Tellergericht benötigt zum Aufwärmen 4-5 Minuten bei **1000 W** Mikrowellenleistung. Speisen nicht stapeln.

Dosengerichte

Nehmen Sie die Speisen aus der Dose und legen Sie sie vor dem Erhitzen in ein geeignetes Gefäß.

Suppen

Suppe in eine Schüssel geben. Vor dem Erhitzen umrühren, mindestens einmal während der Erwärmung und erneut am Ende.

Aufläufe

Nach der Hälfte der Zeit und am Ende des Erhitzens umrühren.

Hinweise zum Garen und Aufwärmen

Achtung!

Hackfleischpasteten

Beachten Sie: Auch wenn der Teig oder die Kruste sich kalt anfühlt, ist die Füllung meist kochend heiß und erwärmt den Teig von innen. Achten Sie darauf, nicht zu überhitzen, da der hohe Fett- und Zuckergehalt der Füllung leicht zu Verbrennungen führen kann. Überprüfen Sie vor dem Verzehr die Temperatur der Füllung, um Verbrennungen im Mund zu vermeiden.

Christmas Puddings und Flüssigkeiten

Seien Sie beim Aufwärmen dieser Produkte besonders vorsichtig.

Nicht unbeaufsichtigt lassen. Keinen zusätzlichen Alkohol hinzufügen.

Babyflaschen

Milch oder Säuglingsnahrung **muss** vor dem Erhitzen gründlich geschüttelt werden, sowie erneut nach dem Erhitzen. Vor dem Füttern sorgfältig testen. Für ca. 200 ml Milch aus dem Kühlschrank (Deckel und Sauger entfernen). Bei 1000 W Mikrowellenleistung 25-30 Sekunden erhitzen. **Vorsichtig prüfen.**
Für 88 ml Milch aus dem Kühlschrank (Deckel und Sauger entfernen). Bei 1000 W Mikrowellenleistung 10-15 Sekunden erhitzen. **Vorsichtig prüfen.**

Die Flüssigkeit im oberen Teil der Flasche ist viel heißer als im unteren Teil. Deshalb muss die Flasche gründlich geschüttelt und vor dem Füttern geprüft werden.

Wir empfehlen nicht, Babyflaschen in der Mikrowelle zu sterilisieren. Falls Sie einen speziellen Mikrowellen-Sterilisator verwenden, ist größte Vorsicht geboten, da dabei nur sehr wenig Wasser eingesetzt wird. Es ist wichtig, die Anweisungen des Herstellers genau zu befolgen.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Brot – vorgebacken – frisch – Anmerkung: Im Mikrowellenmodus erwärmtes Brot hat einen weichen Boden.				
Croissants	1	1000 W	15-20 Sek.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Grill 3	2-3 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
	4	1000 W	30-40 Sek.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Grill 3	3-5 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Brötchen	1	1000 W	15-20 Sek.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Grill 3	3-4 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
	4	1000 W	30-40 Sek.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Grill 3	3-4 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Bohnen aus der Dose, Nudeln				
Baked Beans	220 g	1000 W	2 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.
	415 g	1000 W	3 Min.	
Baked Beans & Würstchen/ Burger	415 g	1000 W	3-4 Min.	

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Canned beans, pasta				
Ravioli in Sauce	200 g	1000 W	2 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.
	400 g	1000 W	3-4 Min.	
Spaghetti in Tomatensoße	200 g	1000 W	1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	
Fleisch aus der Dose				
Hotdogs (abgetropft)	400 g	1000 W	2-3 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.
Geschmortes Rindfleisch	400 g	1000 W	3-4 Min.	
Suppen aus der Dose				
Champignon-cremesuppe	400 g	1000 W	3-4 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Minestrone	400 g	1000 W	2 Min. 30 Sek.	
Pudding aus der Dose				
Custard	400 g	1000 W	2 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Biskuitpudding	400 g	1000 W	2 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.
Gemüse aus der Dose - Gegebenenfalls abtropfen lassen				
Karotten, ganz	300 g	1000 W	2 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Erbsen, püriert	300 g	1000 W	2 Min.	
Erbsen, ganz	290 g	1000 W	2 Min. - 2 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.
Neue Kartoffeln	567 g	1000 W	4 Min.	
Mais	198 g	1000 W	1 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
	325 g	1000 W	2-3 Min.	
Tomaten, ganz	400 g	1000 W	3 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf den Drehteller stellen. Abdecken.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Christmas Puddings – nicht unbeaufsichtigt lassen, da Überhitzung die Speise entzünden kann				
Mini	100 g	1000 W	30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Abdecken.
Klein	454 g	1000 W	2 Min.	
Medium	907 g	1000 W	3 Min.	
Groß	1,1 kg	1000 W	3 Min. 30 Sek.	
Getränke – Kaffee – bei Zimmertemperatur				
1 Tasse	235 ml	1000 W	1 Min. 30 Sek. -2 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Tasse auf den Drehteller stellen.
2 Tassen	470 ml	1000 W	2 Min. 30 Sek.	
Getränke – Milch – aus dem Kühlschrank				
1 Tasse	235 ml	600 W	2 Min.- 2 Min. 30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Tasse oder einem Messbecher auf den Drehteller stellen.
1 Messbecher	600 ml	600 W	4-5 Min.	
Hausgemachte Fleischgerichte				
Auflauf für 2 Personen	700 g	1000 W	6-8 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Auflauf für 4 Personen	1 kg	1000 W	10-12 Min.	
Bolognese-Sauce	250 g	1000 W	2-3 Min.	
	1 kg	1000 W	7-8 Min.	
Teigwaren – vorgegart – Anmerkung: Im Mikrowellenmodus erwärmte Teigwaren haben einen weichen Boden. Für das Kombinationsprogramm gilt: Wenn Pasteten in einer Folienverpackung geliefert werden, direkt auf das Emailblech stellen.				
Cornish Pastie	140 g (1)	1000 W	1-2 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 4	7-9 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
	300 g (2)	1000 W	2-3 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 4	8-10 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.

Kombi bedeutet « Kombination »

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Teigwaren – vorgegart – Anmerkung: Im Mikrowellenmodus erwärmte Teigwaren haben einen weichen Boden. Wenn Pasteten in einer Folienverpackung geliefert werden, direkt auf das Emailblech stellen.				
Fleischpasteten	300 g (2)	Kombi 3	6-7 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.
Steak-and-Kidney-Pie (Mürbeteig)	210 g (1)	Kombi 4	10-12 Min.	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 3	7-8 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Würstchen im Blätterteig	330 g (2)	Kombi 4	9-10 Min.	
Weihnachtliche Mincemeat-Törtchen	110 g (2)	1000 W	20-30 Sek.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Tellergerichte – hausgemacht – gekühlt				
Kinderportion	1	1000 W	2-3 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
Erwachsenen-portion	1	1000 W	4-5 Min.	
Puddings und Desserts – Puddings in ein mikrowellengeeignetes/ hitzebeständiges Gefäß umfüllen				
Apfelkuchen (gekühlt)	700 g	1000 W	3-4 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 4	13-14 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glas-drehteller stellen. Nicht abdecken.
Apfel- und Johannisbeer-kuchen (Zimmer-temperatur)	x 6	Umluft 220 °C	6-7 Min.	In Alufolienförmchen auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Brotpudding (gekühlt)	500 g	1000 W	3-4 Min.	Auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 4	15-17 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Nicht abdecken.
Custard (gekühlt)	300 ml	1000 W	2 Min. - 2 Min. 30 Sek.	In einen großen Messbecher geben. Während des Erwärmens umrühren.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können. Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Puddings und Desserts – Puddings in ein mikrowellengeeignetes/ hitzebeständiges Gefäß umfüllen				
Obst-Crumble (gekühlt)	500 g	1000 W	2 Min. - 2 Min. 30 Sek.	Auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 4	10-15 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Nicht abdecken.
Marmeladen-rolle (gekühlt)	480 g	1000 W	2-4 Min.	Auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Gekaufte Fertiggerichte – gekühlt – Anmerkung: Geben Sie die Speisen aus dem Folienbehälter in eine mikrowellengeeignete/hitzebeständige Schale ähnlicher Größe.				
Panierte Champignons	300 g	Umluft: 220 °C	13-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen.
Cottage Pie	400 g	1000 W	4-5 Min.	Auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 3	13-15 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Nicht abdecken.
Lasagne	400 g	600 W	5-7 Min.	Auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Kombi 3	11-13 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Nicht abdecken.
Zwiebel-Bhajis, Pakoras & Falafel	360 g (12)	Umluft: 220 °C	10-12 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Frühlingsrollen oder Samosas	240 g	Umluft: 220 °C	10-15 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Kartoffelspalten	385 g	Umluft: 220 °C	10-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Gemüse backen	450 g	1000 W	6-8 Min.	Auf den Drehteller stellen.
		oder Kombi 2	15-18 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Nicht abdecken.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können. Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Aufwärmtabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Gekaufte Fertiggerichte – gefroren – Anmerkung: Geben Sie die Speisen aus dem Folienbehälter in eine mikrowellengeeignete/hitzebeständige Schale ähnlicher Größe. Für Mikrowellen und Backöfen geeignete Kunststoffgefäße können mit Vorsicht verwendet werden.				
Golden Puten Drummers	340 g (6)	Grill 3	16-18 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Lasagne	400 g	270 W dann 1000 W	8 Min. 8-9 Min.	Auf den Drehteller stellen.
		oder Kombi 2	20-22 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.
Panierte Zwiebelringe	250 g	Grill 3	10-12 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Fischpastete	340 g	1000 W	7-8 Min.	Auf den Drehteller stellen.
		oder Kombi 3	15-17 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.
Shepherd's pie	400 g	270 W dann 1000 W	10 Min. 6-8 Min.	Auf den Drehteller stellen.
		oder Kombi 3	20-22 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Brot – Tiefgekühlt				
Vorgebackene Brötchen	200 g (4)	Kombi 3	8-12 Min.	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.
Vorgebackenes Knoblauch-baguette	170 g (1)	Kombi 3	8-10 Min.	
Speck – roh				
Speckscheiben	300 g (8)	1000 W	4-6 Min. oder 1 Min. pro Scheibe	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen und mit Küchenpapier abdecken, um Fettspritzer zu vermeiden.
		oder Grill 3	11-13 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Steaks	250 g (2)	1000 W	4-5 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	28-30 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Bohnen und Hülsenfrüchte – sollten vorher eingeweicht werden (außer Linsen)				
Schwarzaugen-bohnen	225 g	1000 W dann 300 W	10 Min. 25-30 Min.	Mit 600 ml kochendem Wasser in eine große Schüssel geben. Abdecken.
Kichererbsen	225 g	1000 W dann 300 W	10 Min. 40-45 Min.	
Linsen	225 g	600 W	10-15 Min.	
Rote Kidneybohnen	225 g	1000 W dann 300 W	15 Min. 40-45 Min.	
Rindfleisch – Bratenstücke roh – Vorsicht: Heißes Fett! Form vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Oberschale, Vorderrippe, Lende	-	Kombi 2	14-16 Min. pro 450 g	Auf eine umgedrehte Untertasse auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Hackfleisch	450 g	1000 W dann 600 W	10 Min. 15 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel mit Brühe und Gewürzen auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Abdecken.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Rindfleisch – Bratenstücke roh – Vorsicht: Heißes Fett! Form vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Rump-steak/ Lenden-stück	380 g (2)	600 W	4-6 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	12-14 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Ragout-fleisch	450 g - 675 g	1000 W dann 300 W	10 Min. 60 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit Brühe und Gemüse auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Abdecken.
		oder Kombi 1	1 Std. - 1 Std. 40 Min.	In einer Auflaufform mit Brühe und Gemüse mit Deckel auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Beefburger – Frisch, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	18-20 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Beefburger – Gefroren, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	12-16 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Hähnchen, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Hähnchen-brustfilet, ohne Knochen	600 g (4)	600 W	12-14 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Kombi 5	16-18 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Hähnchen-keulen	800 g (8)	600 W	12-14 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Umluft 220 °C	25-30 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Hähnchen, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Kiew (frisch)	300 g (2)	Kombi 4	14-16 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen.
	600 g (4)		16-18 Min.	
Nuggets (gefroren)	500 g	Kombi 4	15-20 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen.
		oder Grill 3	15-20 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Nuggets (frisch)	360 g	Kombi 4	12-14 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen.
Hähnchen-schenkel	1 kg (4)	600 W	15-18 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Rost oder Teller auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Kombi 3	25-35 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen.
Ganzes Hähnchen	-	600 W	9-11 Min. pro 450 g	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Kombi 2	16-18 Min. pro 450 g	Auf eine umgedrehte Untertasse auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Mit der Brustseite nach unten mit dem Garen beginnen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen. Nicht abdecken.
Eier – Pochiert				
Wasser	45 ml	1000 W	40 Sek.	• Wasser in eine kleine Schale geben und für die erste Garzeit erhitzen. • Ein mittelgroßes Ei (Größe M) hinzufügen. • Eigelb und Eiweiß einstechen. • Abdecken. • Für die zweite Garzeit garen. • Dann 1 Minute ruhen lassen.
Ei	1	600 W	40 Sek.	
Wasser	90 ml	1000 W	1 Min.	
Eier	2	600 W	1 Min.	
Wasser	135 ml	1000 W	1 Min. 30 Sek.	
Eier	3	600 W	1 Min. 20 Sek.	
Wasser	180 ml	1000 W	2 Min.	
Eier	4	600 W	1 Min. 40 Sek.	

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Eggs – Scrambled				
Ei	1	1000 W	30 Sek.	• Pro verwendetem Ei 1 EL Milch hinzufügen. • Eier, Milch und ein Stückchen Butter verquirlen. • Für die erste Garzeit garen, dann umrühren. • Für die zweite Garzeit garen, dann 1 Minute ruhen lassen.
		1000 W	20 Sek.	
Eier	2	1000 W	50 Sek.	
		1000 W	30 Sek.	
Eier	3	1000 W	1 Min. 20 Sek.	
		1000 W	30 Sek.	
Fisch – frisch, roh – Hinweise finden Sie im Kapitel Fisch auf Seite 31.				
Panierte Filets	235 g (2)	Grill 3	10-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Frika-dellen	280 g (2)	Kombi 5	12-14 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Filets	260 g (2)	1000 W	3-4 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
		oder Grill 3	12-14 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Steaks	220 g (2)	1000 W	3-4 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
		oder Grill 2	12-16 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Ganzer Fisch	260 g (1)	1000 W	3-4 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
		oder Grill 2	16 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Fisch – gefroren, roh – Hinweise finden Sie im Kapitel Fisch auf Seite 31.				
Panierte Filets	260 g (2)	Kombi 5	13-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
		oder Kombi 4	14-16 Min.	
Frika-dellen	400 g (4)	Grill 3	18-22 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Fisch-stäbchen	230 g (8)	1000 W	3-4 Min.	Auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Nicht abdecken.
		oder Grill 3	12-14 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Fisch – gefroren, roh – Hinweise finden Sie im Kapitel Fisch auf Seite 31.				
Schellfisch-filets	300 g (3)	1000 W	4-5 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
		oder Grill 3	15-20 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Scampi	300 g	Grill 3	13-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
		oder Kombi 3	9-10 Min.	
Ganze Scampi	500 g (2)	1000 W	12-15 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
Steaks	220 g (2)	1000 W	4-6 Min.	In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 30 ml Flüssigkeit hinzufügen. Abdecken.
Beutel-gerichte	150 g - 170 g	270 W dann ruhen lassen dann 600 W	4 Min. 2 Min. 4-5 Min.	Den Beutel mit der Soßenseite nach unten auf einen Teller legen. Oberseite einsch-neiden.
Obst – Schälen, in Scheiben schneiden oder in gleich große Stücke zerteilen. In eine flache, mikrowellengeeignete/hitzebeständige Schale geben und auf den Drehteller stellen.				
Äpfel – pochiert	450 g	1000 W	6-7 Min.	300 ml Wasser hinzufügen. Schale nur zur Hälfte füllen. Abdecken.
Äpfel – gedünstet	450 g	1000 W	5-6 Min.	Schale nur zur Hälfte füllen. Abdecken.
Pfirsiche – pochiert	450 g	1000 W	5-6 Min.	300 ml Wasser hinzufügen. Schale nur zur Hälfte füllen. Abdecken.
Birnen – pochiert	450 g	1000 W	6-7 Min.	
Pflaumen – pochiert	450 g	1000 W	4-6 Min.	
Pflaumen – gedünstet	450 g	1000 W	3-4 Min.	30 ml (2 EL) Wasser hinzufügen. Schale nur zur Hälfte füllen. Abdecken.
Rhabarber – gedünstet	450 g	1000 W	4-6 Min.	Schale nur zur Hälfte füllen. Abdecken.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Lamm – roh – Vorsicht: Heißes Fett! Zubehör vorsichtig entfernen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Koteletts, Schnitzel	300 g (4)	600 W	4-6 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale oder auf einem Rost auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	14-16 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Koteletts, Lende	500 g (4)	600 W	5-7 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale oder auf einem Rost auf den Drehteller stellen. Abdecken.
		oder Grill 3	22-24 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Bratenstücke	-	Kombi 2	12-15 Min. pro 450 g	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Lammfleisch schmoren	450 g	1000 W dann 440 W	10 Min. 50-60 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit Brühe und Gemüse auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Abdecken.
		oder Kombi 1	1 Std.	In einer Auflaufform mit Brühe und Gemüse mit Deckel auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Lammwürfel zum Schmoren – z. B. gewürfelte Schulter	450 g	1000 W dann 440 W	10 Min. 50-60 Min.	In einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Abdecken.
		oder Kombi 1	1 Std.	In einer Auflaufform mit Deckel auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Nudeln – In eine große, mikrowellengeeignete Schüssel mit 3 Litern Fassungsvermögen geben.				
Nudeln – gedrehte (Twists)	225 g	1000 W	8-10 Min.	Verwenden Sie 1 Liter kochendes Wasser. 15 ml Öl hinzufügen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Makkaroni	225 g	1000 W	10-12 Min.	
Spaghetti / Tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 Min.	Verwenden Sie 1 ½ Liter kochendes Wasser. 15 ml Öl hinzufügen. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Muschelnudeln – z. B. Conchiglie	225 g	1000 W	10-12 Min.	

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Teig – ungebacken				
Mürbeteig-boden	23 cm (9”)	1000 W	3-4 Min.	Den Teigboden einstechen und gut kühlen. Ein Stück Küchenpapier auf den Boden legen. Auf den Drehteller stellen.
		oder Kombi 3	8-10 Min.	Den Teigboden einstechen und gut kühlen. Nicht abdecken. Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen.
Butter-Croissants	350 g (6)	Umluft: Vorheizen auf 200 °C, dann 200 °C	8-10 Min.	Auf einem Backblech auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen.
Pizza – frisch, gekühlt – Anmerkung: Entfernen Sie die gesamte Verpackung. Pizzen haben einen weichen Boden, wenn sie nur in der Mikrowelle zubereitet werden.				
Deep Pan, Schinken	410 g	1000 W	4-6 Min.	Auf einem mikrowellengeeigneten Teller auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Umluft 220 °C	8-12 Min.	Direkt auf den Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Dünn und knusprig	300 g	Kombi 4	6-8 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
		oder Umluft 220 °C	7-9 Min.	
Pizza – gefroren – Anmerkung: Entfernen Sie die gesamte Verpackung.				
Französische Baguette-Pizza	250 g (2)	Kombi 3	7-8 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Pepperoni	340 g	Kombi 3	8-10 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Nicht abdecken.
Schweinefleisch – roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Koteletts	425 g (5)	Grill 3	20-25 Min.	Auf dem Gitterrost auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Schweinefleisch – roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Braten-stücke	-	600 W	13-14 Min. pro 450 g	Auf eine umgedrehte Untertasse in einer mikrowellengeeigneten Schale auf den Drehteller stellen. Bratenstück nach der Hälfte der Garzeit wenden. Fett während des Garens abgießen.
		oder Kombi 2	16-18 Min. pro 450 g	Auf das Emailblech legen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Gepökelter Schinken (Gammon), mit Wasser bedeckt	-	1000 W dann 600 W	15 Min. 25-30 Min. pro 450 g	In eine große Auflaufform mit Deckel legen und mit Wasser bedecken.
Schweine-filet, ganz	-	Kombi 4	25-30 Min. pro 450 g	Auf eine umgedrehte Untertasse auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen.
Porridge – Hinweis: große Schüssel verwenden				
1 Portion	½ Tasse Hafer-flocken	600 W	3-3 Min. 30 Sek.	1 Tasse Wasser oder Milch hinzufügen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
2 Portionen	1 Tasse Hafer-flocken	1000 W	4-5 Min.	2 Tassen Wasser oder Milch hinzufügen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4 Portionen	2 Tassen Hafer-flocken	1000 W	8-9 Min.	4 Tassen Wasser oder Milch hinzufügen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Kartoffelprodukte – vorgegart, gefroren				
Kroketten	300 g	Kombi 5	11-13 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Hash Browns	300 g (7)	Grill 3	12-15 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Ofen-Pommes & ähnliche Produkte	300 g	Grill 3	12-14 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
	450 g	oder Kombi 6	15-16 Min.	Auf dem Emailblech auf dem Gitterrost auf den Drehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Reis – In eine große, mikrowellengeeignete Schüssel mit 3 Litern Fassungsvermögen geben.				
Basmati	250 g	600 W	13-16 Min.	Verwenden Sie 600 ml kaltes Wasser. Abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Easycook weiß	250 g	1000 W	16-17 Min.	
Easycook braun	250 g	1000 W	20-24 Min.	
Langkorn weiß	250 g	600 W	14-18 Min.	
Brauner Basmati	250 g	600 W	20-25 Min.	
Milchpudding – Große Schüssel verwenden, abdecken. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.				
Geriebener Reis	50 g	300 W	35-45 Min.	600 ml Milch und 30 ml Zucker hinzufügen.
Milchreis	50 g	1000 W dann 300 W	5 Min. 40 Min.	450 ml Milch und 30 ml Zucker hinzufügen.
Würstchen, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Dick	454 g (8)	Grill 3	15-18 Min.	Place on wire rack on enamel tray on turntable. Turn halfway.
Pute, roh – Vorsicht: Heißes Fett! Ofenzubehör vorsichtig entnehmen. Hinweise finden Sie im Kapitel Fleisch auf Seite 35.				
Putenkrone (Turkey crown)	-	Kombi 2	13-15 Min. pro 450 g	Auf dem Emailblech auf den Glasdrehteller stellen. Zur Hälfte der Zeit umdrehen.
Frisches Gemüse – in eine flache, mikrowellengeeignete Schale geben.				
Spargel	450 g	1000 W	5-8 Min.	90 ml (6 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken.
Saubohnen	450 g	1000 W	5-6 Min.	
Stangen-bohnen	450 g	1000 W	7-8 Min.	
Rote Bete	450 g	600 W	12-15 Min.	
Brokkoli	450 g	1000 W	6-8 Min.	
Rosenkohl	450 g	1000 W	8-9 Min.	
Kohl – in Scheiben geschnitten	450 g	1000 W	7-9 Min.	
Karotten – in Scheiben geschnitten	450 g	1000 W	6-8 Min.	
Blumenkohl Röschen	450 g	1000 W	10-12 Min.	

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Frisches Gemüse – in eine flache, mikrowellengeeignete Schale geben.				
Zucchini	450 g	1000 W	5-6 Min.	90 ml (6 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken.
Maiskolben	450 g	1000 W	6-7 Min.	
Lauch – in Scheiben geschnitten	450 g	1000 W	7-8 Min.	
Pilze	450 g	1000 W	5-6 Min.	
Pastinaken – in Scheiben geschnitten	450 g	1000 W	5-6 Min.	
Erbsen	450 g	1000 W	4-6 Min.	
Kartoffeln – gekocht	450 g	1000 W	7-9 Min.	
Kartoffeln – vorgekocht	450 g	1000 W	5-6 Min.	
Kartoffeln – Ofen-kartoffeln	1	1000 W	5 Min.	Waschen und mehrmals einstechen. Beim Garen in der Mikrowelle direkt auf den Glasdrehteller legen. Bei Kombination direkt auf dem Emailblech auf den Drehteller stellen. 5 Minuten ruhen lassen. Oder verwenden Sie das Auto-Programm für Ofenkartoffeln.
		oder Kombi 3	15 Min.	
	2	1000 W	8 Min.	
		oder Kombi 3	20 Min.	
	4	1000 W	13 Min.	
		oder Kombi 3	25 Min.	
	6	1000 W	18-20 Min.	
Spinat	450 g	1000 W	5-6 Min.	90 ml (6 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken.
Steckrübe – gewürfelt	450 g	1000 W	8-12 Min.	

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Gartabellen

Speisen	Gewicht/ Menge	Leistungs-stufe	Zeit (ca.)	Anleitung
Gefrorenes Gemüse – in eine flache, mikrowellengeeignete Schale geben.				
Bohnen – Saubohnen	450 g	1000 W	8 Min.	30 ml (2 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken.
Bohnen – grün	450 g	1000 W	8-9 Min.	
Brokkoli	450 g	1000 W	8-9 Min.	
Rosenkohl	450 g	1000 W	9-10 Min.	
Kohl – fein geschnitten	450 g	1000 W	6-7 Min.	30 ml (2 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken.
Karotten – in Scheiben geschnitten	450 g	1000 W	8 Min.	
Blumenkohl	450 g	1000 W	9-10 Min.	
Erbsen	450 g	1000 W	8-9 Min.	
Spinat – portioniert (spinach nuggets)	450 g	1000 W	8-9 Min.	
Mais	450 g	1000 W	7 Min.	
Sonstiges				
Gefrorene Yorkshire-Puddings	370 g	Umluft: Vorheizen auf 220 °C, dann 220 °C	15-20 Min.	Direkt auf ein Emailblech stellen.

Hinweis

Nach dem Erwärmen in der Mikrowelle immer prüfen, ob die Speisen heiß sind. Bei Unsicherheit erneut im Ofen erhitzen. Speisen benötigen weiterhin eine Ruhezeit, besonders wenn sie nicht umgerührt werden können.
Je dichter das Lebensmittel ist, desto länger fällt die Ruhezeit aus.

Erhöhen und Verringern von Rezeptmengen

Rezeptmengen Erhöhen

- Um ein Rezept von 4 auf 6 Portionen zu erhöhen, vergrößern Sie jede Zutat um die Hälfte. Zum Verdoppeln, verdoppeln Sie einfach alle Zutaten.
- Denken Sie daran, dass größere Mengen ein größeres Gefäß benötigen. Stellen Sie sicher, dass es tief genug ist, damit nichts überkochen kann.
- Decken Sie wie im Rezept angegeben ab. Rühren oder ordnen Sie die Zutaten wie empfohlen um.
- Erhöhen Sie die Ruhezeiten um 5 Minuten pro 450 g.
- Überprüfen Sie das Gericht während des Garens regelmäßig.
- Wenn Sie die Zutaten auf 6 Portionen erhöhen, fügen Sie ein Drittel der ursprünglichen Garzeit hinzu, d. h. aus 30 Minuten bei **600 W** Mikrowelle für 4 Portionen werden 40 Minuten bei **600 W** Mikrowelle für 6 Portionen.
- Wenn Sie ein Rezept von 4 auf 8 Portionen verdoppeln, fügen Sie die Hälfte der ursprünglichen Garzeit hinzu, d. h. aus 30 Minuten bei **600 W** Mikrowelle für 4 Portionen werden 45 Minuten bei **600 W** Mikrowelle für 8 Portionen.

Rezeptmengen Reduzieren

- Um ein Rezept von 4 auf 2 Portionen zu reduzieren, halbieren Sie die Zutaten.
- Wählen Sie ein kleineres Gefäß, proportional zur Menge, aber tief genug, damit nichts überkocht.
- Verkürzen Sie die Garzeit auf die Hälfte bis zwei Drittel der ursprünglichen Zeit, z. B. werden in der Mikrowelle aus 30 Minuten bei **600 W** für 4 Portionen, etwa 15-20 Minuten bei **600 W** für 2 Portionen.

Verwendung von Rezepten aus anderen Kochbüchern

Der beste Weg, ein Lieblingsrezept umzuwandeln, besteht darin, ein ähnliches Rezept in einem Kochbuch zu finden, das Ihnen einen Anhaltspunkt für die richtige Methode und die zu verwendende Zeit gibt.

Bei der Verwendung anderer Rezepte berücksichtigen Sie die **1000 W** Leistung Ihres Ofens. Verwenden Sie dieselbe Leistungsstufe wie im Rezept (z. B. **1000 W** oder **600 W**) und dieselbe angegebene Garzeit. Überprüfen Sie den Garfortschritt und passen Sie die Zeit bei Bedarf an.

Kochen für eine Person

- Für eine Portion verwenden Sie ein Viertel der angegebenen Zutaten.
- Wählen Sie ein entsprechend kleineres Gefäß, als das im Rezept empfohlene.
- Verwenden Sie die gleiche Leistungsstufe wie im Originalrezept.
- Beginnen Sie mit einem Viertel der ursprünglichen Garzeit, auch wenn meist etwas zusätzliche Zeit benötigt wird.
- Überprüfen Sie das Gericht während des Garens regelmäßig.
- Bei Suppen, Eintöpfen, Schmorgerichten und Reis sparen kleinere Mengen kaum Zeit, da eine Mindestgarzeit nötig ist, um Fleisch zart zu machen und Aromen zu verbinden.
- Beim Kochen für eine Person lohnt es sich oft, für zwei Personen zu kochen und eine Portion einzufrieren.

Karotten-Orangen-Suppe

Zutaten

Für 4 Personen
25 g Butter
1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
700 g Karotten, in dicke Scheiben geschnitten
1 Liter Gemüsebrühe
Abrieb einer ½ Orange
90 ml (6 EL) Orangensaft
60 ml (4 EL) Crème fraîche
Salz und Pfeffer
15 ml (1 EL) frischer Schnittlauch, gehackt

Form: 1 x 3 Liter Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: keines

1. Butter und Zwiebeln in die Auflaufform geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3-4 Minuten garen oder bis sie weich sind.
2. Karotten hinzufügen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 8-10 Minuten erhitzen oder bis das Gemüse weich ist. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
3. Brühe und Orangenabrieb hinzufügen. Abdecken und 5 Minuten bei **1000 W** garen, anschließend 15 Minuten bei **440 W** garen, bis die Karotten völlig weich sind.
4. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
5. Das Püree zurück in die Schüssel geben und den Orangensaft unterrühren. Crème fraîche hinzufügen und abschmecken. Abdecken und 3-4 Minuten bei **600 W** Mikrowelle erhitzen, bis die Suppe richtig heiß ist.
6. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Ziegenkäse & Basilikum-Ciabatta

Zutaten

Für 4 Personen
2 Ciabatta-Brötchen
1 Knoblauchzehe, halbiert
1 Fleischtomate, in Scheiben geschnitten
100 g Ziegenkäse
8 schwarze Oliven, entsteint und geviertelt
15 ml (1 EL) Olivenöl
Frisches Basilikum, gehackt
Pfeffer

Form: keine
Zubehör: Emailblech und Gitterrost

1. Die Ciabatta-Brötchen halbieren und auf dem Gitterrost auf das Emailblech stellen. Auf **Grill 3** für 2-4 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Jede Hälfte mit der Knoblauchzehe einreiben.
2. Jede Hälfte mit den Tomatenscheiben belegen, Ziegenkäse darüberkrümeln und mit Oliven garnieren. Mit Olivenöl beträufeln und auf dem Gitterrost auf das Emailblech stellen. Auf **Grill 3** 4-6 Minuten grillen, bis der Käse goldbraun ist und Blasen wirft.
3. Mit Basilikum bestreuen und mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Süßkartoffelsuppe

Zutaten

Für 4 Personen
15 ml (1 EL) Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
700 g Süßkartoffeln, geschält und gehackt
1 große rote Paprika, entkernt und gehackt
725 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Form: 1 × 3 Liter-Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Öl, Zwiebel und Knoblauch in die Auflaufform geben und abdecken. Bei **1000 W** Mikrowelle 3 Minuten lang garen, bis sie weich sind.
2. Süßkartoffel und Paprika hinzugeben und bei **1000 W** Mikrowelle für 5 Minuten garen. Brühe hinzufügen, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle garen oder bis sie weich sind, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren.
3. Abkühlen lassen. In einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Kokosmilch unterrühren und abschmecken.
4. Abdecken und 3 Minuten bei **600 W** Mikrowelle erhitzen, bis die Suppe richtig heiß ist.

Zwiebel & Feta Törtchen

Zutaten

Für 6 Personen
250 g fertiger Blätterteig
30 ml (2 EL) Olivenöl
300 g Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
25 g Pinienkerne
100 g Feta, zerbröselt
50 g entsteinte schwarze Oliven, grob gehackt
50 g getrocknete Tomaten (in Öl oder eingeweicht), grob gehackt
15 g Kapern
Salz und Pfeffer
frische Oreganozweige zum Garnieren

Form: 1 × 3 Liter-Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 gefettetes Backblech (1 x 32 x 23 cm)
Zubehör: Emailblech

1. Blätterteig ausrollen und 6 Kreise mit je 7,5 cm Durchmesser ausstechen. Teig 30 Minuten kalt stellen.
2. Öl und Zwiebeln in die Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 10-13 Minuten garen oder bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Ofen mit Emailblech auf 200 °C **Umluft** vorheizen.
4. Pinienkerne, Käse, Oliven, sonnengetrocknete Tomaten und Kapern unter die Zwiebelmischung rühren. Gut würzen.
5. Teigkreise auf das Backblech legen und mit einer Gabel einstechen.
6. Die Zwiebelmischung auf die Teigkreise verteilen.
7. Bei **Umluft** 220 °C 10-15 Minuten garen.
8. Mit frischen Oreganozweigen garnieren.

Minestrone

Zutaten

Für 6 Personen
30 ml (2 EL) Olivenöl
1 Karotte, fein gewürfelt
1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
15 ml (1 EL) Tomatenpüree
900 ml Gemüsebrühe
100 g Grünkohl, fein gehobelt
6 Basilikumblätter, grob gehackt
50 g kleine Nudeln
400 g gebackene Bohnen (Baked Beans)
Salz und Pfeffer
Parmesan

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Olivenöl, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in eine große Auflaufform geben, mit Deckel abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten lang garen.
2. Tomaten, Tomatenmark und Brühe hinzufügen und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten erhitzen, dann bei **300 W** Mikrowelle 15 Minuten.
3. Kohl, Basilikum, Nudeln, Baked Beans und Gewürze unterrühren und bei **300 W** Mikrowelle 35 Minuten garen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Quinoa-Taboulé mit Minze

Zutaten

Für 6-8 Personen
300 g Quinoa
2 Zucchini, fein gehackt
300 g gefrorene Erbsen
1 Bund Minze, gehackt
100 ml Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz und Pfeffer

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x mittelgroße Pyrex®-Schüssel
1 x kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Quinoa und 600 ml heißes Salzwasser in eine große Schüssel geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten lang garen, dann bei **300 W** Mikrowelle 15 Minuten lang. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Zucchini und Erbsen in eine mittelgroße Schüssel mit 30 ml (2 EL) kaltem Wasser geben und bei **1000 W** Mikrowelle ca. 6-7 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.
3. Minze, Olivenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Diese Mischung zu Quinoa, Zucchini und Erbsen geben. Würzen und vor dem Servieren mehrere Stunden ruhen lassen.

Fisch

Fisch lässt sich in der Mikrowelle sehr gut zubereiten, da er saftig bleibt und der anhaltende Fischgeruch, der in herkömmlichen Backöfen zurückbleibt, vermieden wird.

Wann ist Fisch gar?

Fisch ist gar, wenn er sich leicht in Lamellen zerteilen lässt und seine Farbe ins Opake wechselt.

Bei stark riechendem Fisch beseitigen Sie den Geruch nach dem Garen, indem Sie 600 ml kochendes Wasser und eine in Scheiben geschnittene Zitrone in eine große Schüssel geben und 20 Minuten lang bei **300 W** Mikrowelle erhitzen. Den Ofen mit einem trockenen Tuch auswischen.

Ganzer Fisch

Wenn Sie zwei ganze Fische gleichzeitig garen, ordnen Sie diese Kopf an Schwanz an, damit sie gleichmäßig garen.
Große ganze Fische müssen zur Hälfte der Garzeit am Kopf und an der Schwanzflosse mit glatten Stücken Alufolie abgedeckt werden. Die Folie wird mit Zahnstocher fixiert.

Anordnen

Dünne Fischfilets (z. B. Scholle) sollten vor dem Garen aufgerollt werden, damit die dünneren Außenränder und die Schwanzstücke nicht zu stark gegart werden.
Die Fischsteaks sollten kreisförmig angeordnet werden, wobei der dickere Teil nach außen zeigt. Mit Frischhaltefolie oder einem Deckel abdecken.

Flüssigkeit

Frischer Fisch sollte immer mit 30 ml (2 EL) Zitronensaft, Weißwein oder Wasser beträufelt werden.
Wenn Sie gefrorenen Fisch zubereiten, geben Sie wie oben beschrieben Flüssigkeit hinzu, damit er gleichmäßig gart.
Bestreuen Sie Fisch nicht vor dem Garen mit Salz, da er sonst austrocknen kann.

Geräuschpegel

Während des Garens können knallende Geräusche auftreten. Diese entstehen durch eingeschlossene Feuchtigkeit, besonders bei fettreichem Fisch wie Lachs oder Makrele. Dies lässt sich reduzieren, wenn Haut und Fleisch vor dem Garen mehrmals mit einem Zahnstocher eingestochen werden.

Thunfischfrikadellen

Zutaten

Für 4 Personen
350 g Kartoffeln, geschält
25 g Butter
1 kleine Zwiebel, gehackt
200 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
1 hartgekochtes Ei, gehackt
30 ml frische Petersilie, gehackt
10 ml (2 TL) Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Ei, geschlagen
100 g Paniermehl

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform
1 x große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Kartoffeln mit 45 ml (3 EL) Wasser abgedeckt 6-8 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen oder bis sie weich sind. Abgießen.
2. Butter und Zwiebeln in eine Schüssel geben, abgedeckt 4 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen oder bis sie weich sind. Kartoffeln zugeben und zerstampfen.
3. Thunfisch, hartgekochtes Ei, Petersilie und Zitronensaft einrühren und gut würzen.
4. Zu 8 Frikadellen formen und in Ei und Paniermehl wenden.
5. Auf das Emailblech auf den Gitterrost legen und 15-25 Minuten auf **Kombi 4** goldbraun garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Fischpastete für Besondere Anlässe

Zutaten

Für 4 Personen
450 g weißer Fisch
50 g Butter
50 g Mehl
450 ml Milch
300 ml Weißwein
450 g gemischte Meeresfrüchte
6 Gewürzgurken, gewürfelt
15 ml (1 TL) frische Petersilie, gehackt
10 ml (2 TL) Dill, gehackt
Salz und Pfeffer
450 g Kartoffeln, geschält
15 ml (1 EL) Kapern
50 g Butter, geschmolzen
50 g Cheddar-Käse, gerieben

Form: 1 x große Pyrex®-Gratinform
Zubehör: Emailblech

1. Den Weißfisch mit 30 ml (2 EL) Wasser in eine flache Form geben. Abgedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 4-5 Minuten oder im **Automatikprogramm für frischen Fisch** garen. Abtropfen lassen, häuten, entgräten und filetieren.
2. Für die Sauce die Butter in einem großen Topf bei **600 W** Mikrowelle 1 Minute lang schmelzen lassen. Mehl hinzufügen und gut verrühren. Milch und Wein einrühren und bei **1000 W** Mikrowelle 4-5 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Fisch, Meeresfrüchtemischung, Gewürzgurken und Kräuter untermischen. Würzen und in die Gratinform geben.
3. Die Kartoffeln reiben und mit den Kapern, der zerlassenen Butter und dem geriebenen Käse vermischen. Locker über die Fischmasse verteilen (nicht festdrücken) damit die geriebene Form erhalten bleibt. Auf ein Emailblech legen und mit **Kombi 3** 35-40 Minuten lang oder bis alles heiß und goldbraun ist, garen.

Lachs- und Gemüsemornay

Zutaten

Für 4 Personen
100 g Brokkoli
100 g Blumenkohl
1 mittelgroße rote Paprika, entkernt und gewürfelt
198 g Lachs in Dosen, abgetropft
25 g Butter
30 ml (2 EL) Mehl
300 ml Milch
50 g Cheddar-Käse, gerieben
150 ml Sahne, optional
Salz und Pfeffer
15 g Butter
75 g frische weiße Semmelbrösel
15 ml (1 TL) frische Petersilie, gehackt
Prise Paprika

Form: 1 × 20 × 25 cm Pyrex®-Auflaufform
1 x großer Pyrex®-Messbecher
1 x kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Emailblech

1. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen, rote Paprika und 30 ml (2 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5-6 Minuten garen oder bis sie weich sind. Abgießen.
2. Lachs zerpflücken und mit dem Gemüse mischen.
3. Butter im Messbecher bei **1000 W** etwa 20-30 Sekunden schmelzen. Mehl einrühren, dann die Milch. 2 Minuten bei **1000 W** garen, bis die Mischung aufkocht und eindickt; zwischendurch umrühren. Käse, Sahne und Gewürze unterrühren. Die Käsesauce über das Gemüse und den Lachs gießen.
4. Zusätzliche Butter in einer kleinen Schüssel bei **1000 W** Mikrowelle für ca. 15-20 Sekunden schmelzen. Semmelbrösel, Petersilie und Paprika unterrühren. Über die Gemüsemischung streuen.
5. Auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 3** 10-15 Minuten erhitzen oder bis die Oberfläche goldbraun ist.

Bouillabaisse

Zutaten

Für 6 Personen
225 g Tomaten
125 ml Olivenöl
30 ml (2 EL) Tomatenpüree
2 Zwiebeln, gehackt
1 großer Lauch, in Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1,2 l Fischfond
Salz und schwarzer Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
4 Zweige Thymian
ein kleines Stück Orangenschale
4 Safranfäden
5 ml Chilisauce
450 g Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs
450 g gemischte Meeresfrüchte
4 große frische Garnelen
ein Bund Dill, gehackt, zum Garnieren

Form: 1 x 3 Liter Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: keines

1. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Das Öl und das Tomatenmark in eine große Schüssel geben, 1 Minute lang bei **1000 W** Mikrowelle erhitzen und gut vermischen. Die Zwiebeln und den Lauch hinzufügen und bei **1000 W** Mikrowelle 3-4 Minuten garen oder bis sie weich sind.
2. Knoblauch, Tomaten, Brühe, Gewürze, Wein, Thymian, Orangenschale, Safran und Chilisauce hinzufügen. Bei **1000 W** Mikrowelle 3-4 Minuten erhitzen. Fisch häuten, in Stücke schneiden und zur Tomatenmischung geben. Bei **1000 W** Mikrowelle 3-4 Minuten erhitzen, bis der Fisch gar ist. Meeresfrüchte und Garnelen zufügen und weitere 2-3 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle erhitzen, ohne den Fisch zu übergaren.
3. Mit Dill garniert servieren.

Thai-Forelle

Zutaten

Für 2 Personen
2 Forellenfilets, je ca. 150 g
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1-2 kleine rote Chilischoten, fein gehackt
1 Limette, Schale und Saft
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
30 ml (2 EL) helle Sojasauce

Form: 1 x flache Pyrex®-Form
Zubehör: keines

1. Die Fischfilets in eine flache Schale legen, die restlichen Zutaten über den Fisch streuen. Abdecken und bei **600 W** Mikrowelle 4-5 Minuten garen, oder bis der Fisch vollständig durchgegart ist.

Kabeljau-Lauch-Auflauf

Zutaten

Für 6 Personen
800 g Kabeljaufilets
2 große Lauchstangen, fein in Scheiben geschnitten
300 ml leichte Sahne
2 große Lauchstangen, fein geschnitten
50 g Cheddar-Käse, gerieben
Salz und Pfeffer

Form: 1 x flache Schale
1 x 27 cm Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x große Pyrex®-Schale
1 x runde Schale (27 cm)
Zubehör: Emailblech

1. Den Kabeljau in eine flache Schale geben, 45 ml (3 EL) Wasser hinzufügen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5-6 Minuten garen. Den Kabeljau abgießen und in Stücke zerteilen, dabei darauf achten, alle Gräten und die Haut zu entfernen.
2. 2. Den Lauch in eine Auflaufform geben und abgedeckt 10 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen. Fischstücke, Lauch, Sahne, Käse, Salz und Pfeffer vermengen.
3. 3. Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben und zugedeckt 9-10 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen. Die Kartoffeln in eine gebutterte runde Form geben und mit der Fisch-Lauch-Käse-Mischung bedecken.
4. 4. Ofen mit Emailblech auf 200 °C **Umluft** vorheizen. Die Form in den Ofen schieben und auf mit **Kombi 3** 10-15 Minuten garen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Fleisch und Geflügel

Anleitung

Aufgetaute Bratenstücke

Falls das Fleisch zuvor gefroren war, muss es vor der Zubereitung in der Mikrowelle vollständig aufgetaut werden. Aufgetaute Bratenstücke müssen mindestens 1 Stunde ruhen, bevor sie gegart werden, um sicherzustellen, dass das Innere vollständig aufgetaut ist.

Fett

Große Mengen Fett absorbieren Mikrowellenenergie und können dazu führen, dass das daneben liegende Fleisch übergart. Wählen Sie immer Fleischstücke, die nicht übermäßig fett sind.

Ruhezeit

Fleisch und Geflügel müssen nach dem Garen in der Mikrowelle mindestens 15 Minuten in Alufolie eingewickelt **ruhen**. Gebratenes Fleisch lässt sich nach der **Ruhezeit** immer leichter tranchieren, und das Fleisch gart während der **Ruhezeit** weiter.

Knochen

Beim Garen in der Mikrowelle sollten die Knochenspitzen von Lammkeulen und Kronenbraten abgedeckt werden, um ein Übergaren zu verhindern.

Wenden

Braten und Geflügel sollten nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

Abschirmen

Bei Verwendung von Umluft- oder Air Fry 1-3 müssen große Bratenstücke nach der Hälfte der Garzeit möglicherweise mit Aluminiumfolie abgedeckt werden, um ein Übergaren an den äußeren Rändern zu vermeiden. Bei Puten und großen Hähnchen sollten Brustfleisch, Keulen und Flügel geschützt werden. Die Folie mit Holzspießen befestigen und darauf achten, dass sie die Ofenwände nicht berührt.

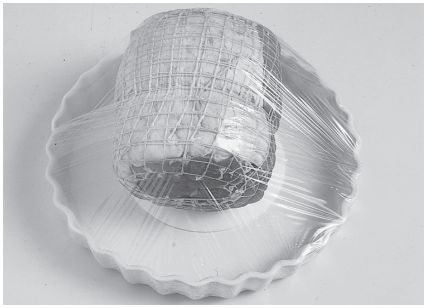
Wie man ein Bratenstück mit dem Kombi-Programm gart

Das Bratenstück auf das Emailblech legen und auf den Glasdrehteller stellen.

Fleisch und Geflügel

Wie man einen Braten in der Mikrowelle gart

Um einfache Bratenstücke zuzubereiten, das Fleisch auf das Gitter eines Mikrowellen-Bratsets legen und mit einer Haube abdecken. Alternativ eine große, flache Form verwenden, das Fleisch auf eine umgedrehte Untertasse legen und mit Frischhaltefolie abdecken.



Bratbeutel

Bratbeutel sind geeignet, wenn sie an einer Seite aufgeschnitten und über das Gargut gelegt werden, um sie zum Garen im Mikrowellenmodus (Leistung + Zeit) zu verwenden.

Mitgelieferte Metall-Clipse oder -Drehverschlüsse **dürfen nicht** verwendet werden.

Tipps

Geschmortes oder gedünstetes Fleisch aus der Mikrowelle hat eine etwas festere Textur, daher ist es wichtig, Fleisch guter Qualität zu kaufen.

Beim Zubereiten eines Auflaufs sollte man einen Unterteller oder einen kleinen umgedrehten Teller über das Fleisch legen. So wird es nach unten gedrückt und bleibt vollständig in der Kochflüssigkeit.

Wie man kleine Fleischstücke in der Mikrowelle zubereitet

Einige Fleischstücke lassen sich erfolgreich in der Mikrowelle garen. Aufgrund der kurzen Garzeit und ohne zusätzliche Hitzequelle werden sie jedoch nicht knusprig oder braun. Sie sollten immer auf einem mikrowellengeeigneten Rost gegart werden, damit sie nicht im eigenen Saft liegen.

Knuspriger Speck

Auf einen mikrowellengeeigneten Rost legen (optional im Fachhandel erhältlich). Mit einem einfachen Stück Küchenpapier abdecken, um Spritzer zu vermeiden. Bei **1000 W** Mikrowelle ca. 1 Minute pro Scheibe garen, oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.

Coq au Vin

Zutaten

Für 4 Personen
1,2 kg Hähnchenteile, ca. 4
5 ml (1 TL) gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer
100 g durchwachsener Speck
100 g Champignons
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
450 g ganze Schalotten
30 ml (2 EL) Brandy
300 ml Rotwein
300 ml Hühnerbrühe
15 ml (1 EL) Speisestärke

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: Emailblech

1. Alle Zutaten außer der Speisestärke in die Auflaufform geben und abdecken.
2. Auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 1** 1 Stunde und 10 Minuten oder bis zum Durchgaren kochen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
3. Die Haut von den Hähnchenteilen entfernen und überschüssiges Fett abschöpfen. Die Sauce mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Hähnchen-Satay

Zutaten

Für 4-6 Personen
4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut und in kleine Stücke geschnitten
100 g Kokoscreme
45 ml (3 EL) Zitronensaft
30 ml (2 EL) Sojasauce
30 ml (2 EL) Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
5 ml Kurkuma, gemahlen
5 ml (1 TL) Fünf-Gewürze-Pulver
5 ml (1 TL) Koriandersamen
5 ml (1 TL) Kreuzkümmelsamen
90 ml (6 EL) Erdnussbutter
große Prise Chilipulver

Form: 1 x kleine Rührschüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Das Hähnchen, 50 g Kokoscreme, 30 ml (2 EL) Zitronensaft und 15 ml (1 EL) Sojasauce in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Öl, Knoblauch, Kurkuma, Fünf-Gewürze-Pulver, Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und alles zu einer glatten Marinade pürieren.
2. Über das Hähnchen gießen. Abdecken und 2-3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Für die Serviersauce: 50 g Kokoscreme in einen großen Messbecher geben. Erdnussbutter, 15 ml (1 EL) Zitronensaft, 15 ml (1 EL) Sojasauce, Chilipulver und 80 ml (5 EL) Wasser hinzufügen. Bei **1000 W** Mikrowelle 3-4 Minuten erhitzen, bis die Sauce kocht und eindickt, dabei häufig umrühren. In eine Servierschüssel umfüllen.
4. Das Hähnchen auf Holzspieße stecken. Auf dem Gitterrost auf das Emailblech legen und mit **Kombi 4** 26-30 Minuten oder bis zum Durchgaren garen, dabei gelegentlich wenden. Heiß mit der Sauce zum Dippen servieren.

Barbeque Spare Ribs

Zutaten

Für 4 Personen
675 g Schweinerippchen
30 ml (2 EL) Weißweinessig
Sauce:
45 ml (3 EL) Tomatensauce
45 ml (3 EL) Sojasauce
45 ml (3 EL) Honig
5 ml (1 TL) trockenes Senfpulver
45 ml (3 EL) Pflaumenkonfitüre

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x Pyrex®-Schüssel
1 x flache Pyrex®-Schale
Zubehör: Emailblech

1. Die Rippchen in eine große Auflaufform legen, mit Wasser bedecken und den Essig hinzufügen.
2. Abgedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 6-8 Minuten garen, dann bei **300 W** Mikrowelle 20 Minuten. Abgießen.
3. Alle Zutaten für die Soße in einer Pyrex®-Schüssel vermengen und bei **600 W** Mikrowelle 2 Minuten erhitzen. Gründlich vermischen.
4. Rippchen in der Sauce wenden. Auf der flachen Form auf dem Emailblech verteilen und mit **Kombi 2** für 15-20 Minuten garen, bis sie dunkelbraun und schön knusprig sind.

Schweineauflauf mit Kräuterklößen

Zutaten

Für 4 Personen
30 ml (2 EL) Öl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
1 grüne Paprika, entkernt und gehackt
225 g Karotten, in Scheiben geschnitten
450 g mageres Schweinefleisch, gewürfelt
30 ml (2 EL) gewürztes Mehl
5 ml (1 TL) gemahlene Lorbeerblätter
5 ml (1 TL) getrockneter Salbei
Salz und Pfeffer
300 ml trockener Cidre
Klöße:
175 g selbstaufgehendes Mehl
75 g Suet (Rindernierenfett)
eine Prise Salz
5 ml (1 TL) Senfpulver
15 ml (1 TL) frische Petersilie, gehackt
150 ml kaltes Wasser

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: Emailblech

1. Öl, Zwiebel, grüne Paprika und Karotten in die Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten erhitzen oder bis das Fleisch weich ist.
2. Schweinefleisch in gewürztem Mehl wenden und zu der Zwiebelmischung geben. Alle anderen Zutaten unterrühren, abdecken, auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 1** für 1 Stunde garen, oder bis das Schweinefleisch zart ist.
3. Währenddessen die Klöße zubereiten: Mehl, Rindernierenfett, Salz, Senf und Petersilie vermengen. Wasser hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zu 8 runden Klößen formen.
4. Sobald das Schweinefleisch gar ist, den Deckel abnehmen und die Klöße am Rand der Auflaufform verteilen. Unbedeckt auf dem Emailblech mit **Kombi 1** für weitere 15 Minuten garen, oder bis die Klöße durchgegart sind.

Würstchen im Yorkshire-Pudding-Teig

Zutaten

Für 4 Personen
150 g Mehl
3 ml (½ TL) Salz
2 Eier
300 ml Milch und Wasser
25 g Öl
450 g Würstchen

Form: 1 x Rührschüssel
1 x längliche rechteckige Backform (25 x 18 cm)
Zubehör: Emailblech

1. Ofen mit Emailblech auf 200 °C **Umluft** vorheizen.
2. Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Eier und die Hälfte der Flüssigkeit hinzufügen. Glatt rühren. Nach und nach die restliche Flüssigkeit unterrühren.
3. Öl und Würstchen in die rechteckige Form geben und auf das Emailblech stellen. 15 Minuten lang bei 200 °C mit **Umluft** garen.
4. Den Teig hineingeben und 15-20 Minuten bei 200 °C **Umluft** backen oder bis der Teig gut aufgegangen und goldbraun ist.

Cremiges Hähnchengratin

Zutaten

Für 4 Personen
350 g Lauch, geputzt und in Scheiben geschnitten
25 g Butter
30 ml (2 EL) Mehl
300 ml Milch
225 g gekochtes Hähnchenfleisch, gehackt
100 g Schinken, gehackt
175 g Gruyère, gerieben
4 Scheiben gefrorenes Knoblauchbrot

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x 26 cm Gratinform
Zubehör: Emailblech

1. Lauch in Scheiben schneiden und mit der Butter in eine große Schüssel geben. Abgedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 3-4 Minuten lang erhitzen oder bis die Masse weich ist.
2. Mehl hinzufügen und gut vermischen. Die Milch einrühren und offen bei **1000 W** Mikrowelle für 4-5 Minuten lang erhitzen, oder bis die Mischung eindickt. Nach der Hälfte der Zeit umrühren. Hähnchen, Schinken und Käse hinzufügen, würzen und gut vermischen.
3. In die Gratinform füllen und mit den Knoblauchbrotscheiben belegen. Auf das Emailblech legen und mit **Kombi 3** 10-15 Minuten lang oder bis alles heiß und goldbraun ist, garen.

Belgischer Rindfleischeintopf

Zutaten

Für 4 Personen
675 g Rinderbraten, gewürfelt
3 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 ml (2 EL) gewürztes Mehl
15 ml (1 EL) brauner Zucker
300 ml heiße Rinderbrühe
300 ml helles Bier
15 ml (1 EL) Weinessig
5 ml (1 TL) gemischte Kräuter
2 Lorbeerblätter
Topping:
15 ml (1 EL) französischer Senf
60 ml (4 EL) weiche Butter
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
8 Scheiben französisches Baguette (ca. 2,5 cm dick)

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x Rührschüssel
Zubehör: Emailblech

1. Alle Zutaten für den Auflauf in der Form vermengen. Mit dem Deckel abdecken und auf dem Emailblech mit **Kombi 1** 1 Stunde garen, oder bis das Fleisch zart ist. Lorbeerblätter entfernen.
2. *Für das Topping* Senf, Butter und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Die Mischung auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen.
3. Die Auflaufform abdecken und das Brot darauf anrichten. Zurück in den Ofen geben und mit **Kombi 1** weitere 10 Minuten zugedeckt garen. Der Auflauf ist fertig, wenn die Brotscheiben knusprig und goldbraun sind.

Shepherd's Pie

Zutaten

Für 4 Personen
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
2 Karotten, gehackt
25 g Butter
350 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
300 ml heiße Lamm- oder Rinderbrühe
3 ml (½ TL) Worcestershire-Sauce
5 ml (1 TL) Tomatenpüree
15 ml (1 EL) Speisestärke
Salz und Pfeffer
675 g Kartoffeln, gewürfelt
135 ml (9 EL) Wasser
30 ml (2 EL) Milch
25 g Käse

Form: 1 x mittelgroße Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x quadratische Pyrex®-Form 22 × 22 cm
Zubehör: Emailblech

1. Zwiebel, Karotten und Butter in die mittelgroße Auflaufform geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3-5 Minuten garen oder bis sie weich sind.
2. Hackfleisch zum Gemüse geben und gut vermischen. Brühe, Worcestershire-Sauce und Tomatenmark verrühren, über das Hackfleisch gießen und abschmecken. Bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten garen. Speisestärke hinzufügen und bei **1000 W** Mikrowelle 5-7 Minuten oder bis zur Verdickung kochen. In die quadratische Pyrex®-Form umfüllen.
3. Kartoffeln mit Wasser in der großen Auflaufform zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 8-10 Minuten garen. Abgießen, gut zerstampfen, die Milch unterrühren und das Kartoffelpüree auf dem Fleisch verteilen. Mit einer Gabel ein Muster daraufziehen.
4. Mit Käse bestreuen, auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 4** für 15-20 Minuten garen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

Lasagne

Zutaten

Für 4 Personen
2 Portionen Béchamelsauce (siehe Seite 57)
5 ml (1 TL) Senf
100 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer
1 Portion herzhaftes Hackfleisch (siehe Seite 42)
12 vorgegarte Lasagneplatten
60 ml (4 EL) Parmesankäse
Form: 1 × große rechteckige Pyrex®-Form
Zubehör: Emailblech

1. Senf, Käse und Gewürze in die heiße Béchamelsauce einrühren.
2. Den Boden der Form mit einer Schicht Käsesauce bedecken, anschließend eine Schicht Lasagneplatten und dann eine Schicht der heißen Fleischsoße daraufgeben. Weiter schichten: erst Lasagne, dann Fleisch, erneut Lasagne und Fleisch und zum Schluss mit einer Schicht Käsesauce abschließen.
3. Mit Parmesan bestreuen. Die Form auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 2** für 15-20 Minuten garen, bis die Pasta weich ist und die Oberfläche knusprig goldbraun wird.

Ungarisches Gulasch

Zutaten

Für 4 Personen
600 g Schmorfleisch (Rind), gewürfelt
45 ml (3 EL) gewürztes Mehl
600 ml heiße Rinderbrühe
45 ml (3 EL) Tomatensauce
30 ml (2 EL) Paprika
5 ml (1 TL) Zucker
60 ml (4 EL) saure Sahne

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: Emailblech

1. Das Fleisch in Mehl wenden. Alle Zutaten außer der sauren Sahne in die Auflaufform geben und abdecken.
2. Auf dem Emailblech platzieren und mit **Kombi 1** für 1 Stunde 15 Minuten garen, oder bis das Fleisch zart ist.
3. Aus dem Ofen nehmen und sofort die saure Sahne unterrühren. Mit Bandnudeln servieren.

Pikantes Hackfleisch (Savoury Mince)

Zutaten

Für 4 Personen
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
15 ml (1 EL) Öl
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
15 ml (1 EL) Tomatenpüree
5 ml (1 TL) gemischte Kräuter
450 g Hackfleisch
Salz und Pfeffer

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Zwiebel, Knoblauch und Öl in die Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten oder bis zum Weichwerden garen.
2. Alle übrigen Zutaten hinzufügen. Gut umrühren.
3. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 10 Minuten lang garen, dann bei **600 W** 15-20 Minuten lang, oder bis sie gar sind.

   Variation: Chili con Carne
   400 g abgetropfte rote Kidneybohnen aus der Dose, 5–10 ml Chilipulver und 1 gewürfelte grüne Paprika zu den oben genannten Zutaten geben.

Moussaka

Zutaten

Für 4 Personen
30 ml (2 EL) Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
350 g Lammhackfleisch
30 ml (2 EL) Tomatenpüree
Salz und Pfeffer
Topping:
2 Eier
300 ml leichte Sahne
100 g Käse, gerieben
25 g Parmesan, gerieben

Form: 1 x 20 cm flache Form
Zubehör: Emailblech

1. Öl, Knoblauch, Zwiebel und Aubergine in die Form geben. Abgedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten lang garen, oder bis alles weich ist.
2. Gehackte Tomaten, Lammhack und Tomatenmark hinzufügen. Abgedeckt bei **1000 W** Mikrowelle weitere 7 Minuten garen. Würzen und gut mischen.
3. Eier, Sahne und Käse verquirlen und über das Lammfleisch gießen. Mit Parmesankäse bestreuen, auf das Emailblech legen und mit **Kombi 2** für 15-20 Minuten garen, bis der Belag aufgeblasen und goldgelb ist.

Kedgeree

Zutaten

Für 4 Personen
175 g schnellkochender Naturreis
450 ml heiße Hühnerbrühe
450 g geräucherter Schellfisch
30 ml (2 EL) Zitronensaft
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
15 ml (1 EL) Öl
150 ml saure Sahne
15 ml (1 EL) Currypaste
100 g gefrorene Erbsen
30 ml (2 EL) Petersilie, gehackt
2 gekochte Eier, in kleine Stücke gehackt

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x flache Pyrex®-Schale
1 x kleine Pyrex®-Schale
Zubehör: keines

1. Den Reis und die Hühnerbrühe in die Auflaufform geben und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle für 15-20 Minuten garen oder bis er weich ist.
2. Den Fisch in eine flache Schale legen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle für 5-6 Minuten garen oder bis er durch ist. Häuten und zerpflücken.
3. Zwiebel und Öl in einer kleinen Form mischen, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3-4 Minuten garen oder bis sie weich sind.
4. Saure Sahne mit Currypaste verrühren. Unter den Reis mischen, dann Fisch, Zwiebel, Erbsen, Petersilie, Eier und Gewürze unterheben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 5 Minuten erhitzen oder bis alles heiß ist.

Gemüse-Kichererbsen-Auflauf

Zutaten

Für 4 Personen
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
10 ml (2 TL) Pflanzenöl
2 mittelgroße Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, entkernt und gehackt
2 mittelgroße Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt
100 g getrocknete Aprikosen, halbiert
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
425 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
3 ml (½ TL) gemahlener Kurkuma
3 ml (½ TL) gemahlener Koriander
3 ml (½ TL) gemahlener Kreuzkümmel
5 ml (1 Teelöffel) Paprika
2,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
Salz und Pfeffer
450 ml heiße Gemüsebrühe
Petersilie, gehackt

Form: 1 x große Auflaufform mit Deckel
1 x flache Pyrex®-Schale
Zubehör: keines

1. Zwiebel und Öl in die große Auflaufform geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3 Minuten garen, bis die Zwiebel weich wird.
2. Das vorbereitete Gemüse, die Aprikosen, den Knoblauch und die Kichererbsen hinzufügen und mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer und Brühe verrühren.
3. Zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle für 20-25 Minuten garen oder bis das Gemüse weich ist. Während des Garens zwei- bis dreimal umrühren. Mit Couscous oder Reis servieren und mit Petersilie garnieren.

   Hinweis:

   Für die Zubereitung von Couscous: 300 ml Gemüsebrühe und 1,2 ml (¼ TL) Kurkuma in eine flache Schüssel geben.
   Bei **1000 W** Mikrowelle 4 Minuten lang oder bis zum Sieden erhitzen. 175 g Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

Wildpilz-Basilikum-Risotto

Zutaten

Für 4 Personen
40 g getrocknete Steinpilze
50 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 g Arborio-Reis
300 ml heiße Gemüsebrühe
12 Basilikumblätter, zerrissen

Form: 1 x flache Pyrex®-Form
1 x große Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Champignons in 300 ml warmem Wasser in der flachen Schale einweichen.
2. Butter, Knoblauch und Zwiebel in eine große Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 3 Minuten lang garen, oder bis sie weich sind. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
3. Den Reis unter die Buttermischung rühren und die heiße Brühe sowie die Einweichflüssigkeit der Pilze hinzufügen. Zudecken und weitere 5 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.
4. Die Pilze unter die Reismischung rühren. Zudecken und weitere 5 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.
5. Umrühren und Basilikum hinzufügen. Die letzten 5 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle weitergaren. Ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel umrühren.

Tagliatelle Toscana

Zutaten

Für 4 Personen
400 g frische Tagliatelle
1 große Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
15 ml (1 EL) Olivenöl
1 große Aubergine, gewürfelt
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
5 ml (1 TL) Basilikum
15 ml (1 EL) Tomatenpüree
15 g Butter
Salz und Pfeffer
8-10 schwarze Oliven, entsteint
100 g Mozzarella, gewürfelt
30 ml (2 EL) Parmesankäse, gerieben

Form: 2 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: Emailblech

1. Die Nudeln in der Auflaufform mit 600 ml kochendem Wasser zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 4 Minuten oder bis zum Weichwerden kochen. Abgießen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Öl in die Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten oder bis zum Weichwerden garen. Aubergine, gehackte Tomaten, Basilikum, Tomatenpüree, Butter, Gewürze und Oliven hinzufügen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 6-8 Minuten garen.
3. Die abgetropften Nudeln mit dem Mozzarella vermischen. In eine Auflaufform geben. Die Sauce darüber gießen. Mit Parmesan bestreuen. Auf dem Emailblech mit **Kombi 4** 6–8 Minuten erhitzen, bis alles heiß ist und die Oberfläche goldbraun ist.

Gebratenes Gemüse-Nudel-Gratin

Zutaten

Für 4 Personen
1 Aubergine, gewürfelt
2 Lauchstangen, in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, gehackt
1 grüne Paprika, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
45 ml (3 EL) Olivenöl
225 g Nudeln (z. B. Penne, Fusilli oder Farfalle)
225 g frischer Spinat
Béchamelsauce:
40 g Butter
40 g Mehl
600 ml Milch
15 ml (1 EL) Senf
50 g Cheddar-Käse, gerieben
150 g Boursin® Käse
Salz und Pfeffer

Form: 1 x kleine Bratform
1 x große Auflaufform mit Deckel
1 x große flache Pyrex®-Schale
Zubehör: Emailblech

1. Ofen mit Emailblech auf 220 °C **Umluft** vorheizen. Schneiden Sie das gesamte Gemüse außer dem Spinat in mundgerechte Stücke und geben Sie es zusammen mit dem Öl in eine Bratform. Bei 220 °C **Umluft** 25-30 Minuten garen.
2. Die Nudeln in einer Auflaufform mit 450 ml kochendem Wasser bei **1000 W** Mikrowelle 5-6 Minuten oder bis sie weich sind kochen. Abgießen. Den Spinat waschen und in kleine Stücke zupfen.
3. Die Béchamelsauce wie üblich zubereiten (siehe Seite 57), dann Senf, Cheddar und Boursin® einrühren, bis die Sauce glatt ist. Gut würzen.
4. Nudeln, Spinat und geröstetes Gemüse mit der Soße vermengen und in eine große, flache Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen.
5. Auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 3** 10-15 Minuten erhitzen oder bis die Oberfläche goldbraun ist.

Linsen-Biryani

Zutaten

Für 4-6 Personen
15 ml (1 EL) Öl
1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
5 ml (1 TL) geriebener Ingwer
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 ml (½ TL) Kurkuma
5 ml (1 TL) Chilipulver
10 ml (2 TL) Currypulver
150 ml Naturjoghurt
100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 Tomaten, geschält und gehackt
100 g grüne Linsen aus der Dose
300 ml heißes Wasser
50 g Cashewnüsse
450 g gekochter Basmatireis
Garnitur:
1 hartgekochtes Ei
geschnittene Korianderblätter

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Öl und Zwiebeln in eine große Auflaufform geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3 Minuten garen oder bis sie weich sind.
2. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Chili und Currypulver hinzugeben. Abdecken und 2 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.
3. Joghurt, Champignons, Tomaten, Linsen und Wasser hinzufügen. Abdecken und 30–35 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen oder bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Den gekochten Reis und die Cashewnüsse unter die Linsenmischung rühren. Falls nötig, erneut mit **1000 W** Mikrowelle erhitzen. Garnieren und servieren.

Gefüllte Croissants

Zutaten

Ergibt 8 Stück
100 g Cheddar-Käse, gerieben
100 g geräucherter Schinken, gewürfelt
1 Tomate, entkernt und gehackt
60 ml (4 EL) saure Sahne
15 ml (1 EL) Mayonnaise
10 ml (2 TL) Vollkornsenf Pfeffer
8 Croissants

Form: 1 x mittelgroße Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Alle Zutaten für die Füllung in der Rührschüssel vermischen.
2. Jedes Croissant auf der Rückseite einschneiden und mit der Mischung füllen.
3. Vier Croissants auf das Emailblech legen und mit **Kombi 5** 2-4 Minuten backen. Mit den restlichen 4 Croissants wiederholen.

Muffin-Pizzen

Zutaten

Für 4 Personen
150 ml Passata
100 g Knoblauchwurst, gewürfelt
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
4 große Muffins, halbiert
100 g Käse, gerieben
50 g Sardellenfilets aus der Dose
Schwarze Oliven zum Garnieren

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Passata, Wurst, Knoblauch und Zwiebel in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Jeweils 4 Muffinhälften auf den Gitterrost auf dem Emailblech legen und mit **Grill 3** 4-6 Minuten oder bis zur Bräunung rösten.
3. Muffins mit der Mischung bestreichen. Mit Käse, Sardellen und Oliven belegen.
4. Mit **Grill 3** 4-6 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist und zu bräunen beginnt.

Käse-, Zwiebel- und Oliven-Scones

Zutaten

Für 4 Personen
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
15 ml (1 EL) Olivenöl
175 g selbsttreibendes Mehl
3 ml (½ TL) Salz
3 ml (½ TL) Senfpulver
3 ml (½ TL) Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer
25 g Butter
40 g kräftiger Cheddar-Käse, gerieben
40 g Parmesan
25 g schwarze Oliven, entkernt und gehackt
1 Ei, geschlagen
45 ml (3 EL) Milch
1 Ei für die Glasur

Form: 1 x kleine Pyrex®-Schüssel
1 x Pyrex®-Rührschüssel
kleines Backblech
Zubehör: Emailblech

1. Zwiebel und Öl in eine Schüssel geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 3 Minuten garen oder bis sie weich sind. Abgießen.
2. Ofen mit Emailblech auf 200 °C **Umluft** vorheizen.
3. Mehl, Salz, Senf und Cayennepfeffer vermischen. Butter darin zerreiben.
4. Zwiebel, Käse und Oliven untermischen. Ei und Milch verquirlen. In die Mehlmischung gießen und zu einem weichen Teig verarbeiten.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (6 cm Durchmesser) Kreise ausstechen und mit verquirltem Ei bestreichen.
6. Die Teigkreise auf ein leicht gefettetes Backpapier legen. Auf das Emailblech legen und bei 200 °C **Umluft** 16-20 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.

Brie und Cranberry Crostini

Zutaten

Für 4 Personen
1 kleines Baguette, in 8 Scheiben geschnitten
60 ml (4 EL) Cranberrysauce
175 g Brie, in Scheiben geschnitten
Sesamsamen

Form: keine
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Die Baguettescheiben auf den Gitterrost auf dem Emailblech legen und mit **Grill 3** 2-3 Minuten oder bis sie leicht gebräunt sind anrösten.
2. Die Scheiben umdrehen und jede Scheibe mit Cranberrysauce bestreichen.
3. Mit einer Scheibe Brie belegen und mit Sesam bestreuen.
4. Auf dem Gitterrost mit **Grill 3** 3-4 Minuten grillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Sesamsamen goldgelb sind.

Croque Monsieur

Zutaten

Für 2 Personen
4 Scheiben Brot, gebuttert
5 ml (1 TL) Dijon-Senf
2 Scheiben geräucherter Schinken
100 g Scheibenkäse

Form: keine
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Das Brot mit der gebutterten Seite nach oben auf den Gitterrost auf dem Emailblech legen und mit **Grill 3** ca. 3-4 Minuten oder bis zur Bräunung garen.
2. Zwei Brotscheiben mit Senf bestreichen und mit Schinken und Käse belegen. Die anderen Scheiben, mit der gebräunten Seite nach oben, drauflegen.
3. Wieder auf den Gitterrost auf dem Emailblech legen und mit **Grill 3** 1-2 Minuten garen oder bis der Käse geschmolzen ist.

Macaroni Cheese

Zutaten

Für 4 Personen
175 g schnellkochende Makkaroni
175 g Butter
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
100 g Speck, gehackt
40 g Mehl
600 ml Milch
Salz und Pfeffer
5 ml (1 TL) französischer Senf
150 g Red Leicester, gerieben
30 ml (2 EL) frische braune Semmelbrösel

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform
1 x großer Pyrex®-Messbecher
1 x große flache Pyrex®-Schale
Zubehör: Emailblech

1. Makkaroni in einer großen Auflaufform in 450 ml kochendem Wasser garen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 5-6 Minuten garen oder bis sie weich sind. Abgießen.
2. Butter, Zwiebel und Speck in einen Messbecher geben. Abdecken. Bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten erhitzen oder bis die Zwiebeln weich sind. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
3. Mehl einrühren und 30 Sekunden bei **1000 W** Mikrowelle garen.
4. Milch nach und nach hinzufügen, gut umrühren und würzen. Bei **1000 W** Mikrowelle 5-6 Minuten kochen oder bis die Sauce dickflüssig ist und Blasen wirft. Während des Erhitzens zweimal umrühren.
5. Senf und 100 g geriebenen Käse hinzufügen. Die Makkaroni in eine große, flache Schüssel geben. Sauce hinzufügen und gut vermischen. Mit Semmelbröseln und dem restlichen Käse bestreuen.
6. Auf des Emailblech stellen und mit **Kombi 3** 8-14 Minuten garen oder bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Gemüse und Vegetarisches

- Wurzelgemüse, z. B. Karotten und Steckrüben, sollten in Scheiben, Streifen oder Würfel geschnitten werden.

- Frisches und gefrorenes Gemüse sollten nicht gemischt werden, da die Garzeiten unterschiedlich sein können.

- Kohl sollte in Streifen geschnitten und bei 1000 W Mikrowelle gegart werden. Ca. 500 g für 12-14 Minuten mit 75 ml (5 EL) Wasser.

- Frisches Gemüse benötigt 15 ml (1 EL) Wasser pro 100 g Gemüse. Mit perforierter Frischhaltefolie oder einem Deckel abdecken und nach der Hälfte der Zeit umrühren.

- Wenn Sie Kartoffeln mit anderen Gemüsesorten kochen, dann nur zusammen mit anderen **Wurzelgemüsen**.

- Salzen Sie Gemüse niemals vor dem Erhitzen in der Mikrowelle. Denken Sie daran, dass in der Mikrowelle gegartes Gemüse viel besser schmeckt als gekochtes.

- Gemüse sollte immer in einem ausreichend großen Gefäß gegart werden. Verwenden Sie flache Auflaufformen und keine Schüsseln. Immer mit mikrowellengeeigneter Frischhaltefolie oder einem Deckel abdecken.

Gemüse und Vegetarisches

- Bestimmte Gemüsesorten, z. B. Brokkoli und Spargel, sollten so in der Form angeordnet werden, dass die zarten Kopfenden in der Mitte des Gefäßes liegen, da sie eine kürzere Garzeit benötigen.

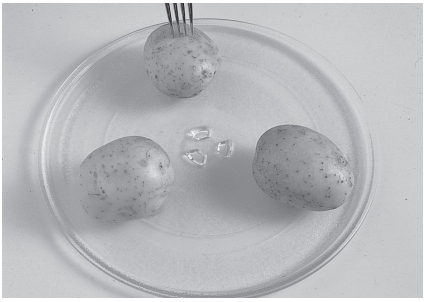
- Ganzer Blumenkohl sollte mit dem Kopf nach unten bei **600 W** Mikrowelle ca. 10 Minuten lang mit 90 ml (6 EL) Wasser gekocht werden.

Pellkartoffeln

Die Eignung für die Mikrowelle hängt von der Sorte ab. Wir empfehlen Maris Piper für gleichbleibend gute Ergebnisse. Die angegebenen Garzeiten müssen möglicherweise für andere Sorten angepasst werden. Die ideale Kartoffelgröße für die Mikrowelle liegt bei 200-250 g.

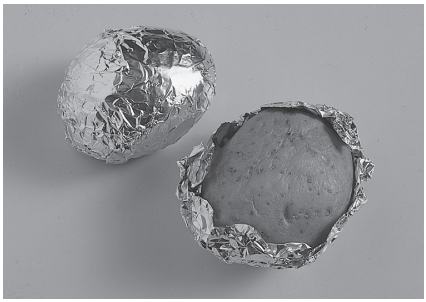
Vor dem Garen

Kartoffeln waschen und die Schale mehrmals einstechen. Am Rand des Drehtellers verteilen.



Nach dem Garen

Aus dem Ofen nehmen und in Alufolie wickeln, um die Wärme zu speichern. 5 Minuten ruhen lassen.



Vegetarisches Chili

Zutaten

Für 4 Personen
15 ml (1 EL) Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 grüne Paprika, entkernt und gehackt
1 Chilischote, gehackt
2 Karotten, gewürfelt
5 ml (1 TL) Chilipulver
3 ml (½ TL) Kreuzkümmel
175 g Bulgurweizen
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
30 ml (2 EL) Tomatenpüree
400 g rote Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
450 ml Wasser

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Öl, Zwiebel, Paprika, Chili und Karotten in eine große Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 4-5 Minuten lang garen oder bis sie weich sind.
2. Chilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen. Bulgur, gehackte Tomaten, Tomatenmark, rote Kidneybohnen und Wasser unterrühren. Abdecken und 10-15 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.

Gemüse-Päckchen (Roast Vegetable Parcels)

Zutaten

Für 4 Personen
450 g gemischtes Gemüse, z. B. Süßkartoffeln, rote Paprika, Lauch, Auberginen, Zucchini, Zwiebeln, gehackt
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 ml (2 EL) Olivenöl
200 g gehackte Tomaten aus der Dose
10 ml (2 TL) Tomatenpüree
25 g Pinienkerne
50 g Gruyère-Käse, gerieben
100 g Boursin®-Käse
15 ml (1 EL) leichte Sahne
225 g fertiger Blätterteig
1 Ei für die Glasur

Form: 1 x große Rührschüssel
1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x kleine Rührschüssel
Zubehör: Emailblech

1. Ofen mit Emailblech auf 200 °C **Umluft** vorheizen. Gemüse in 2,5 cm große Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Öl hinzufügen und gründlich mit dem Gemüse vermengen. Auf das Emailblech geben.
3. Bei **Umluft** 220 °C 20-25 Minuten garen, bis das Gemüse gebräunt und bissfest ist.
4. Die gehackten Tomaten und das Püree in eine hitzebeständige Schüssel geben und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten lang garen, dann bei **600 W** 5 Minuten lang oder bis die Mischung an Volumen verloren hat und eindickt.
5. Die Tomatensoße mit dem gekochten Gemüse und den Pinienkernen vermengen.
6. Gruyère, Boursin® und leichte Sahne verrühren.
7. Den Teig zu einem Quadrat von ca. 40 cm Seitenlänge ausrollen. In 4 gleich große Quadrate teilen.
8. Jeweils ¼ der Gemüsemischung in die Mitte eines Quadrats geben und mit ¼ der Käsemischung bedecken.
9. Die Ecken des Teigs zur Mitte hin einklappen und die Ränder festdrücken. Mit etwas Wasser versiegeln. Mit dem verquirlten Ei bestreichen.
10. Im vorgeheizten Ofen bei **Umluft** 220 °C 15-20 Minuten garen oder bis sie goldgelb und durchgebacken sind.

Lauch und Kartoffel Gratin

Zutaten

Für 4 Personen
450 g Lauch, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
450 g Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
150 g Blauschimmelkäse
225 g griechischer Joghurt
75 ml (5 EL) Doppelrahm
50 g braune Semmelbrösel
Salz und Pfeffer

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x kleine Rührschüssel
1 x 25 cm Pyrex®-Tarteform
Zubehör: Emailblech

1. Gemüse in die große Schüssel geben. 90 ml (6 EL) Wasser hinzufügen, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 10-12 Minuten lang garen oder bis das Gemüse weich ist.
2. Käse in eine Schüssel bröseln oder fein hacken und nach und nach Joghurt und Sahne unterrühren.
3. Gemüse abtropfen lassen und in eine Tarteform geben. Würzen und die Blauschimmelkäse-Sahne-Mischung darübergießen. Mit Semmelbröseln bestreuen, auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 3** 10-14 Minuten oder bis zur Goldbräune garen.

Gemüselasagne

Zutaten

Für 4-6 Personen
1 große Zwiebel, gehackt
25 g Butter
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
225 g Karotten, gewürfelt
225 g Lauch, gehackt
225 g Zucchini, gewürfelt
1 grüne Paprika, gehackt
150 ml heiße Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
300 ml vorbereitete Tomatensauce
175 g frische Lasagneblätter
225 g Mozzarella

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x rechteckige Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Emailblech

1. Zwiebel und Butter in eine Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 3 Minuten garen. Gemüse und Brühe zugeben und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 8-10 Minuten garen oder bis das Gemüse weich ist, abgießen. Nach Belieben würzen.
2. Den Boden der rechteckigen Auflaufform mit einer dünnen Schicht Tomatensoße bedecken, dann eine Schicht Lasagneblätter daraufgeben und anschließend eine Schicht Gemüsemischung. 175 g Mozzarella dünn schneiden und über das Gemüse legen. Die Schichtung wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit einer Schicht Tomatensauce abschließen.
3. Den restlichen Käse reiben und darüber verteilen. Auf dem Emailblech mit **Kombi 2** 20-25 Minuten garen oder bis die Lasagneblätter gar sind.

Ziegenkäsetarte mit geröstetem Gemüse

Zutaten

Für 4 Personen
100 g Butter
225 g Mehl
50 g Parmesankäse, fein gerieben
1 rote Paprika, in 4 cm große Würfel geschnitten
1 gelbe Paprika, in 4 cm große Würfel geschnitten
2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
100 g Aubergine, in 4 cm große Würfel geschnitten
15 ml (1 EL) Olivenöl
100 g weicher Ziegenkäse
3 Eier, geschlagen
75 ml (5 EL) Crème fraîche oder Doppelrahm
15 ml (1 TL) frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

Form: 1 x große Rührschüssel
1 x 23 cm Tarteform
1 x Messbecher
Zubehör: Emailblech

1. Heizen Sie den Ofen mit **Umluft** auf 200 °C vor.
2. Die Butter in das Mehl einreiben, bis die Mischung feinen Semmelbröseln ähnelt. Den Parmesan unterrühren, 2-3 EL (30-45 ml) kaltes Wasser hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten.
3. Den Teig ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig mit Backpapier abdecken, Blindbackgewichte/ Backbohnen hinzufügen und auf dem Emailblech bei 200 °C **Umluft** 10 Minuten backen. Papier und Blindbackgewichte/ Backbohnen entfernen und weitere 5 Minuten backen oder bis der Boden durchgebacken ist. Abkühlen lassen.
5. Das vorbereitete Gemüse auf das Emailblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit **Kombi 5** 10-12 Minuten garen oder bis es leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
6. Das Gemüse in die vorgebackene Tarte geben und kleine Löffelportionen des Ziegenkäses darauf verteilen.
7. Die Eier und die Crème fraîche verquirlen, die Petersilie und die Gewürze hinzufügen. Vorsichtig über die Füllung gießen.
8. Die Form auf das Emailblech stellen und 20-23 Minuten mit **Kombi 2** garen oder bis die Füllung gestockt und leicht gebräunt ist.

Röstkartoffeln

Zutaten

Für 4 Personen
450 g Kartoffeln
25 g Butter
30 ml (2 EL) Öl

Form: keine
Zubehör: Emailblech

1. Kartoffeln schälen und vierteln. Vorkochen und abtropfen lassen (siehe Seite 5).
2. Kartoffeln, Öl und Butter auf das Emailblech geben.
3. Mit **Kombi 4** 25 Minuten oder bis sie knusprig und goldbraun sind garen. Während des Garens die Kartoffeln wenden und mit dem Bratensaft übergießen.

Gefüllte Paprika

Zutaten

Für 6 Personen
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
30 ml (2 EL) Olivenöl
50 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
100 g Langkornreis
300 ml heiße Gemüsebrühe
100 g Kirschtomaten, halbiert
100 g Mozzarella, gewürfelt
100 g Gorgonzola oder ein anderer Blauschimmelkäse, gewürfelt
1 Handvoll Petersilie, fein gehackt
1 Handvoll Basilikum, fein gehackt

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform
1 x große rechteckige Pyrex®-Form
Zubehör: Emailblech

1. Deckel der Paprikaschoten abschneiden und beiseitelegen. Die Kerne entfernen und ausspülen.
2. Frühlingszwiebeln, Öl, Knoblauch und Pinienkerne in eine Auflaufform geben und verrühren. Bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten garen.
3. Reis und heiße Brühe hinzufügen. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 10 Minuten garen.
4. Etwas abkühlen lassen und dann Kirschtomaten, Mozzarella, Gorgonzola, Petersilie und Basilikum einrühren. Gut würzen.
5. Die Füllung in die Paprikaschoten geben und diese eng aneinander in die rechteckige Form setzen.
6. Auf das Emailblech stellen und 10 Minuten mit **Kombi 3** garen.
7. Die Deckel wieder aufsetzen und weitere 8-10 Minuten mit **Kombi 5** garen.

Blumenkohlgratin

Zutaten

Für 4 Personen
1 Blumenkohl
90 ml (6 EL) Wasser
25 g Butter
25 g Mehl
3 ml (½ TL) französischer Senf
300 ml Milch
Salz und Pfeffer
Topping:
75 g Red Leicester, gerieben
15 ml (1 EL) braune Semmelbrösel

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x Pyrex®-Messbecher
1 x mittelgroße Pyrex®-Gratinform
Zubehör: Emailblech

1. Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben. Wasser hinzufügen. Abgedeckt und bei **600 W** Mikrowelle 10 Minuten lang garen oder bis sie weich ist. Abgießen.
2. Butter in einem Pyrex®-Messbecher 30-50 Sekunden bei **1000 W** Mikrowelle schmelzen. Mehl und Senf einrühren. Weitere 30 Sekunden garen. Nach und nach Milch hinzufügen. Gut umrühren und würzen.
3. Bei **1000 W** Mikrowelle 2-3 Minuten erhitzen oder bis die Sauce dickflüssig ist und Blasen wirft. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren. 60 g (4 EL) geriebenen Käse unterrühren.
4. Den Blumenkohl in die Gratinform geben und die Sauce darüber gießen. Mit dem restlichen Käse und den Semmelbröseln bestreuen.
5. Auf das Emailblech stellen und mit **Kombi 4** 15-18 Minuten erhitzen oder bis die Oberfläche goldbraun ist.

Pikante Kartoffeln

Zutaten

Für 4 Personen
350 g Kartoffeln
45 ml (3 EL) Naturjoghurt
10 ml (2 TL) Mango-Chutney
3 ml (½ TL) Kreuzkümmel
3 ml (½ TL) Koriander
3 ml (½ TL) Kurkuma
3 ml (½ TL) Garam Marsala
10 ml (2 TL) frischer Koriander
eine Prise Chilipulver
15 g Sultaninen
Salz und Pfeffer

Form: 1 × 1,5 Liter-Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 x Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: keines

1. Die Kartoffeln in große Würfel schneiden und in eine große Schüssel mit 6 EL (90 ml) Wasser geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 6-8 Minuten garen oder bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
2. Die restlichen Zutaten miteinander vermischen. Die Kartoffeln hinzufügen und gut vermischen. Heiß oder kalt servieren.

Soßen

Gefäßgröße

Verwenden Sie immer einen Behälter, der mindestens doppelt so groß ist wie die Menge der Sauce, um ein Überkochen zu vermeiden.

Abdecken

Saucen **nicht** abdecken, während sie gekocht werden.

Achtung!

Saucen und Bratensaucen (Gravy) sollten vor, während und nach dem Kochen gründlich umgerührt werden, um Spritzer oder Eruptionen zu vermeiden und eine glatte, gleichmäßige Konsistenz zu erhalten.

Aufwärmen

Saucen können im Voraus zubereitet und in der Mikrowelle wieder aufgewärmt werden. Bei **1000 W** Mikrowelle erwärmen und nach der Hälfte der Zeit umrühren.

Holzlöffel

Lassen Sie keine Holzlöffel in der Sauce, während sie kocht. Das Holz kann austrocknen und anbrennen. Metalllöffel ebenfalls **niemals** in der Sauce lassen.

Weiße Grundsauce (Béchamel)

Zutaten

30 g Butter, Zimmertemperatur
30 g Mehl
600 ml Vollmilch
Variationen:
Petersilie, Zwiebel, Käse
15 ml Zitronensaft

Form: 1 x 1 Liter Pyrex®-Messbecher
Zubehör: keines

1. Butter im Messbecher bei **1000 W** Mikrowelle für 20-40 Sekunden schmelzen.
2. Mehl einrühren, um eine Mehlschwitze herzustellen.
3. Milch nach und nach unter ständigem Rühren hinzufügen, bis alles gut vermischt ist.
4. 2-3 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle erhitzen Umrühren und weitere 3-4 Minuten garen. Die Sauce sollte glatt und glänzend sein und am Löffelrücken haften bleiben.

Variationen der Weißen Sauce:

Petersilie
60 ml (4 EL) gehackte Petersilie und 15 ml (1 EL) Zitronensaft nach der Hälfte der Garzeit unter die Sauce rühren.

Zwiebel
1 kleine Zwiebel in der Butter 30 Sekunden lang bei **1000 W** Mikrowelle garen, bevor das Mehl und die Milch hinzugefügt werden.

Käse
75 g geriebenen Käse am Ende der Garzeit unterrühren.

Custard

Zutaten

30 ml (2 EL) Puddingpulver (Custard Powder)
15 ml Zucker
600 ml Vollmilch

Form: 1 x 1 Liter Pyrex®-Messbecher
Zubehör: keines

1. Puddingpulver, Zucker und etwas Milch zu einer glatten Paste verrühren.
2. Die restliche Milch mit einem Schneebesen einrühren.
3. Bei **1000 W** Mikrowelle 4-6 Minuten erhitzen. Zur Hälfte sowie am Ende kräftig durchschlagen.

Sauce Hollandaise

Zutaten

3 Eigelb
30 ml (2 EL) Weißweinessig
100 g ungesalzene Butter, gekühlt und gewürfelt
Pfeffer

Form: 1 x 1 Liter Pyrex®-Messbecher
Zubehör: keines

1. Eigelb und Essig in einen Messbecher geben. Gut verquirlen.
2. Butterwürfel darauf verteilen. Bei **1000 W** Mikrowelle 20 Sekunden lang erhitzen.
3. Verquirlen. Bei **1000 W** Mikrowelle 10 Sekunden erhitzen.
4. Nochmals verquirlen und bei **1000 W** Mikrowelle 10 Sekunden erhitzen. In weiteren 10-Sekunden-Intervallen fortfahren, bis die Sauce dick und cremig ist.
5. Würzen und sofort mit Lachssteaks oder Spargelspitzen servieren.

   Anmerkung: Diese Sauce darf nicht kochen, sonst gerinnen die Eier.

Schokoladensoße

Zutaten

25 g Butter
75 g feiner Zucker (Caster Sugar)
75 g Brauner Zucker
50 g Kakaopulver
3 ml (½ TL) Vanilleextrakt
300 ml Milch

Form: 1 x 1 Liter Pyrex®-Messbecher
Zubehör: keines

1. Butter in einem Pyrex®-Messbecher bei **1000 W** Mikrowelle für 30-50 Sekunden schmelzen.
2. Puderzucker, braunen Zucker, Kakaopulver und Vanilleextrakt unterrühren.
3. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren hinzufügen.
4. Bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten erhitzen. Gut umrühren. Dies dreimal wiederholen, bis die Sauce glatt, glänzend ist und am Löffelrücken haften bleiben.

Pfeffersauce

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
40 g Butter
30 g Mehl
2 Brühwürfel
15 ml (1 EL) Estragonessig
10 ml (2 TL) weißer Pfeffer
15 ml (1 EL) Cognac
200 ml Créme fraîche

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Die Zwiebel in der Schüssel mit der Butter 2-3 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.
2. Mehl hinzufügen, mischen, erneut 1 Minute bei **1000 W** Mikrowelle garen. 400 ml heißes Wasser, 2 Brühwürfel, Essig und weißen Pfeffer hinzufügen. Unbedeckt 3 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen.
3. Aus dem Ofen nehmen und Cognac und Crème fraîche hinzugeben. Gut verrühren.

Roquefort-Sauce

Zutaten

50 g Roquefort-Käse
200 ml leichte Sahne
30 ml (2 EL) Speisestärke
Salz und Pfeffer

Form: 1 x 500 ml Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Den Roquefort in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und bei **600 W** Mikrowelle für 1 Minute 30 Sekunden schmelzen.
2. Sahne und Speisestärke mit 15 ml (1 EL) Wasser verrühren und hinzufügen. Bei **1000 W** für 3-3 Minuten 30 Sekunden erhitzen, dabei zur Hälfte der Zeit einmal gut verquirlen. Vor dem Servieren abschmecken.

Suet-Pastry

Zutaten

225 g selbsttreibendes Mehl
3 ml (½ TL) Salz
100 g gehacktes Suet
105 ml (7 EL) kaltes Wasser

Form: 1 x große Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: keines

1. Mehl, Salz und Suet in der Pyrex®-Rührschüssel mischen.
2. Wasser hinzufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Leicht kneten, bis der Teig glatt ist.

Baked Jam Roly Poly (Gebackene Marmeladenrolle)

Zutaten

Für 4 Personen
1 Portion Suet-Pastry (siehe oben)
75 ml (5 EL) kernlose Himbeermarmelade
Milch zum Glasieren

Form: 1 x 1 kg Pyrex®-Kastenform
Zubehör: Emailblech

1. Den Teig auf ca. 23 x 32 cm ausrollen.
2. Die Marmelade auf dem Teig verteilen, dabei einen 1 cm breiten Rand lassen. Die Ränder mit Milch bepinseln und den Teig gleichmäßig aufrollen, dabei an einer kurzen Seite beginnen und die Ränder verschließen.
3. Die Oberseite mit Milch bepinseln und in eine Auflaufform legen. Den Ofen mit eingesetztem Emailblech und **Umluft** 210 °C vorheizen. Mit **Kombi 3** für 15-18 Minuten backen, bis die Rolle goldbraun ist.

Apfelstrudel

Zutaten

Für 4 Personen
600 g Granny-Smith-Äpfel, geschält, entkernt, in Scheiben
Saft einer ½ Zitrone
50 g feiner Zucker (Caster Sugar)
50 g Walnüsse, grob gehackt
50 g Sultaninen
5 ml (1 TL) gemahlener Zimt
50 g gemahlene Mandeln
6 Blätter Filoteig
50 g Butter, geschmolzen
Puderzucker zum Bestreuen

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel, Backblech
Zubehör: Emailblech

1. Den Ofen mit dem Emailblech mit **Umluft** auf 180 °C vorheizen.
2. Die Äpfel und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
3. Zucker, Walnüsse, Sultaninen, Zimt und Mandeln hinzufügen und gut vermischen.
4. Drei Blätter Filoteig nehmen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Legen Sie jedes Blatt mit der kürzesten Kante zu Ihnen hin. Das zweiteTeigblatt so auf das erste legen, dass es dieses entlang der langen Seite um etwa 5-6 cm überlappt. Das dritte Teigblatt anschließend auf die gleiche Weise über das zweite legen.
5. Drei weitere Blätter genauso darüberlegen.
6. Die Apfelfüllung darauf verteilen, dabei zu jedem Rand etwa 2,5 cm Abstand lassen.
7. Die seitlichen Ränder etwa 2-3 cm über die Füllung schlagen und mit Butter bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen und die letzte lange Kante mit Butter bestreichen, damit der Strudel gut verschließt.
8. Mit der Naht nach unten aufs Backblech legen. Mit geschmolzener Butter bestreichen.
9. Mit **Umluft** bei 180 °C 30-35 Minuten backen. Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Hinweise zum Backen

Abdecken
Für traditionelle Kuchen, die lange Backzeiten haben und nur im Umluftmodus gebacken werden, sollte die Oberfläche der Form 10-15 Minuten nach Beginn des Backens mit Aluminiumfolie abgedeckt werden. Dies gilt nicht für die Rezepte in diesem Abschnitt.

Formgröße/Form
Verwenden Sie immer die in den folgenden Rezepten angegebene Formgröße, da sich sonst Backzeit und Ergebnis verändern.

Mischen/Schlagen
Kuchen, die in der Mikrowelle gebacken werden, müssen gut, aber nicht zu lange gerührt werden. Im Allgemeinen ist es nicht notwendig, Butter und Zucker schaumig zu rühren oder Eier mit einem elektrischen Mixer oder einer Küchenmaschine zu schlagen. Vermeiden Sie Kuchen, die auf geschlagenem Eiweiß oder fettfreien Biskuitteigen basieren, sie eignen sich nicht für die Mikrowelle.

Eier
Die folgenden Rezepte wurden mit mittelgroßen Eiern getestet. Die Verwendung von Eiern anderer Größe kann die Backzeit beeinflussen.

Kombinationsgaren
Nutzen Sie **keine** Springformen.
Nutzen Sie glatte, möglichst nahtlose Metall-Backformen.

Karottenkuchen

Zutaten
2 Eier, geschlagen
150 ml Pflanzenöl
150 g selbsttreibendes Vollkornmehl
100 g Brauner Zucker
10 ml (2 TL) Zimt
75 g Rosinen
100 g Karotten, gerieben
Glasur:
50 g Frischkäse
50 g Butter
100 g Puderzucker
10 ml (2 TL) Zitronensaft
50 g Walnüsse, gehackt

Form: 1 x große Rührschüssel
1 x Soufflé form 18 cm, mit Backpapier ausgelegt
1 mittelgroße Rührschüssel
Zubehör: Emailblech

1. Eier und Öl miteinander verrühren.
2. Mehl, Zucker, Zimt, Rosinen und Karotten in einer Rührschüssel vermengen. Die Eier-Öl-Mischung dazugeben und alles gut verrühren.
3. In die Form geben und auf dem Emailblech mit **Kombi 5** 8 Minuten backen.
4. *Für die Glasur:* Frischkäse und Butter verrühren und nach und nach Puderzucker und Zitronensaft hinzufügen. Den ausgekühlten Kuchen damit bestreichen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Ingwerkuchen

Zutaten
100 g Butter
100 g Goldsirup (Golden Syrup)
100 g Melasse
75 g Brauner Zucker
100 g selbsttreibendes Mehl
100 g Weizenmehl
5 ml (1 TL) Gewürzmischung
10 ml (2 TL) gemahlener Ingwer
5 ml (1 TL) Natron
Eine Prise Salz
150 ml Milch
2 Eier, geschlagen

Form: 1 x kleine Pyrex®-Schüssel
1 x große Rührschüssel
1 x 20 cm quadratische Pyrex®-Schale
Zubehör: keines

1. Butter, Sirup, Melasse und Zucker in eine Schüssel geben und bei **1000 W** Mikrowelle 1-2 Minuten erhitzen oder bis die Butter geschmolzen ist.
2. Mehl, Gewürze, Natron und Salz in eine große Schüssel geben. Die Sirupmischung einrühren und gut vermischen. Danach Milch und Eier einrühren und zu einem glatten Teig verrühren.
3. In die quadratische Form geben und bei **600 W** Mikrowelle 8-9 Minuten backen oder bis der Teig an den Rändern fest ist. Der Kuchen darf in der Mitte noch leicht feucht wirken, er gart beim Abkühlen weiter.

Schokoladen-Mandelkuchen

Zutaten

100 g Butter
100 g feiner Zucker (Caster Sugar)
2 Eier, leicht verquirlt
100 g selbsttreibendes Mehl
50 g Kakaopulver
50 g gemahlene Mandeln
100 ml Vollmilch
60 ml (4 EL) Goldsirup (Golden Syrup)
Topping:
50 g Butter
25 g Kakaopulver, gesiebt
200 g Puderzucker
5 ml (1 TL) Milch

Form: 1 x 20 cm Pyrex®-Souffléform, gefettet und ausgelegt
2 x große Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: keines

1. Butter und Zucker cremig rühren. Dann nach und nach die verquirlten Eier einrühren. Mehl, Kakaopulver, gemahlene Mandeln, Milch und Sirup hinzufügen.
2. In eine Pyrex®-Schüssel gießen. Bei **600 W** Mikrowelle für 8-10 Minuten backen.
3. Die Butter cremig rühren und nach und nach Kakaopulver und Puderzucker hinzufügen. Zum Schluss je nach Bedarf Milch hinzufügen.

Früchtekuchen

Zutaten

175 g Butter
175 g dunkler brauner Zucker
1 Zitrone, gerieben
3 Eier, geschlagen
225 g Mehl
10 ml (2 TL) gemahlener Ingwer
225 g Rosinen
225 g Sultaninen
50 g kandierte Kirschen
50 g gehackte gemischte Nüsse
15 ml (1 EL) Melasse
45 ml (3 EL) Brandy

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel
1 x 20 cm Souffléform, gefettet und ausgelegt
Zubehör: keines

1. Butter und Zucker cremig schlagen, bis die Masse hell und locker ist. Die Zitronenschale untermischen. Die Eier unterrühren.
2. Mehl, Gewürze und die restlichen Zutaten unterheben. Die Mischung in die Souffléform geben.
3. Bei **440 W** Mikrowelle 20-24 Minuten backen.

Ananas-Zimt-Rosinen-Muffins

Zutaten

Ergibt 12 Stück
100 g selbsttreibendes Mehl
100 g selbsttreibendes Vollkornmehl
3,75 ml (¾ TL) Natron
Eine Prise Salz
5 ml (1 TL) gemahlener Zimt
150 ml Sonnenblumenöl
2 Eier
75 g feiner Zucker (Caster Sugar)
125 g Karotten, gerieben
225 g Ananasstücke aus der Dose, zerkleinert
100 g Rosinen

Form: 1 x mittelgroße Pyrex®-Schüssel
2 x Muffinformen (je 6 Mulden)
12 Muffinförmchen
Zubehör: Emailblech

1. Den Ofen mit dem Emailblech mit **Umluft** auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Natron, Salz und Zimt in eine Schüssel sieben.
3. In einer separaten Schüssel Öl, Eier und Zucker verquirlen. Geriebene Karotte, Ananasstücke und Rosinen hinzufügen.
4. Die Ölmischung zur Mehlmischung geben und nur so lange verrühren, bis alles gerade so vermengt ist.
5. Die Mischung in die mit Muffinförmchen ausgekleideten Muffinformen geben und in zwei Chargen mit **Umluft** bei 180 °C je 20-25 Minuten backen.

Schokoladenpuddingkuchen mit Toffeesoße

Zutaten

75 g Zartbitterschokolade
30 ml (2 EL) Milch
175 g Margarine
175 g heller Muscovadozucker
2 Eier
150 g frische weiße Semmelbrösel
30 ml (2 EL) Kakaopulver
Sauce:
225 g Vanille-Toffees
150 ml Milch
15 g Butter

Form: 1 x 1,2-Liter-Puddingform
1 x kleine Pyrex®-Schüssel
1 x große Rührschüssel
1 x großer Pyrex®-Messbecher
Zubehör: keines

1. Den Boden einer 1,2-Liter-Puddingform mit Backpapier auslegen.
2. Die Schokolade mit der Milch in einer kleinen Pyrex®-Schüssel bei **600 W** Mikrowelle für 2-3 Minuten schmelzen und glatt rühren.
3. Margarine und Zucker verrühren, abgekühlte Schokolade und Eier hinzufügen.
4. Semmelbrösel und Kakaopulver hinzufügen und gut vermischen. Die Masse in die Schüssel füllen und bei **1000 W** Mikrowelle 6-7 Minuten garen oder bis zum gewünschten Gargrad. Vor dem Stürzen 5 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten, indem alle Zutaten in einem großen Messbecher vermischt und bei **1000 W** Mikrowelle 2-3 Minuten lang erhitzt oder bis die Masse glatt ist. Kräftig umrühren und über den Pudding gießen.

Pflaumen-Hafer-Schnitten

Zutaten

Ergibt 8 Stück
100 g Butter oder Margarine
50 g heller brauner Zucker
30 ml (2 EL) Goldsirup (Golden Syrup)
225 g Haferflocken
450 g Pflaumen, entsteint und in dünne Scheiben geschnitten
5 ml (1 TL) gemahlener Zimt

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x 20 cm Keramik-Flanform
Zubehör: Emailblech

1. Butter, Zucker und Sirup in eine Schüssel geben. Bei **1000 W** Mikrowelle 1-2 Minuten lang erhitzen oder bis die Masse geschmolzen ist. Haferflocken einrühren.
2. Die Hälfte der Haferflockenmischung in die Form geben. Pflaumenscheiben in überlappenden Reihen darauf verteilen und mit Zimt bestreuen.
3. Die restliche Haferflockenmischung über den Pflaumen verteilen und leicht andrücken.
4. Auf dem Emailblech mit **Kombi 3** 8-10 Minuten backen oder bis die Masse fest und goldbraun ist.
5. Noch heiß in Scheiben schneiden, dann in der Form abkühlen lassen.

Gedämpfter Suet-Biskuitpudding

Zutaten

Für 4 Personen
150 g selbsttreibendes Mehl
Eine Prise Salz
50 g feiner Zucker (Caster Sugar)
50 g Suet
1 Ei
150 ml Milch
30 ml (2 EL) Marmelade oder Goldsirup (Golden Syrup)
Optional:
10 ml (2 TL) Sultaninen

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel
1 x 1 Liter Pyrex®-Puddingform
Zubehör: keines

1. Mehl und Salz in einer Rührschüssel sieben. Zucker und Suet einrühren. Falls gewünscht, Sultaninen hinzufügen.
2. Eine Mulde in die Mitte drücken und das verquirlte Ei sowie die Milch hineingeben. Zu einem weichen, zähflüssigen Teig verrühren.
3. Die Marmelade auf den Boden der gefetteten Puddingform geben und die Puddingmasse darüber gießen. Bei **1000 W** Mikrowelle 5-5 Minuten und 30 Sekunden oder bis zur Festigkeit garen.

Brot und Butter Pudding

Zutaten

Für 4 Personen
6 Scheiben Brot, gebuttert und diagonal halbiert
75 g gemischte Trockenfrüchte
450 ml Milch
3 Eier
25 g feiner Zucker (Caster Sugar)
3 ml (½ TL) Muskatnuss

Form: 1 x Pyrex®-Form 20 x 25 cm, gefettet
1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x Rührschüssel
Zubehör: Emailblech

1. Brot und Obst in die vorbereitete Form geben.
2. Milch 3 Minuten lang bei **600 W** Mikrowelle erwärmen, aber nicht kochen lassen.
3. Eier und Zucker verquirlen, Milch hinzufügen und gut verrühren.
4. Die Mischung über das Brot gießen, mit Muskatnuss bestreuen und 15 Minuten ruhen lassen. Auf dem Emailblech mit **Kombi 2** 16-20 Minuten backen, bis der Pudding gestockt und gebräunt ist.

Weihnachtspudding

Zutaten

Für 6-8 Personen
1 Kochapfel, geschält und gerieben
1 Karotte, geschält und gerieben
Saft und abgeriebene Schale einer Orange
400 g gemischte Trockenfrüchte
45 ml (3 EL) Brandy
15 ml (1 EL) schwarze Melasse
50 g selbsttreibendes Mehl
Eine Prise Salz
15 ml (1 EL) Kakao
5 ml (1 TL) Gewürzmischung
3 ml (½ TL) Muskatnuss
100 g gehacktes Suet
150 g frische Semmelbrösel
50 g Zitronat, gemischt (Mixed Peel)
50 g Mandelblättchen
2 Eier, geschlagen

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
1 x 1,3 Liter Pyrex®-Puddingform, leicht eingefettet
Zubehör: keines

1. Apfel und Karotte in eine große Schüssel geben. Abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten garen. Gut verrühren, bis ein dickes Püree entsteht.
2. Saft, Schale und gemischte Früchte unterrühren. Bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten garen. Brandy und Melasse einrühren. 5 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Zutaten unterrühren.
3. In eine leicht gefettete Puddingform füllen. Mit Backpapier abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 4 Minuten garen. 5 Minuten ruhen lassen. Weitere 2 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle garen oder bis der Pudding gerade fest ist.

   Anmerkung: Ein Vorteil der Zubereitung dieses traditionellen Puddings in der Mikrowelle ist, dass er bereits in der Woche vor Weihnachten zubereitet und kühl und trocken aufbewahrt werden kann. Bereiten Sie den Pudding nicht früher zu, da sich der Geschmack im Gegensatz zu einem traditionell gedämpften Pudding durch die Lagerung nicht verbessert.

Gebackene Äpfel

Zutaten

Für 4 Personen
4 mittelgroße Äpfel
30 ml (2 EL) feiner Zucker (Caster Sugar)
25-50 g gemischte Trockenfrüchte
25 g Butter

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel
1 x 20 cm flache Pyrex®-Form
Zubehör: keines

1. Äpfel entkernen und anschließend die Schale einmal rundherum leicht einschneiden.
2. Zucker und Trockenfrüchte mischen und in die Mitte der Äpfel füllen.
3. Mit Butterflocken belegen. Die Äpfel in eine flache Form legen und bei **1000 W** Mikrowelle für 5 Minuten 30 Sekunden bis 7 Minuten garen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

   Anmerkung: Die Äpfel sehen nach dem Backen noch recht grün aus, sollten sich aber beim Testen mit einem scharfen Messer leicht weich anfühlen. Während der Ruhezeit wird die Farbe matt und die Äpfel werden zart. Die Äpfel können sehr leicht zu weich werden, daher sollten Sie darauf achten, dass sie leicht unterkochen. Für 1 gebackenen Apfel 2-3 Minuten garen. Für 2 gebackene Äpfel 3-5 Minuten garen.

Schokoladen-Brownies

Zutaten

Für 9 Personen
125 g Butter
200 g Zartbitterschokolade
(72 % Kakaoanteil)
175 g weicher brauner Muscovado
2 Eier, geschlagen mit Zucker
einige Tropfen Vanilleextrakt
50 g Mehl
5 ml (1 TL) Backpulver

Form: 1 x kleine Pyrex®-Schüssel
1 x Pyrex®-Rührschüssel
1 x 23 cm quadratische Pyrex®-Form
Zubehör: Emailblech

1. Die Butter mit 50 g Schokolade in einer kleinen Schüssel bei **600 W** Mikrowelle 2 Minuten schmelzen.
2. Eier, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben, Mehl und Backpulver darüber sieben.
3. Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung unterrühren und gut vermengen.
4. Die restliche Schokolade grob hacken und unter den Teig rühren.
5. Mit einem Löffel in die Form geben, gleichmäßig verteilen und auf dem Emailblech mit **Kombi 3** 9-12 Minuten backen oder bis die Masse fest ist.

Früchte-Scones

Zutaten

Für 10 Personen
225 g selbsttreibendes Mehl
Eine Prise Salz
5 ml (1 TL) Backpulver
50 g Butter
25 g feiner Zucker (Caster Sugar)
50 g Sultaninen
100 ml Vollmilch
1 Ei für die Glasur

Form: 1 x Pyrex®-Rührschüssel
1 x kleines Backblech
Zubehör: Emailblech

1. Den Ofen mit Emailblech mit **Umluft** auf 210 °C vorheizen.
2. Mehl, Salz und Backpulver zusammen sieben. Die Butter einreiben, bis die Mischung feinen Semmelbröseln ähnelt. Zucker und Sultaninen hinzufügen.
3. Eine Mulde in der Mitte formen und so viel Milch einrühren, bis ein weicher Teig entsteht.
4. Leicht kneten. Auf 2 cm Dicke ausrollen und mit einem Ausstecher (5 cm Durchmesser) 10 Kreise ausstechen. Auf das Backblech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit **Umluft** bei 210 °C für 10-15 Minuten backen oder bis die Masse gut aufgegangen und goldbraun ist.

Rotes Fruchtkompott

Zutaten

Für 4 Personen
225 g Pflaumen, halbiert
225 g Kirschen, entsteint
225 g Heidelbeeren
225 g Erdbeeren, halbiert
225 g Himbeeren, halbiert
50 vfeiner Zucker (Caster Sugar)

Form: 1 x große flache Pyrex®-Schale
Zubehör: keines

1. Pflaumen, Kirschen und Heidelbeeren in eine flache Schale geben. Bei **440 W** Mikrowelle 10 Minuten erhitzen.
2. Die Erdbeeren unterrühren und weitere 5-6 Minuten bei **440 W** Mikrowelle garen.
3. Himbeeren und Zucker unter das heiße Obst mischen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Streusel-Fruchtmuffins

Zutaten

Ergibt 12 Stück
Streuselbelag:
50 g Butter
75 g Mehl
30 ml (2 EL) Kristallzucker
15 ml (1 EL) gemahlene Gewürzmischung
Muffins:
225 g Mehl
10 ml (2 TL) Backpulver
150 g feiner Zucker (Caster Sugar)
2,5 ml (½ TL) Salz
Abrieb einer ½ Zitrone
175 g frische oder gefrorene Beeren (Himbeeren oder Heidelbeere)
75 g Butter
110 ml Buttermilch
1 Ei, leicht geschlagen
2,5 ml (½ TL) Vanilleextrakt

Form: 1 x kleine Pyrex®-Schüssel
1 x große Rührschüssel
1 x große Pyrex®-Schüssel
2 x Muffinformen (je 6 Mulden)
12 Muffinförmchen aus Papier
Zubehör: Emailblech

1. Den Ofen mit Emailblech mit **Umluft** auf 180 °C vorheizen.
2. Die Butter bei **600 W** Mikrowelle für 1 Minute schmelzen. Die Zutaten für die Streusel zu einem weichen Teig verkneten und beiseite stellen. Kühlen.
3. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz zusammensieben. Zitronenabrieb und Früchte einrühren.
4. Die Butter bei **1000 W** Mikrowelle für 30 Sekunden bis 1 Minute schmelzen und die Buttermilch, das Ei und die Vanilleessenz unterrühren. Die Mehlmischung vorsichtig unterheben und auf 12 Muffinförmchen verteilen.
5. Kleine Mengen Streusel über jeden Muffin bröseln und in zwei Chargen mit **Umluft** bei 180 °C 22 Minuten backen oder bis sie gebräunt und gut aufgegangen sind.

Milchreis

Zutaten

Für 4 Personen
100 g Rundkornreis
1 Liter Vollmilch
75 g feiner Zucker (Caster Sugar)
ein kleines Stück Zimtstange
1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Den Reis, die Milch und den Zucker in die Schüssel geben. Die Zimtstange und die Vanilleschote hinzugeben. Nicht abdecken.
2. Auf dem Boden des Ofens mit **1000 W** 11-12 Minuten erhitzen bis die Milch aufkocht und dabei genau darauf achten, dass sie nicht überkocht.
3. Mit dem Deckel zugedeckt bei **300 W** Mikrowelle 1 Stunde lang garen. Die Zimtstange und die Vanilleschote entfernen. Abkühlen lassen, heiß oder kalt servieren.

Apfel-Crumble

Zutaten

Für 4-6 Personen
700 g Kochäpfel, geschält, entkernt und grob gehackt
2,5 ml (½ TL) gemahlener Zimt
75 g gemahlene Mandeln
75 g feiner Zucker (Caster Sugar)
75 g Butter
75 g Mehl
40 g brauner Zucker

Form: 1 x 24 cm rechteckige Form
1 x Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Die Äpfel mit dem braunen Zucker und dem Zimt in die Auflaufform geben und bei **1000 W** Mikrowelle 6-9 Minuten lang garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Abkühlen lassen.
2. Gemahlene Mandeln, Butter, Mehl und Zucker in einer Schüssel vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht. Diese Mischung auf den vorgekochten Äpfeln verteilen.
3. Die Schale auf den Gitterrost auf dem Emailblech stellen und mit **Kombi 2** 12-16 Minuten lang garen oder bis sie goldbraun sind.

Marmelade / Eingemachtes

Gläser Sterilisieren

Marmeladengläser können für Ihre Konfitüren in der Mikrowelle sterilisiert werden. Die Gläser zur Hälfte mit Wasser füllen und bei **1000 W** Mikrowelle erhitzen, bis das Wasser kocht (ca. 3 Minuten für 2 Gläser). Entleeren und kopfüber auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gläser sollten warm sein, wenn sie mit Marmelade befüllt werden.
Wenn Sie größere Mengen als in den unten stehenden Rezepten angegeben zubereiten möchten, greifen Sie auf die traditionelle Herdplattenmethode zurück und verwenden Sie ein traditionelles Rezept.

Gefäßgröße

Verwenden Sie immer eine sehr große Pyrex®-Schüssel. Verwenden Sie in der Mikrowelle **keine** klassischen Marmeladentöpfe oder Kochtöpfe. **Marmeladen sollten aufgrund ihres hohen Zuckergehalts während des Kochens nicht unbeaufsichtigt gelassen werden.**

Abdecken

Decken Sie Marmeladen während des Kochens nicht ab, es sei denn, es wird im Rezept empfohlen.

Wir empfehlen nicht, Babyflaschen in der Mikrowelle zu sterilisieren.

(Siehe Einzelheiten auf Seite 8)

Einmachgläser dürfen nicht in der Mikrowelle verschlossen werden.

Gelierpunkt

Um festzustellen, ob der Gelierpunkt erreicht ist, geben Sie ein paar Tropfen Marmelade oder Konfitüre auf einen kalten Unterteller (stellen Sie einen in den Kühlschrank, während Sie die Marmelade zubereiten). Abkühlen lassen. Die Marmelade sollte an der Oberfläche Falten werfen, wenn man mit dem Finger darüberdrückt.

Weiche Fruchtmarmelade

Zutaten

Ergibt ca. 675 g
450 g weiches Obst, gewaschen
450 g feiner Zucker (Caster Sugar)
30 ml (2 EL) Zitronensaft
5 ml (1 TL) Butter

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und verrühren. Bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten kochen (bei Verwendung von gefrorenem Obst 10-15 Minuten), dabei häufig umrühren. In Schritten von einer Minute weiterkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Spülen Sie eventuell vorhandene Zuckerkristalle vom Rand der Schüssel ab.
3. Die Mischung zum Kochen bringen und weiter kochen, bis der Gelierpunkt erreicht ist - ca. 10-20 Minuten. Regelmäßige Kontrolle des Gelierpunkts.

Lemon Curd (Zitronencreme)

Zutaten

Ergibt ca. 900 g
4 Zitronen, Saft und abgeriebene Schale
450 g feiner Zucker (Caster Sugar)
4 Eier, geschlagen
100 g Butter

Form: 1 x große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Gut verrühren.
2. 1 Minute lang bei **1000 W** Mikrowelle erhitzen. Umrühren. In 1-Minuten-Schritten weiter kochen, bis die Masse anfängt einzudicken, dann jeweils 30 Sekunden kochen, bis die Masse am Löffelrücken haften bleibt (die Eier gerinnen, wenn sie zu lange gekocht werden).
3. Die Mischung dickt beim Abkühlen ein. In warme Gläser füllen. Mit Wachspapier und Deckel verschließen.

Orangenmarmelade

Zutaten

Ergibt ca. 675-900 g
450 g Bitterorangen
1 Zitrone
900 ml Wasser
450 g Zucker
ein Stückchen Butter

Form: 2 x große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: keines

1. Orangen und Zitrone abreiben, dabei den gesamten weißen Teil (Schale/Pith) auf der Frucht lassen. Die Schale beiseitelegen.
2. Früchte schälen und im Mixer zerkleinern, bis die Kerne zerschlagen sind.
3. Fruchtmasse in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen. Mit gelochter Frischhaltefolie abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle für 10 Minuten garen.
4. Die Mischung durch ein Sieb in eine andere große Schüssel abseihen und das Fruchtfleisch gut auspressen, bis der gesamte Saft extrahiert ist. Das verbliebene Fruchtfleisch entsorgen.
5. Geriebene Schale zum heißen Saft geben und 10 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle ohne Abdeckung garen, gelegentlich umrühren. Den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat.
6. 8 Minuten bei **1000 W**, diesmal abgedeckt mit gelochter Frischhaltefolie, garen. Butter einrühren und anschließend unbedeckt weitergaren, bis der Gelierpunkt erreicht ist, ca. 18-20 Minuten.
7. 10 Minuten ruhen lassen, dann in vorgewärmte, sterilisierte Gläser füllen.

Hinweis: Verdoppeln Sie dieses Rezept nicht, da es sonst überkocht.

Pflaumenmarmelade

Zutaten

Ergibt ca. 1,5 kg
675 g Pflaumen oder Zwetschgen, halbiert, entsteint
200 ml kaltes Wasser
675 g Gelierzucker
30 ml (2 EL) Zitronensaft
5 ml (1 TL) Butter

Form: 1 x große Pyrex®-Rührschüssel
Zubehör: keines

1. Pflaumen mit dem Wasser in eine große Schüssel geben.
2. Bei **600 W** Mikrowelle 10 Minuten lang garen oder bis die Früchte weich sind.
3. Restliche Zutaten zugeben, umrühren und bei **1000 W** Mikrowelle weitere 5 Minuten garen, dabei häufig rühren.
4. Spülen Sie eventuell vorhandene Zuckerkristalle vom Rand der Schüssel ab.
5. Die Mischung bei **1000 W** Mikrowelle zum Kochen bringen, ca. 4-5 Minuten.
6. Weiter auf **1000 W** Mikrowelle kochen, bis der Gelierpunkt erreicht ist, ca. 20-25 Minuten. Regelmäßige Kontrolle des Gelierpunkts.

Junior-Menü

Dieser Abschnitt mit Rezepten richtet sich an Kleinkinder und Kinder oder kann mit der ganzen Familie geteilt werden. Ideale Rezepte, wenn die Kleinen selbstständig essen und verschiedene Geschmacksrichtungen und Konsistenzen kennenlernen.

Frittatta

Zutaten

25 g Butter
25 g Schinken, gewürfelt
25 g grüne Paprika, fein gehackt
1 Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten
4 Eier, geschlagen
50 g Cheddar-Käse, gerieben

Form: 1 x 24 cm Tarteform
Zubehör: keines

1. Die Butter in die Tarteform geben. 1 Minute lang bei **600 W** Mikrowelle schmelzen.
2. Den Schinken, die grüne Paprika und die Frühlingszwiebeln hinzufügen. Bei **1000 W** Mikrowelle 1-2 Minuten garen.
3. Das geschlagene Ei darüber gießen und mit dem Käse bestreuen.
4. Bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten erhitzen. Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Quesadillas

Zutaten

2 Weizenmehltortillas
50 g Cheddar-Käse, gerieben
25 g gekochter Schinken, gehackt
1 Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten

Form: 1 x Essteller
Zubehör: keines

1. Eine Tortilla auf den Teller legen, Käse, Schinken und Zwiebeln darauf verteilen. Die zweite Tortilla darauflegen.
2. Mit einem Stück Küchenpapier abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 1-2 Minuten garen.

Tomatensuppe

Zutaten

Für 4 Personen
30 ml (2 EL) Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
200 g Karotten, geschält und gehackt
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
200 ml Passata
400 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zweig frischer Thymian
100 ml leichte Sahne, optional
Salz und Pfeffer

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Öl, Zwiebel, Knoblauch und Karotten in eine große Auflaufform geben, abdecken und 5 Minuten lang bei **1000 W** Mikrowelle garen.
2. Tomaten, Passata, Brühe, Lorbeerblatt und Thymian einrühren und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 10 Minuten, dann bei **300 W** Mikrowelle 30 Minuten garen.
3. Lorbeerblatt und Thymian entfernen, Sahne (falls gewünscht) und Gewürze hinzufügen und in einer Küchenmaschine glatt pürieren.

Mini-Fischaufläufe

Zutaten

Für 6 Personen
375 g weiße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g Butter
25 ml (1½ EL) Milch
25 g Zwiebel, fein gehackt
15 g (1 EL) Mehl
75 g Milch
50 g Fischfond
125 g weißes Fischfilet, enthäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten
125 g Lachsfilet, enthäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten
5 g (1 TL) frische Petersilie, gehackt
25 g gefrorene Erbsen
50 g geriebener Käse, plus etwas mehr zum Bestreuen

Form: 2 x mittelgroße Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
6 x 8 cm Auflaufförmchen
Zubehör: Emailblech

1. Die Kartoffeln in eine Auflaufform geben, 3 EL (45 ml) Wasser hinzufügen, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 7-9 Minuten lang garen.
2. Die Kartoffeln abgießen, die Hälfte der Butter und der Milch dazugeben und pürieren, beiseite stellen.
3. Die restliche Butter mit den Zwiebeln in eine Auflaufform geben und zugedeckt bei **1000 W** Mikrowelle 3 Minuten garen.
4. Mehl mit Butter und Zwiebeln vermengen. Bei **1000 W** Mikrowelle 30 Sekunden erhitzen. Nach und nach die Milch und dann die Brühe einrühren. Bei **1000 W** Mikrowelle 3 Minuten lang garen.
5. Fisch und Petersilie hinzufügen. Bei **600 W** Mikrowelle 3 Minuten lang garen. Erbsen und geriebenen Käse unterrühren.
6. Die Fischpastetenmischung auf 6 kleine Förmchen (8 cm Durchmesser) verteilen, mit Kartoffelpüree bedecken und mit Käse bestreuen.
7. Die Pasteten auf dem Emailblech mit **Kombi 6** 10-15 Minuten backen oder bis der Käse geschmolzen ist und blubbert.

Spaghetti Bolognese

Zutaten

Für 6 Personen
15 ml (1 EL) Olivenöl
½ Zwiebel, gehackt
1 kleine Stange Sellerie, fein gewürfelt
1 kleine Zucchini, fein gewürfelt
1 kleine Karotte, fein gewürfelt
1 kleiner Apfel, fein gerieben
1 Knoblauchzehen, zerdrückt
225 g mageres Rinderhackfleisch
200 g Passata
15 g (1 EL) Tomatenmark
175 g Rinder- oder Gemüsebrühe

Form: 1 x große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: keines

1. Das Öl, das Gemüse, den Apfel und den Knoblauch in die Auflaufform geben, abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 5 Minuten garen, das Hackfleisch hinzufügen, umrühren und bei **1000 W** Mikrowelle weitere 5 Minuten garen.
2. Passierte Tomaten, Püree und Brühe in die Auflaufform geben. Gut umrühren und 10 Minuten bei **1000 W** Mikrowelle und dann weitere 10 Minuten bei **300 W** Mikrowelle garen.
3. Gegebenenfalls pürieren, um das Gericht dem Alter des Kindes anzupassen.

Teriyaki Lachs

Zutaten

Für 2-4 Personen
200 g Lachsfilet, enthäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten
1 cm Stück frischer Ingwer, gerieben
15 ml (1 EL) klarer Honig
20 ml (1 ½ EL) Sojasauce
15 ml (1 EL) Sesamsamen

Form: 1 x 23 cm flache quadratische Pyrex®-Schüssel
1 x kleine Pyrex®-Rührschüssel
4 Bambus-Kebabspieße
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Den Lachs auf die Holzspieße stecken und in eine flache Schale legen.
2. Alle übrigen Zutaten außer Sesamsamen in einer kleinen Schüssel mischen und über den Lachs gießen. Spieße wenden, bis alles gut bedeckt ist.
3. Die Form auf den Gitterrost auf dem Emailblech stellen und 10-12 Minuten mit **Grill 3** grillen. Die Spieße während des Garens wenden.
4. Den Lachs nach dem Garen mit den Sesamsamen bestreuen.

Gefüllte Süßkartoffeln

Zutaten

Für 2-4 Personen
4 Scheiben durchwachsener Speck
4 Süßkartoffeln je 200-250 g
15 ml (1 EL) Olivenöl
60 ml (4 EL) Crème fraîche
3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
250 g Cheddar-Käse, gerieben

Form: 1 x mikrowellengeeigneter Teller
1 x Rührschüssel
Zubehör: Emailblech + Gitterrost

1. Den Speck auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen, mit Küchenpapier abdecken und bei **1000 W** Mikrowelle 2 Minuten lang garen. Beiseite stellen.
2. Die Süßkartoffeln mit dem Auto-Programm für Ofenkartoffeln garen. Abkühlen lassen.
3. Die Süßkartoffeln längs halbieren, das Innere herauslöffeln und in eine Schüssel geben. Crème fraîche, Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Käses hinzugeben und gut vermengen.
4. Die Füllung zurück in die Kartoffelhälften geben. Den Speck klein schneiden und darüber verteilen, anschließend den restlichen Käse darüberstreuen.
5. Die Kartoffelhälften auf den Rost auf dem Emailleblech legen und mit **Grill 3** 3-6 Minuten oder bis sie goldbraun sind, garen.

Granola

Zutaten

Für 6-8 Personen
175 g Haferflocken
120 g weicher brauner Zucker
1,25 ml (¼ Teelöffel) Salz
50 g Sonnenblumenkerne
25 g Kokosraspeln
30 g Sonnenblumenöl
60 g (4 EL) Ahornsirup
25 g getrocknete Cranberries
25 g Rosinen
25 g getrocknete Aprikosen, fein gehackt

Form: 1 x mittelgroße Rührschüssel
Zubehör: Emailblech

1. Den Ofen auf 150 °C **Umluft** mit dem Emailblech vorheizen.
2. Haferflocken, Zucker, Salz, Sonnenblumenkerne und Kokosraspeln vermischen. Öl und Ahornsirup verrühren und gründlich unter die Haferflockenmischung heben.
3. Das Emailblech sorgfältig einfetten und die Haferflockenmischung gleichmäßig darauf verteilen.
4. Bei **Umluft** 150 ºC 40-45 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten umrühren.
5. Die gegarte Mischung in eine Schüssel geben und die Cranberries, Rosinen und Aprikosen unterrühren.

Serviervorschlag:
Ideal zum Frühstück mit Milch, pur als Snack oder geschichtet mit Joghurt, Honig und Früchten.

Kleine Birnen-Apfel-Himbeer-Crumbles

Zutaten

Für 8 Personen
Topping:
100 g Butter, gekühlt und gewürfelt
150 g Mehl
75 g feiner Zucker (Caster Sugar)
Eine Prise Salz
50 g Haferflocken
Früchte:
1 Apfel, geschält und fein gehackt
1 Birne, geschält und fein gehackt
125 g Himbeeren
30 ml (2 EL) feiner Zucker (Caster Sugar)

Form: 1 x mittelgroße Rührschüssel
8 x 8 cm große Förmchen
Zubehör: Emailblech

1. Für die Streusel die Butter in das Mehl einreiben, bis die Mischung feinen Semmelbröseln ähnelt. Den feinen Zucker (Caster Sugar), das Salz und die Haferflocken unter den Streuselbelag mischen.
2. Apfel, Birne und Himbeeren mit dem Zucker vermengen, gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und mit der Streuselmischung bestreuen.
3. Die Förmchen auf das Emailblech stellen und 15-20 Minuten mit **Kombi 2** backen.

Votre four Panasonic est équipé de la toute dernière technologie : la technologie Inverter. Cette technologie exclusive, utilisée depuis longtemps au Japon dans les fours à micro-ondes, améliore considérablement les performances de cuisson de votre appareil.

Elle permet également de réduire le nombre de composants, offrant ainsi un volume interne plus important et un poids réduit, sans pour autant occuper davantage d'espace sur votre plan de travail.

Contenu

Instructions générales 2-4
Récipients à utiliser 5-6
Instructions de cuisson et de réchauffage. 7-8
Tableaux de réchauffage 9-14
Tableaux de cuisson 15-25
Augmenter et diminuer les recettes. 26
Utilisation de recettes provenant d'autres livres 26
Cuisiner pour une personne 26
Soupes et entrées 27-30
Poisson 31-34
Viande et volaille 35-43
Pâtes, riz et haricots 44-46
Plats à base de fromage et d'œufs 47-48
Légumes et plats végétariens . . .49-56
Sauces. 57-58
Préparations avec pâte 59
Gâteaux et pâtisseries. 60-61
Desserts 62-66
Confitures 67-68
Recettes pour les enfants 69-73

Instructions générales

Temps de repos

Les aliments denses, tels que la viande, les pommes de terre en robe des champs et les gâteaux, nécessitent un **temps de repos** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson, afin de permettre à la chaleur de finir de se propager à travers les aliments.

■ Pommes de terre au four

Après les avoir cuites au micro-ondes uniquement, retirez-les et enveloppez-les dans du papier aluminium pour les laisser reposer. Il n'est pas nécessaire de laisser reposer les pommes de terre en robe des champs cuites en mode **combiné**. Laissez reposer pendant 15 minutes.

■ Poisson

Laissez reposer pendant 2 à 3 minutes.

■ Plats à base d'œufs

Laissez reposer pendant 1 à 2 minutes.

■ Plats préparés précuits

Attendez 1 à 2 minutes.

■ Morceaux de viande

Laisser reposer 15 minutes enveloppés dans du papier aluminium.

■ Plats préparés

Laisser reposer pendant 2 à 3 minutes.

■ Légumes

Il est préférable de laisser reposer les pommes de terre bouillies pendant 1 à 2 minutes, mais la majorité des autres légumes peuvent être servis aussitôt.

■ Décongélation

Il est essentiel de laisser reposer les aliments pendant un certain temps pour que le processus soit complet. Ce temps peut varier de 5 minutes, par exemple pour les framboises, à 1 heure pour un morceau de viande.

Si les aliments ne sont pas cuits après **le temps de repos**, remettez-les au four et prolongez la cuisson.

Perçage

La peau ou la membrane de certains aliments provoque une accumulation de vapeur pendant la cuisson. Ces aliments doivent être percés ou une bande de peau doit être retirée avant la cuisson pour permettre à la vapeur de s'échapper. Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent tous être percés avant la cuisson. **N'essayez pas de faire bouillir des œufs dans leur coquille.**

Teneur en humidité

De nombreux aliments frais, tels que les légumes et les fruits, ont une teneur en humidité variable selon la saison. Les pommes de terre en robe des champs en sont un exemple particulier. C'est pourquoi les temps de cuisson peuvent devoir être ajustés tout au long de l'année. Les ingrédients secs, tels que le riz et les pâtes, peuvent se dessécher davantage pendant le stockage et les temps de cuisson peuvent différer de ceux des ingrédients fraîchement achetés.

Instructions générales

Film alimentaire

Le film alimentaire aide à conserver l'humidité des aliments, et la vapeur qu'il retient permet de réduire le temps de cuisson. Il doit être perforé avant la cuisson pour laisser s'échapper l'excès de vapeur. Faites toujours attention en retirant le film d'un plat, car la vapeur qui s'échappe est très chaude. Utilisez uniquement un film alimentaire portant la mention « adapté à la cuisson au micro-ondes » et employez-le uniquement comme couverture. Ne placez jamais le film directement sur les aliments. N'utilisez jamais de film alimentaire lors d'une cuisson au **gril, en convection, en mode air fry ou en mode combiné.**

Taille des plats

Respectez les tailles de plat indiquées dans les recettes, car elles ont une incidence sur les temps de cuisson et de réchauffage. Une quantité d'aliments répartie dans un plat plus grand cuit et se réchauffe plus rapidement.

Quantité

Les petites quantités cuisent plus rapidement que les grandes quantités, et les petits repas se réchauffent plus rapidement que les grandes portions.

Espacement

Les aliments cuisent plus rapidement et uniformément s'ils sont espacés. **Ne jamais** empiler les aliments les uns sur les autres.

Forme

Les formes régulières cuisent de manière uniforme. Les aliments cuisent mieux au micro-ondes dans un récipient rond plutôt que carré.

Densité

Les aliments poreux et aérés chauffent plus rapidement que les aliments denses et lourds.

Couverture

Couvrez les aliments avec un film plastique adapté au micro-ondes ou un couvercle ajustable. Couvrez le poisson, les légumes, les plats mijotés et les soupes. Ne couvrez pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre au four et les pâtisseries. Veuillez vous reporter aux tableaux de cuisson et aux recettes pour plus d'informations.

Disposition

Les aliments individuels, par exemple les portions de poulet ou les côtelettes, doivent être placés sur un plat avec les parties les plus épaisses vers l'extérieur.

Ingrédients

Les aliments riches en graisse, en sucre ou en sel chauffent très rapidement. La garniture peut être beaucoup plus chaude que la pâte. Faites preuve de prudence en les consommant. **Évitez de les surchauffer,** même si la pâte ne semble pas très chaude.

Instructions générales

Température de départ

Plus les aliments sont froids, plus ils mettent de temps à chauffer. Les aliments sortis du réfrigérateur mettent plus de temps à réchauffer que ceux à température ambiante. La température des aliments doit être comprise entre 5 et 8 °C avant la cuisson.

Retourner et remuer

Certains aliments doivent être remués pendant la cuisson. La viande et la volaille doivent être retournées à mi-cuisson.

Liquides

Tous les liquides doivent être remués **avant, pendant** et **après le réchauffage.** L'eau, en particulier, doit être remuée avant et pendant le réchauffage afin d'éviter toute éruption. Ne réchauffez pas les liquides qui ont déjà été bouillis. **Ne surchauffez pas.**

Vérification des aliments

Il est essentiel de vérifier la cuisson des aliments pendant et après le temps de cuisson recommandé, même si vous avez utilisé un **programme automatique** (tout comme vous le feriez pour des aliments cuits dans un four traditionnel). Remettez les aliments au four pour poursuivre la cuisson si nécessaire.

Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent directement sur les particules alimentaires, il est important de garder votre four propre en tout temps. Les taches tenaces peuvent être retirées avec un nettoyant pour four de marque, appliqué sur un chiffon doux. Essuyez toujours l'intérieur après le nettoyage. Évitez les surfaces en plastique ainsi que la zone de la porte. Il ne faut jamais pulvériser le produit directement dans la cavité.

Récipients à utiliser

Le choix du récipient approprié est un facteur très important pour la réussite ou l'échec de votre cuisson.

Tester la compatibilité des plats avec la cuisson au micro-ondes

Si vous n'êtes pas sûr qu'un récipient de cuisson soit adapté à votre micro-ondes, vérifiez-le à l'aide du test suivant :

1. Remplissez un récipient gradué adapté au micro-ondes avec 300 ml (½ pinte) d'eau froide.
2. Placez-le sur le plateau tournant à côté du plat à tester. Si le plat que vous testez est un grand plat, placez le verre doseur sur le plat vide.
3. Faites chauffer à **1000 W** pendant 1 minute.

Résultat

Si le plat est adapté au micro-ondes, il restera froid, tandis que l'eau dans le verre mesurant commencera à chauffer. Si le plat testé est chaud, ne l'utilisez pas car il absorbe l'énergie du micro-ondes.

Remarque

Ce test ne s'applique pas aux récipients en plastique ou en métal, par exemple les plats de type Le Creuset®, qui ne doivent pas être utilisés car ils sont en fonte recouverte d'émail.

Guide rapide sur les ustensiles de cuisine

Verre pour four

Le verre résistant à la chaleur utilisé au quotidien, par exemple le Pyrex®, est idéal pour la cuisson au micro-ondes, à convection ou combinée. Ne l'utilisez pas pour griller sur la grille. N'utilisez pas de verre délicat ou de cristal au plomb qui pourrait se fissurer ou former des arcs électriques.

Porcelaine et céramique

Les assiettes, bols, tasses et mugs en porcelaine, céramique ou faïence émaillée peuvent être utilisés s'ils sont résistants à la chaleur. La porcelaine fine ne doit être utilisée que pour un réchauffage de courte durée.
N'utilisez pas de vaisselle comportant un rebord ou un décor métallique. Évitez également les pichets ou mugs dont les anses sont collées, car la colle pourrait fondre. Si la vaisselle est résistante à la chaleur, elle peut être utilisée en modes **convection, Air Fry** et **combiné**, mais jamais directement sous le gril.

Poterie, faïence, grès

Si ces plats sont entièrement émaillés, ils peuvent être utilisés. Ne les utilisez pas s'ils sont partiellement émaillés ou non émaillés, car ils peuvent absorber l'eau qui, à son tour, absorbe l'énergie des micro-ondes, ce qui rend le récipient très chaud et ralentit la cuisson des aliments.

Récipients en aluminium/métal

N'essayez jamais de cuire dans des récipients en aluminium ou en métal en mode micro-ondes, car les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et les aliments ne cuiront pas uniformément. Cela pourrait également endommager votre four. Les récipients en aluminium et en métal peuvent être utilisés sur les fonctions **gril, convection, Air Fry 1-3** et peuvent être utilisés avec précaution lors de certaines cuissons **combinées**, à condition qu'ils ne soient pas endommagés ou bosselés.

Récipients à utiliser

Plastique

De nombreux récipients en plastique sont conçus pour être utilisés au micro-ondes, mais ne les utilisez pas pour cuire des aliments riches en sucre ou en graisses, ni pour des aliments qui nécessitent un temps de cuisson long, comme le riz complet. N'utilisez que des récipients Tupperware® s'ils sont conçus pour être utilisés au micro-ondes.

N'utilisez pas de mélamine. Ne cuisinez jamais dans des barquettes de margarine ou des pots de yaourt, car ceux-ci fondront sous l'effet de la chaleur des aliments. S'ils sont résistants à la chaleur, ils peuvent être utilisés pour la cuisson combinée. **Ne les utilisez pas sous le gril.**

Papier

Le papier absorbant blanc ordinaire (essuie-tout) ne peut être utilisé que pour la cuisson au micro-ondes, par exemple pour recouvrir le bacon afin d'éviter les éclaboussures.
Utilisez-le uniquement pour des cuissons courtes. Ne réutilisez jamais un morceau de papier essuie-tout. Utilisez toujours un morceau de papier neuf pour chaque plat.
Évitez les essuie-tout contenant des fibres synthétiques.
Si vous utilisez des essuie-tout recyclés de marque, vérifiez d'abord qu'ils sont recommandés pour une utilisation au micro-ondes.
N'utilisez pas de tasses ou d'assiettes cirées ou recouvertes de plastique, car leur revêtement pourrait fondre.
Du papier sulfurisé peut être utilisé pour tapisser le fond des plats et pour recouvrir les fonds de tarte lors de la cuisson à blanc.

Les assiettes en papier blanc peuvent être utilisées pour **de courtes durées de réchauffage**, au micro-ondes uniquement.

Plats en osier, en bois ou en paille

Les plats se fissureront et pourraient s'enflammer. N'utilisez pas de plats en bois dans votre micro-ondes. **Ne les utilisez dans aucun mode de cuisson.**

Film alimentaire

Le film alimentaire pour micro-ondes ne peut être utilisé que pour recouvrir les aliments réchauffés au micro-ondes. Il est également utile pour recouvrir les aliments à cuire, mais il faut veiller à éviter que le film n'entre en contact direct avec les aliments, par exemple en ne recouvrant pas les plats de film alimentaire. **Ne pas utiliser dans un autre mode de cuisson.**

Sacs de cuisson

Les sachets de cuisson sont utiles lorsqu'ils sont fendus sur un côté pour recouvrir un rôti, afin de le cuire à la puissance et au temps. N'utilisez pas les attaches métalliques fournies lorsque vous utilisez le micro-ondes, le mode combiné ou la fonction Air Fry 4-5.

Papier d'aluminium

Le papier d'aluminium peut être utilisé pour la cuisson par convection et fonction Air Fry 1-3.

Instructions de cuisson et de réchauffage

La plupart des aliments se réchauffent très rapidement dans votre four à micro-ondes de **1000 W**. Les plats peuvent être portés à température de service en seulement quelques minutes et conservent un goût de fraîchement cuisiné. Vérifiez toujours que les aliments sont suffisamment chauds et remettez-les au four si nécessaire.

En règle générale, couvrez toujours les aliments contenant de l'humidité, comme les soupes, les ragoûts ou les plats servis dans des assiettes.

Ne couvrez pas les aliments secs, tels que les petits pains, tartelettes, rouleaux de saucisse, etc.

Les tableaux des pages 9 à 25 indiquent la meilleure manière de cuire ou de réchauffer vos aliments préférés. La méthode idéale dépend du type d'aliment que vous préparez.

N'oubliez pas de remuer ou de retourner les aliments aussi souvent que possible pendant la cuisson ou le réchauffage. Cela garantit un résultat uniforme, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Quand les aliments sont-ils suffisamment réchauffés ?

Les aliments qui ont été réchauffés ou cuits doivent être servis très chauds, c'est-à-dire que de la vapeur doit s'en dégager visiblement de toutes les parties. Tant que les bonnes pratiques d'hygiène ont été respectées pendant la préparation et le stockage des aliments, la cuisson ou le réchauffage ne présente aucun risque pour la sécurité.

Les aliments qui ne peuvent pas être remués doivent être coupés à l'aide d'un couteau afin de vérifier qu'ils sont bien chauffés à cœur. Même si les instructions du fabricant ou les temps indiqués dans le livre de recettes ont été respectés, il est important de vérifier que les aliments sont bien chauffés. En cas de doute, remettez-les au four pour les réchauffer davantage. Si vous ne trouvez pas d'aliment équivalent dans le tableau, choisissez un aliment similaire en termes de type et de taille et ajustez le temps de cuisson si nécessaire.

Plats dans une assiette

L'appétit varie d'une personne à l'autre et le temps de réchauffage dépend du contenu du repas. Les aliments denses, comme la purée de pommes de terre, doivent être bien étalés. Si vous ajoutez beaucoup de sauce, un temps de réchauffage supplémentaire peut être nécessaire. Placez les aliments les plus denses à l'extérieur de l'assiette. Un repas moyen prendra 4 à 5 minutes à réchauffer dans un micro-ondes de **1000 W.** Ne superposez pas les repas.

Conserves

Retirez les aliments de la boîte et placez-les dans un plat adapté avant de les réchauffer.

Soupes

Placez la soupe dans un bol. Remuez avant de réchauffer, au moins une fois pendant le réchauffage et à nouveau à la fin.

Plats mijotés

Remuez à mi-cuisson, puis à nouveau à la fin du réchauffage.

Instructions de cuisson et de réchauffage

Attention !

Tartelettes

N'oubliez pas que même si la pâte est froide au toucher, la garniture sera brûlante et réchauffera la pâte. Veillez à ne pas trop chauffer, sinon la garniture pourrait brûler en raison de sa teneur élevée en matières grasses et en sucre. Vérifiez la température de la garniture avant de la consommer afin d'éviter de vous brûler la bouche.

Puddings de Noël et liquides

Soyez très prudent lorsque vous réchauffez ces produits.

Ne jamais laisser sans surveillance.

N'ajoutez pas d'alcool supplémentaire.

Biberons

Le lait ou la préparation **doivent** être bien agités avant le réchauffage, puis à nouveau après, et vérifiés avec soin avant d'être donnés au bébé. Pour environ 200 ml de lait sortant du réfrigérateur, retirez le couvercle et la tétine, puis réchauffez au micro-ondes à 1000 W pendant 25 à 30 secondes. **Vérifiez attentivement.**

Pour 88 ml de lait à température du réfrigérateur, retirez le bouchon et la tétine, puis réchauffez à 1000 W pendant 10 à 15 secondes. **Vérifiez attentivement.**

Le liquide situé dans la partie supérieure du biberon peut être beaucoup plus chaud que celui du bas. Le biberon doit donc être agité soigneusement et vérifié avant utilisation.

Nous vous déconseillons d'utiliser votre micro-ondes pour stériliser les biberons. Si vous disposez d'un stérilisateur spécial pour micro-ondes, nous vous recommandons la plus grande prudence en raison de la faible quantité d'eau utilisée. Il est essentiel de suivre scrupuleusement les instructions du fabricant.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Pain – Précuit – Frais – N.B. Les pains réchauffés au micro-ondes auront une base molle.				
Croissants	1	1000 W	15-20 sec.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Gril 3	2-3 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Gril 3	3-5 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Petits pains	1	1000 W	15-20 sec.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Gril 3	3-4 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Gril 3	3-4 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Haricots en conserve, pâtes				
Haricots cuits	220 g	1000 W	2 min.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
	415 g	1000 W	3 min.	
Haricots blancs et saucisses/ steaks hachés	415 g	1000 W	3-4 min.	

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Haricots en conserve, pâtes				
Raviolis en sauce	200 g	1000 W	2 min. 30 sec.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
	400 g	1000 W	3-4 min.	
Spaghetti à la sauce tomate	200 g	1000 W	1 min. 30 sec. - 2 min.	
Viande en conserve				
Hot-dogs (égouttés)	400 g	1000 W	2-3 min.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
Bœuf en sauce	400 g	1000 W	3-4 min.	
Soupes en conserve				
Crème de champignons	400 g	1000 W	3-4 min.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Minestrone	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	
Desserts en conserve				
Crème anglaise	400 g	1000 W	2 min.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir. Remuez à mi-cuisson.
Pudding	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
Légumes en conserve - Égoutter si nécessaire				
Carottes entières	300 g	1000 W	2 min.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Pois, en purée	300 g	1000 W	2 min.	
Pois, du jardin	290 g	1000 W	2 min. - 2 min. 30 sec.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
Pommes de terre nouvelles	567 g	1000 W	4 min.	
Maïs	198 g	1000 W	1 min. 30 sec.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir. Remuez à mi-cuisson.
	325 g	1000 W	2-3 min.	
Tomates, entières	400 g	1000 W	3 min. 30 sec.	Placer dans un bol adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Puddings de Noël : ne pas laisser sans surveillance, car une surchauffe peut provoquer l'inflammation des aliments.				
Mini	100 g	1000 W	30 sec.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
Petit	454 g	1000 W	2 min.	
Moyen	907 g	1000 W	3 min.	
Grand	1.1 kg	1000 W	3 min. 30 sec.	
Boissons — Café - à température ambiante				
1 tasse	235 ml	1000 W	1 min. 30 sec.-2 min.	Placer dans une tasse adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant.
2 tasses	470 ml	1000 W	2 min. 30 sec.	
Boissons — Lait - du réfrigérateur				
1 tasse	235 ml	600 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Placer dans une tasse ou un pichet adapté au micro-ondes sur le plateau tournant.
1 pichet	600 ml	600 W	4-5 min.	
Plats de viande maison				
Pour 2 personnes	700 g	1000 W	6-8 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Pour 4 personnes	1 kg	1000 W	10-12 min.	
Sauce bolognaise	250 g	1000 W	2-3 min.	
	1 kg	1000 W	7-8 min.	
Produits à base de pâte – précuits – N.B. Les produits à base de pâte réchauffés au micro-ondes auront une base molle. Pour la cuisson combinée, si le produit est dans un récipient en aluminium, placez-le directement sur un plateau émaillé.				
Cornish pasty (chausson à la viande et aux légumes)	140 g (1)	1000 W	1-2 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 4	7-9 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
	300 g (2)	1000 W	2-3 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 4	8-10 min.	Placer sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.

Combi signifie mode « Combinaison ».

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Produits à base de pâte – précuits – N.B. Les produits à base de pâte réchauffés au micro-ondes auront une base molle. Si la produit est dans un récipient en aluminium, placez-le directement sur un plateau en émail.				
Tartes à la viande	300 g (2)	Combi 3	6-7 min.	Placer sur un plateau en émail sur le plateau tournant.
Steak et rognons Tourte brisée	210 g (1)	Combi 4	10-12 min.	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 3	7-8 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Rouleau de saucisse	330 g (2)	Combi 4	9-10 min.	
Petits gâteaux de Noël	110 g (2)	1000 W	20-30 sec.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Plats préparés – faits maison – réfrigérés				
Portion enfant	1	1000 W	2-3 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
Portion adulte	1	1000 W	4-5 min.	
Puddings et desserts - Transférer les puddings dans un plat adapté au micro-ondes/résistant à la chaleur.				
Tarte aux pommes (réfrigérée)	700 g	1000 W	3-4 min.	Placer le plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 4	13-14 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Tartes aux pommes et aux cassis (à température ambiante)	x 6	Convection: 220 °C	6-7 min.	Placer dans des moules en aluminium sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Pudding au pain et au beurre (réfrigéré)	500 g	1000 W	3-4 min.	Placer sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 4	15-17 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Crème anglaise (réfrigérée)	300 ml	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Placer dans un grand pichet. Remuer pendant le réchauffage.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Puddings et desserts – Transférer les puddings dans un plat adapté au micro-ondes/résistant à la chaleur				
Crumble aux fruits (réfrigéré)	500 g	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Placer sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 4	10-15 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Roulé à la confiture (réfrigéré)	480 g	1000 W	2-4 min.	Placer sur le plateau tournant. Ne pas couvrir..
Plats préparés achetés – réfrigérés N.B. Transférer les aliments du récipient en aluminium dans un plat de taille similaire adapté au micro-ondes/résistant à la chaleur.				
Champignons panés	300 g	Convection : 220 °C	13-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant.
Cottage pie	400 g	1000 W	4-5 min.	Placer sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 3	13-15 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Lasagnes	400 g	600 W	5-7 min.	Placer sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Combi 3	11-13 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Oignons bhajis, pakoras et falafels	360 g (12)	Convection : 220 °C	10-12 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Rouleaux de printemps ou samosas	240 g	Convection : 220 °C	10-15 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Quartiers de pommes de terre	385 g	Convection : 220 °C	10-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posée sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Légumes au four	450 g	1000 W	6-8 min.	Placer sur le plateau tournant.
		ou Combi 2	15-18 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ))	Instructions/Recommandations
Plats préparés achetés – surgelés – N.B. Transférez les aliments du récipient en aluminium vers un plat de taille similaire adapté au micro-ondes/résistant à la chaleur. Les plats en plastique conçus pour les fours à micro-ondes et les fours traditionnels peuvent être utilisés avec précaution.				
Poulets dorés	340 g (6)	Gril 3	16-18 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Lasagnes	400 g	270 W puis 1000 W	8 min. 8-9 min.	Placer sur le plateau tournant.
		ou Combi 2	20-22 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Rondelles d'oignon panées	250 g	Gril 3	10-12 min.	Placer sur un plateau en émail posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Tourte au poisson	340 g	1000 W	7-8 min.	Placer sur le plateau tournant.
		ou Combi 3	15-17 min.	Placer sur le plateau émaillé du plateau tournant.
Hachis parmentier	400 g	270 W puis 1000 W	10 min. 6-8 min.	Placer sur le plateau tournant.
		ou Combi 3	20-22 min.	Placer sur le plateau émaillé sur le plateau tournant.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de réchauffage

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Pain – Surgelé				
Petits pains précuits	200 g (4)	Combi 3	8-12 min.	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Baguette à l'ail précuite	170 g (1)	Combi 3	8-10 min.	
Bacon – cru				
Tranches	300 g (8)	1000 W	4-6 min. ou 1 min. par tranche	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes et couvrir d'un torchon pour minimiser les éclaboussures.
		ou Gril 3	11-13 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Steaks	250 g (2)	1000 W	4-5 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	28-30 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Haricots et légumineuses – doivent être préalablement trempé(e)s (sauf les lentilles)				
Haricots à œil noir	225 g	1000 W puis 300 W	10 min. 25-30 min.	Verser 600 ml (1 pinte) d'eau bouillante dans un grand saladier. Couvrir.
Pois chiches	225 g	1000 W puis 300 W	10 min. 40-45 min.	
Lentilles	225 g	600 W	10-15 min.	
Haricots rouges	225 g	1000 W puis 300 W	15 min. 40-45 min.	
Bœuf - Morceaux crus – Attention : la graisse est chaude ! Retirer le plat avec précaution. Pour les recommandations, voir le chapitre Viande, page 35.				
Gite à la noix, côte de bœuf faux-filet	-	Combi 2	14-16 min. pour 450 g	Placer sur une soucoupe retournée posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Bœuf Haché	450 g	1000 W puis 600 W	10 min. 15 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes avec le bouillon et les assaisonnements sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Bœuf - Morceaux crus – Attention : la graisse est chaude ! Retirer le plat avec précaution. Pour les directives, voir le chapitre sur la viande à la page 35.				
Côte/filet	380 g (2)	600 W	4-6 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	12-14 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Steak mijoté	450 g - 675 g	1000 W puis 300 W	10 min. 60 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes avec le bouillon et les légumes sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.
		ou Combi 1	1 h - 1 h 40 min.	Placer dans un plat à gratin avec le bouillon et les légumes, recouvrir d'un couvercle et placer sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson.
Hamburgers de bœuf – Frais et crus – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires du four avec précaution.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	18-20 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Steaks hachés de bœuf – Surgelés à partir de viande crue – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires du four avec précaution.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	12-16 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Poulet cru – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires du four avec précaution. Pour les instructions, voir le chapitre sur la viande, page 35.				
Poitrines, désossées	600 g (4)	600 W	12-14 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Combi 5	16-18 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Pilons	800 g (8)	600 W	12-14 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Convection 220 °C	25-30 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Poulet cru – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires du four avec précaution. Pour les directives, voir le chapitre sur la viande à la page 35.				
Kiev (frais)	300 g (2)	Combi 4	14-16 min.	Placer sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé du plateau tournant.
	600 g (4)		16-18 min.	
Nuggets (surgelés)	500 g	Combi 4	15-20 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant.
		ou Gril 3	15-20 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Nuggets (frais)	360 g	Combi 4	12-14 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant.
Cuisses de poulet	1 kg (4)	600 W	15-18 min.	Placer sur une grille ou une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Combi 3	25-35 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Poulet Entier	-	600 W	9-11 min. pour 450 g	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Combi 2	16-18 min. pour 450 g	Placer sur une soucoupe retournée posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Commencer la cuisson côté poitrine vers le bas. Retourner à mi-cuisson. Ne pas couvrir.
Œufs pochés				
Eau	45 ml	1000 W	40 sec.	• Mettre de l'eau dans un petit bol et chauffer pendant le premier temps de cuisson. • Ajouter un œuf moyen (taille 3). • Percer le jaune et le blanc. • Couvrir. • Cuire pendant le second temps de cuisson. • Laisser ensuite reposer 1 minute.
Œuf	1	600 W	40 sec.	
Eau	90 ml	1000 W	1 min.	
Œufs	2	600 W	1 min.	
Eau	135 ml	1000 W	1 min. 30 sec.	
Œufs	3	600 W	1 min. 20 sec.	
Eau	180 ml	1000 W	2 min.	
Œufs	4	600 W	1 min. 40 sec.	

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Œufs brouillés				
Œuf	1	1000 W	30 sec.	• Ajouter 1 cuillère à soupe de lait pour chaque œuf utilisé. • Battre les œufs, le lait et une noix de beurre ensemble. • Cuire pendant le premier temps de cuisson, puis remuer. • Cuire pendant le deuxième temps de cuisson, puis laisser reposer pendant 1 minute.
		1000 W	20 sec.	
Œufs	2	1000 W	50 sec.	
		1000 W	30 sec.	
Œufs	3	1000 W	1 min. 20 s.	
		1000 W	30 sec.	
Poisson – Frais et cru – Pour les directives, voir le chapitre Poisson, page 31.				
Filets panés	235 g (2)	Gril 3	10-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Cro-quettes	280 g (2)	Combi 5	12-14 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Filets	260 g (2)	1000 W	3-4 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
		ou Gril 3	12-14 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Steaks	220 g (2)	1000 W	3-4 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
		ou Gril 2	12-16 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Poisson Entier	260 g (1)	1000 W	3-4 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
		ou Gril 2	16 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Poisson - Surgelé à partir de poisson cru - Pour les directives, voir le chapitre Poisson, page 31.				
Filets panés	260 g (2)	Combi 5	13-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille ou sur un plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
		ou Combi 4	14-16 min.	
Cro-quettes	400 g (4)	Gril 3	18-22 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille tournante. Retourner à mi-cuisson.
Bâton-nets de poisson	230 g (8)	1000 W	3-4 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ne pas couvrir.
		ou Gril 3	12-14 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Poisson - Surgelé à partir de poisson cru - Pour les directives, voir le chapitre Poisson à la page 31.				
Filets d'aiglefin	300 g (3)	1000 W	4-5 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
		ou Gril 3	15-20 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Scampi	300 g	Gril 3	13-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
		ou Combi 3	9-10 min.	
Poisson Entier	500 g (2)	1000 W	12-15 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
Steaks	220 g (2)	1000 W	4-6 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes. Ajouter 30 ml de liquide. Couvrir.
Faire bouillir dans le sachet	150 g-170 g	270 W puis laisser reposer puis 600 W	4 min. 2 min. 4-5 min.	Placer le sachet côté sauce vers le bas sur une assiette. Inciser le dessus.
Fruits – Épluchez, coupez en tranches, puis en morceaux de taille égale. Placez-les dans un plat peu profond adapté au micro-ondes/résistant à la chaleur sur le plateau tournant.				
Pommes – pochées	450 g	1000 W	6-7 min.	Ajouter 300 ml (½ pinte) d'eau. Ne remplir le plat qu'à moitié. Couvrir.
Pommes – cuites à l'étouffée	450 g	1000 W	5-6 min.	Ne remplir le plat qu'à moitié. Couvrir.
Pêches – pochées	450 g	1000 W	5-6 min.	Ajouter 300 ml (½ pinte) d'eau. Ne remplir le plat qu'à moitié. Couvrir.
Poires – pochées	450 g	1000 W	6-7 min.	
Prunes pochées	450 g	1000 W	4-6 min.	
Prunes – cuites	450 g	1000 W	3-4 min.	Ajouter 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau. Ne remplir le plat qu'à moitié. Couvrir.
Rhubarbe – compote	450 g	1000 W	4-6 min.	Ne remplir le plat qu'à moitié. Couvrir.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Agneau – cru – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires avec précaution. Pour les directives, voir le chapitre sur la viande à la page 35.				
Côtelettes, escalopes	300 g (4)	600 W	4-6 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes ou sur la grille du plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	14-16 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Côtelettes, longe	500 g (4)	600 W	5-7 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes ou sur une grille posée sur le plateau tournant. Couvrir.
		ou Gril 3	22-24 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Morceaux	-	Combi 2	12-15 min. pour 450 g	Placer sur un plateau émaillé sur un plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Ragoût d'agneau	450 g	1000 W puis 440 W	10 min. 50-60 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes avec le bouillon et les légumes sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.
		ou Combi 1	1 heure	Placer dans un plat à gratin, ajouter le bouillon et les légumes, couvrir avec un couvercle sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson.
Agneau pour ragoût (épaule en dés)	450 g	1000 W puis 440 W	10 min. 50-60 min.	Placer dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.
		ou Combi 1	1 heure	Placer dans un plat à gratin avec couvercle sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Remuer à mi-cuisson.
Pâtes - Placez-les dans un grand bol de 3 litres (6 pintes) adapté au micro-ondes.				
Fusilli	225 g	1000 W	8-10 min.	Utiliser 1 litre (1 ¾ pinte) d'eau bouillante. Ajouter 15 ml d'huile. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Macaroni	225 g	1000 W	10-12 min.	
Spaghetti / tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 min.	Utiliser 1 ½ litre (2 ½ pintes) d'eau bouillante. Ajouter 15 ml d'huile. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Pâtes en forme de coquillages - conchiglie	225 g	1000 W	10-12 min.	

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Pâte brisée – non cuite				
Fond de tarte brisée	23 cm (9")	1000 W	3-4 min.	Piquer le fond de la pâte et laisser bien refroidir. Placer un morceau de papier absorbant dans le fond. Placer sur le plateau tournant.
		ou Combi 3	8-10 min.	Piquer la base de la pâte et laisser bien refroidir. Ne pas couvrir. Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Croissants au beurre	350 g (6)	Convection : préchauffer à 200 °C puis 200 °C	8-10 min.	Placer sur une plaque de cuisson posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Pizza – fraîche/réfrigérée – N.B. Retirer tout l'emballage. Les pizzas auront une base molle si elles sont cuites uniquement au micro-ondes.				
Pâte épaisse, jambon	410 g	1000 W	4-6 min.	Placer sur une assiette adaptée au micro-ondes sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Convection : 220 °C	8-12 min.	Placer directement sur la grille métallique du plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Pâte fine et croustillante	300 g	Combi 4	6-8 min.	Placer sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé du plateau tournant. Ne pas couvrir.
		ou Convection : 220 °C	7-9 min.	
Pizza - surgelée - N.B. : retirer tout l'emballage.				
Pizza-Baguette	250 g (2)	Combi 3	7-8 min.	Placer sur la grille métallique du plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Pepperoni	340 g	Combi 3	8-10 min.	Placer sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Ne pas couvrir.
Porc – cru – Attention : la graisse est chaude ! Retirer les accessoires du four avec précaution. Pour les directives, voir le chapitre sur la viande, page 35.				
Côtelettes	425 g (5)	Gril 3	20-25 min.	Placer sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé du plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Porc – cru – Attention : la graisse est chaude ! Retirez les accessoires du four avec précaution. Pour les directives, voir le chapitre sur la viande, page 35.				
Gros morceaux	-	600 W	13-14 min. pour 450 g	Placer sur une soucoupe retournée dans un plat adapté au micro-ondes sur le plateau tournant. Retourner les morceaux à mi-cuisson. Égoutter la graisse pendant la cuisson.
		ou Combi 2	16-18 min. pour 450 g	Placer sur un plateau émaillé. Retourner à mi-cuisson.
Jambon	-	1000 W puis 600 W	15 min. 25-30 min. pour 450 g	Placer dans un grand plat à gratin avec couvercle et couvrir d'eau.
Filet entier	-	Combi 4	25-30 min. pour 450 g	Placer sur une soucoupe retournée posée sur un plateau émaillé sur le plateau tournant.
Porridge – N.B. : Utilisez un grand bol.				
1 portion	½ tasse d'avoine	600 W	3-3 min. 30 sec.	Ajouter 1 tasse d'eau ou de lait. Remuer à mi-cuisson.
2 portions	1 tasse d'avoine	1000 W	4-5 min.	Ajouter 2 tasses d'eau ou de lait. Remuer à mi-cuisson.
4 portions	2 tasses d'avoine	1000 W	8-9 min.	Ajouter 4 tasses d'eau ou de lait. Remuer à mi-cuisson.
Produits à base de pommes de terre partiellement cuits – surgelés				
Croquettes	300 g	Combi 5	11-13 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Galettes de pommes de terre	300 g (7)	Gril 3	12-15 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Frites au four et produits associés	300 g	Gril 3	12-14 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
	450 g	ou Combi 6	15-16 min.	Placer sur un plateau émaillé posé sur une grille métallique sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Riz - Placez-le dans un grand bol de 3 litres (6 pintes) adapté au micro-ondes.				
Basmati	250 g	600 W	13-16 min.	Utiliser 600 ml (1 pinte) d'eau froide. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Riz facile à cuire blanc	250 g	1000 W	16-17 min.	
Riz facile à cuire brun	250 g	1000 W	20-24 min.	
Blanc à grains longs	250 g	600 W	14-18 min.	
Basmati brun	250 g	600 W	20-25 min.	
Pudding au lait – Utilisez un grand bol, couvrez. Remuez à mi-cuisson.				
Riz en flocons	50 g	300 W	35-45 min.	Ajouter 600 ml (1 pinte) de lait et 30 ml de sucre.
Riz à pudding	50 g	1000 W puis 300 W	5 min. 40 min.	Ajouter 450 ml (1 pinte) de lait et 30 ml de sucre.
Saucisses crues – attention : la graisse est chaude ! Retirez les accessoires du four avec précaution. Pour les instructions, voir le chapitre sur la viande, page 35.				
Saucisses épaisses	454 g (8)	Gril 3	15-18 min.	Placer sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé du plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Dinde crue - Attention : la graisse est chaude ! Retirez les accessoires du four avec précaution. Pour plus d'informations, voir le chapitre sur la viande à la page 35.				
Dinde	-	Combi 2	13-15 min. pour 450 g	Placer sur un plateau émaillé sur le plateau tournant. Retourner à mi-cuisson.
Légumes frais – placez-les dans un plat peu profond adapté au micro-ondes				
Asperges	450 g	1000 W	5-8 min.	Ajouter 90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau. Couvrir.
Fèves	450 g	1000 W	5-6 min.	
Haricots verts	450 g	1000 W	7-8 min.	
Betteraves	450 g	600 W	12-15 min.	
Brocoli	450 g	1000 W	6-8 min.	
Choux de Bruxelles	450 g	1000 W	8-9 min.	
Chou – émincé	450 g	1000 W	7-9 min.	
Carottes – coupées en rondelles	450 g	1000 W	6-8 mins	
Chou-fleur – bouquets	450 g	1000 W	10-12 min.	

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Légumes frais – placez-les dans un plat peu profond adapté au micro-ondes				
Courgettes	450 g	1000 W	5-6 min.	Ajouter 90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau. Couvrir.
Épis de maïs	450 g	1000 W	6-7 min.	
Poireaux – émincés	450 g	1000 W	7-8 min.	
Champignons	450 g	1000 W	5-6 min.	
Panais – coupés en rondelles	450 g	1000 W	5-6 min.	
Petits pois	450 g	1000 W	4-6 min.	
Pommes de terre – bouillies	450 g	1000 W	7-9 min.	
Pommes de terre – précuites	450 g	1000 W	5-6 min.	
Pommes de terre – en robe des champs (225 g)	1	1000 W	5 min.	Laver et piquer plusieurs fois la peau. Placer directement sur le plateau tournant en verre si vous utilisez le micro-ondes. Si vous utilisez un four combiné, placer directement sur le plateau émaillé du plateau tournant. Laisser reposer pendant 5 minutes. Vous pouvez également utiliser le programme automatique pour pommes de terre en robe des champs.
		ou Combi 3	15 min.	
	2	1000 W	8 min.	
		ou Combi 3	20 min.	
	4	1000 W	13 min.	
		ou Combi 3	25 min.	
	6	1000 W	18-20 min.	
Épinards	450 g	1000 W	5-6 min.	Ajouter 90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau. Couvrir.
Chou-rave – en cubes	450 g	1000 W	8-12 min.	

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Tableaux de cuisson

Aliments	Poids/ quantité	Puissance	Temps à sélectionner (environ)	Instructions/Recommandations
Légumes surgelés : placez-les dans un plat peu profond adapté au micro-ondes.				
Haricots – larges	450 g	1000 W	8 min.	Ajouter 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau. Couvrir.
Haricots – verts	450 g	1000 W	8-9 min.	
Brocoli	450 g	1000 W	8-9 min.	
Choux de Bruxelles	450 g	1000 W	9-10 min.	
Chou – râpé	450 g	1000 W	6-7 min.	Ajouter 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau. Couvrir.
Carottes – coupées en rondelles	450 g	1000 W	8 min.	
Chou-fleur	450 g	1000 W	9-10 min.	
Petits pois	450 g	1000 W	8-9 min.	
Épinards – nuggets	450 g	1000 W	8-9 min.	
Maïs doux	450 g	1000 W	7 min.	
Divers				
Yorkshire puddings surgelés	370 g	Convection : préchauffer à 220 °C puis 220 °C	15-20 min.	Placer directement sur un plateau émaillé.

Remarque

Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds après les avoir réchauffés au micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au four. Les aliments doivent encore reposer, surtout s'ils ne peuvent pas être remués. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

Augmenter et diminuer les recettes

Augmenter les quantités

- Pour augmenter une recette de 4 à 6 portions, augmentez chaque ingrédient indiqué de moitié. Pour doubler la quantité, doublez simplement chaque ingrédient indiqué.
- N'oubliez pas que de grandes quantités nécessitent un plat plus grand. Assurez-vous qu'il est suffisamment profond pour éviter que la recette ne déborde pendant la cuisson.
- Couvrez comme indiqué dans la recette. Remuez ou réarrangez les aliments comme recommandé.
- Augmentez le temps de repos de 5 minutes par 450 g.
- Vérifiez toujours la recette pendant la cuisson.
- Lorsque vous augmentez les ingrédients pour 6 portions, ajoutez un tiers du temps de cuisson initial, c'est-à-dire que 30 minutes à 600 W au micro-ondes pour 4 portions deviendront 40 minutes à **600 W** au micro-ondes pour 6 portions.
- Lorsque vous doublez une recette de 4 à 8 portions, ajoutez la moitié du temps de cuisson initial, c'est-à-dire que 30 minutes à **600 W** au micro-ondes pour 4 portions deviendront 45 minutes à 600 W au micro-ondes pour 8 portions.

Réduire les portions

- Pour réduire une recette de 4 à 2 portions, divisez par deux les ingrédients indiqués.
- Choisissez un plat proportionnellement plus petit que celui recommandé dans la recette, mais assurez-vous qu'il soit suffisamment profond pour éviter que les aliments ne débordent.
- Réduisez de moitié à deux tiers le temps de cuisson initial, c'est-à-dire que 30 minutes à **600 W** au micro-ondes pour 4 portions deviendront 15 à 20 minutes à **600 W** au micro-ondes pour 2 portions.

Utilisation de recettes provenant d'autres livres

La meilleure façon de convertir un plat familial préféré est de trouver une recette similaire dans un livre de cuisine afin d'obtenir des indications sur la méthode et les temps de cuisson à utiliser. Lorsque vous utilisez d'autres livres de cuisine, vous devez tenir compte de la puissance de **1 000 W** de votre four. Utilisez le même niveau de puissance suggéré, par exemple 1 000 W ou **600 W**, et sélectionnez le même temps de cuisson suggéré, mais vérifiez la progression de la cuisson et ajustez le temps si nécessaire.

Cuisiner pour une personne

- Pour une portion, divisez tous les ingrédients par quatre.
- Choisissez un plat proportionnellement plus petit que celui recommandé dans la recette.
- Utilisez la même puissance de cuisson que celle recommandée dans la recette originale.
- Commencez par cuire pendant un quart du temps de cuisson recommandé, même si dans la plupart des cas, un temps supplémentaire sera nécessaire.
- Vérifiez toujours les aliments pendant la cuisson.
- Il n'y a pas d'économie notable à faire sur les soupes, les ragoûts, les plats mijotés et le riz, car un temps minimum est nécessaire pour attendrir les viandes et mélanger les saveurs.
- Lorsque vous cuisinez pour une personne, il est souvent judicieux de cuisiner pour deux et de dresser les deux assiettes. Congelez un des deux repas pour le consommer plus tard.

Soupe aux carottes et à l'orange

Ingrédients

Pour 4 personnes
25 g (1 oz) de beurre
1 oignon moyen, haché grossièrement
700 g (1 ½ lb) de carottes, coupées en rondelles épaisses
1 litre (1 ¾ pinte) de bouillon de légumes
½ orange, zeste râpé
90 ml (6 cuillères à soupe) de jus d'orange
60 ml (4 cuillères à soupe) de crème fraîche
sel et poivre
15 ml (1 cuillère à soupe) de ciboulette fraîche, hachée

Récipients : 1 plat Pyrex® de 3 litres (6 pintes)
Accessoires : aucun

1. Mettez le beurre et l'oignon dans le plat à gratin. Couvrez et cuisez au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.
2. Ajoutez les carottes. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez à mi-cuisson.
3. Ajoutez le bouillon et le zeste d'orange. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes, puis à **440 W** pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
4. Versez le tout dans un mixeur et réduisez en purée jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Remettez la purée dans le bol et ajoutez le jus d'orange. Incorporez la crème fraîche et assaisonnez selon votre goût. Couvrez et cuisez au micro-ondes à **600 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
6. Garnissez de ciboulette fraîche.

Ciabatta au fromage de chèvre et au basilic

Ingrédients

Pour 4 personnes
2 petits pains ciabatta
1 gousse d'ail coupée en deux
1 tomate beef, coupée en tranches
100 g de fromage de chèvre
8 olives noires, dénoyautées et coupées en quartiers
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
basilic frais, haché
poivre

Récipients : aucun
Accessoires : plateau émaillé et grille

1. Coupez les petits pains en deux et placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé. Faites cuire en mode gril 3 pendant 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Frottez chaque moitié avec l'ail.
2. Garnissez chaque moitié de tranches de tomate, émiettez le fromage de chèvre et ajoutez les olives. Arrosez d'huile d'olive et placez sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé. Faites cuire en mode **Gril 3** pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.
3. Saupoudrez de basilic et assaisonnez avec du poivre. Servez immédiatement.

Soupe de patates douces

Ingrédients

Pour 4 personnes
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
1 oignon moyen, haché grossièrement
2 gousses d'ail écrasées
700 g (1 ½ lb) de pommes de terre douces, pelées et coupées en morceaux
1 gros poivron rouge, épépiné et haché
725 ml (1 ¼ pinte) bouillon de légumes
150 ml (¼ pinte) de lait de coco
sel et poivre

Récipients : 1 plat à gratin Pyrex® de 3 litres (6 pintes) avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile, l'oignon et l'ail dans le plat à gratin, couvrez. Cuisez au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.
2. Ajoutez la patate douce et le poivron et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
3. Laissez refroidir. Versez dans un mixeur et réduisez en purée jusqu'à obtenir une texture lisse. Incorporez le lait de coco et assaisonnez selon votre goût.
4. Couvrez et cuisez au micro-ondes à **600 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

Tartelettes à l'oignon et à la feta

Ingrédients

Pour 6 personnes
250 g (9 oz) de pâte feuilletée prête à l'emploi
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
300 g d'oignons, pelés et émincés
25 g (1 oz) de pignons
100 g (4 oz) de feta émiettée
50 g (2 oz) d'olives noires dénoyautées, hachées grossièrement
50 g (2 oz) de tomates séchées (dans l'huile ou réhydratées), hachées grossièrement
15 g (½ oz) de câpres
sel et poivre
brins d'origan frais pour la garniture

Récipients : 1 plat à gratin Pyrex® de 3 litres (6 pintes) avec couvercle, 1 plaque de cuisson graissée de 32 x 23 cm (12 ½ x 9 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en 6 cercles de 7 ½ cm (3 pouces) de diamètre. Laissez refroidir la pâte pendant 30 minutes.
2. Mettez l'huile et les oignons dans le plat à gratin, couvrez et cuisez au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 à 13 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laissez refroidir pendant 5 minutes.
3. Préchauffez le four à 200 °C en mode **convection** avec le plateau en émail.
4. Incorporez les noix, le fromage, les olives, les tomates séchées et les câpres au mélange d'oignons. Assaisonnez généreusement.
5. Placez les cercles de pâte sur la plaque de cuisson et piquez-les à l'aide d'une fourchette.
6. Répartissez le mélange d'oignons sur les cercles de pâte.
7. Cuisez à 220 °C en mode **convection** pendant 10 à 15 minutes.
8. Garnissez de brins d'origan frais.

Soupe minestrone

Ingrédients

Pour 6 personnes
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
1 carotte, coupée en petits dés
1 branche de céleri, coupée en petits dés
1 oignon rouge, coupé en petits dés
1 gousse d'ail écrasée
400 g (14 fl. oz) de tomates concassées en conserve
15 ml (1 cuillère à soupe) de concentré de tomates
900 ml (1 ½ pinte) de bouillon de légumes
100 g (4 oz) de chou vert, finement émincé
6 feuilles de basilic, grossièrement hachées
50 g (2 oz) de petites pâtes
400 g (14 oz) de haricots blancs en conserve
sel et poivre
Parmesan

Récipients : 1 grande cocotte Pyrex® plat avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile d'olive, la carotte, le céleri, l'oignon et l'ail dans un grand plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes.
2. 2. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates et le bouillon, puis faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes, puis à **300 W** pendant 15 minutes.
3. 3. Incorporez le chou, le basilic, les pâtes, les haricots blancs et l'assaisonnement, puis cuisez au micro-ondes à **300 W** pendant 35 minutes. Servez avec du parmesan.

Taboulé au quinoa et à la menthe

Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes
300 g de quinoa
2 courgettes, finement hachées
300 g (11 oz) de petits pois surgelés
1 bouquet de menthe, haché
100 ml d'huile d'olive
2 citrons, pressés
Sel et poivre

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®,
1 saladier Pyrex® moyen,
1 petit saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Mettez le quinoa et 600 ml d'eau chaude salée dans un grand bol, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes, puis à **300 W** pendant 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
2. Placez les courgettes et les petits pois dans un bol moyen avec 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau froide et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant environ 6-7 minutes. Égouttez bien.
3. Mélangez la menthe, l'huile d'olive et le jus de citron dans un petit saladier. Ajoutez ce mélange au quinoa, aux courgettes et aux petits pois. Assaisonnez et laissez reposer plusieurs heures avant de servir.

Poisson

Le poisson se cuit très bien au micro-ondes car il reste moelleux et évite les odeurs persistantes dans les fours traditionnels.

Quand le poisson est-il cuit ?

Le poisson est cuit lorsqu'il se défait facilement en lamelles et devient opaque.
Pour les poissons à forte odeur, éliminez l'odeur après la cuisson en plaçant 600 ml (1 pinte) d'eau bouillante et 1 citron coupé en tranches dans un grand bol, puis faites cuire au micro-ondes à **300 W** pendant 20 minutes. Essuyez le four avec un chiffon sec.

Poisson entier

Si vous cuisinez deux poissons entiers ensemble, disposez-les tête-bêche pour une cuisson uniforme.

Les gros poissons entiers doivent avoir la queue et la tête protégées à mi-cuisson à l'aide de morceaux de papier d'aluminium lisses fixés avec des cure-dents.

Disposition

Les filets de poisson fins, comme la plie, doivent être enroulés avant la cuisson afin d'éviter une cuisson excessive sur les bords extérieurs et la queue, qui sont plus fins.
Les darnes de poisson doivent être disposées en cercle, la partie la plus épaisse vers l'extérieur. Couvrez d'un film plastique ou d'un couvercle.

Liquide

Le poisson frais doit toujours être arrosé de 30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron, de vin blanc ou d'eau. Lors de la cuisson de poisson congelé, ajoutez le liquide comme indiqué ci-dessus pour une cuisson uniforme.
Ne saupoudrez pas de sel le poisson avant la cuisson, car cela pourrait le dessécher.

Bruit

Pendant la cuisson, des bruits de crépitement peuvent se faire entendre. Cela est dû à l'humidité emprisonnée entre la chair, en particulier dans les poissons gras tels que le saumon et le maquereau. Ce phénomène peut être minimisé pendant la cuisson en perçant plusieurs fois la peau et la chair à l'aide d'un cure-dent.

Croquettes de thon

Ingrédients

Pour 4 personnes
350 g (12 oz) de pommes de terre, pelées
25 g (1 oz) de beurre
1 petit oignon, haché
200 g (7 oz) de thon en conserve, égoutté
1 œuf dur, haché
30 ml (2 cuillères à soupe) de persil frais, haché
10 ml (2 cuillères à café) de jus de citron
Sel et poivre
1 œuf battu
100 g (4 oz) de chapelure
Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex®
1 grand saladier Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Faites cuire les pommes de terre avec 45 ml (3 cuillères à soupe) d'eau, à couvert, au micro-ondes à **1000 W** pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez.
2. Mettez le beurre et l'oignon dans un saladier, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les pommes de terre et écrasez.
3. Incorporez le thon, l'œuf dur, le persil et le jus de citron, puis assaisonnez bien.
4. Formez 8 galettes et enrobez-les d'œuf battu et de chapelure.
5. Placez-les sur un plateau émaillé posé sur une grille et faites cuire en mode **Combi 4** pendant 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant à mi-cuisson.

Tarte au poisson

Ingrédients

Pour 4 personnes
450 g (1 lb) de poisson blanc
50 g (2 oz) de beurre
50 g (2 oz) de farine
450 ml (¾ pinte) de lait
300 ml (½ pinte) de vin blanc
450 g (1 lb) de fruits de mer mélangés
6 cornichons, coupés en dés
15 ml (1 cuillère à soupe) de persil frais, haché
10 ml (2 cuillères à café) d'aneth, haché
Sel et poivre
450 g (1 lb) de pommes de terre, pelées
15 ml (1 c. à soupe) de câpres
50 g (2 oz) de beurre fondu
50 g (2 oz) de fromage cheddar, râpé

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez le poisson blanc avec 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau dans un plat peu profond. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 à 5 minutes ou en utilisant **le programme automatique pour poisson frais**. Égouttez, retirez la peau et les arêtes, puis émiettez le poisson.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre dans un grand pichet au micro-ondes à **600 W** pendant 1 minute. Ajoutez la farine et mélangez bien. Incorporez le lait et le vin et faites cuire au micro-ondes à 1000 W pendant 4 à 5 minutes. Remuez à mi-cuisson. Incorporez le poisson, les fruits de mer, les cornichons et les herbes. Assaisonnez et versez dans le plat.
3. Râpez les pommes de terre et ajoutez les câpres, le beurre fondu et le fromage râpé. Disposez délicatement sur la sauce au poisson sans appuyer trop fort pour conserver la forme râpée. Placez sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et doré.

Saumon et légumes Mornay

Ingrédients

Pour 4 personnes
100 g (4 oz) de brocoli
100 g (4 oz) de chou-fleur
1 poivron rouge moyen, épépiné et coupé en dés
198 g (7 oz) de saumon en conserve, égoutté
25 g (1 oz) de beurre
30 ml (2 cuillères à soupe) de farine
300 ml (½ pinte) de lait
50 g (2 oz) de cheddar râpé
150 ml (¼ pinte) de crème, facultatif
sel et poivre
15 g (½ oz) de beurre
75 g (3 oz) de chapelure fraîche
15 ml (1 cuillère à soupe) de persil frais, haché
une pincée de paprika

Récipients : 1 x 20 x 25 cm (8 x 10 pouces) Plat Pyrex®
1 grand pichet Pyrex®
1 petit bol Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé

1. Coupez le brocoli et le chou-fleur en bouquets, ajoutez le poivron rouge et 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égouttez.
2. Émiettez le saumon et mélangez-le avec les légumes.
3. Faites fondre le beurre dans un pichet au micro-ondes à **1000 W** pendant environ 20 à 30 secondes. Incorporez la farine, puis le lait. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe ; remuez à mi-cuisson. Incorporez le fromage, la crème et l'assaisonnement. Versez la sauce au fromage sur les légumes et le saumon.
4. Faites fondre le beurre supplémentaire dans un petit bol au micro-ondes à **1000 W** pendant environ 15 à 20 secondes. Incorporez la chapelure, le persil et le paprika. Saupoudrez sur le mélange de légumes.
5. Placez le tout sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré.

Bouillabaisse

Ingrédients

Pour 6 personnes
225 g (8 oz) de tomates
125 ml (4 fl. oz) d'huile d'olive
30 ml (2 cuillères à soupe) de concentré de tomates
2 oignons, hachés
1 gros poireau, émincé
4 gousses d'ail écrasées
1,2 l (2 pintes) de bouillon de poisson
sel et poivre
150 ml (¼ pinte) de vin blanc sec
4 brins de thym
un petit morceau d'écorce d'orange
4 brins de safran
5 ml (1 cuillère à café) de sauce chili
450 g (1 lb) de morue, d'aiglefin ou de colin
450 g (1 lb) de fruits de mer mélangés
4 grosses crevettes fraîches
bouquet d'aneth haché, pour la garniture

Récipients : 1 plat à gratin Pyrex® de 3 litres (6 pintes)
Accessoires : aucun

1. Pelez les tomates et les couper en quatre, en retirant les pépins. Mettez l'huile et la purée de tomates dans un grand bol, chauffez au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 minute et mélangez vigoureusement. Ajoutez les oignons et les poireaux, cuisez au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'ail, les tomates, le bouillon, l'assaisonnement, le vin, le thym, le zeste d'orange, le safran et la sauce pimentée. Faites chauffer au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes. Pelez le poisson, coupez-le en morceaux et ajoutez-le au liquide à base de tomates. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajoutez le mélange de fruits de mer et les crevettes et faites chauffer à nouveau pendant 2 à 3 minutes au micro-ondes à **1000 W** ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en veillant à ne pas trop cuire le poisson.
3. Servez avec de l'aneth.

Truite thaïlandaise

Ingrédients

Pour 2 personnes
2 filets de truite, d'environ 150 g chacun
2 gousses d'ail finement hachées
1 à 2 petits piments rouges, finement hachés
1 citron vert, zeste et jus
4 oignons nouveaux, finement hachés
30 ml (2 cuillères à soupe) de sauce soja légère

Récipients : 1 plat peu profond Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Placez les filets de poisson dans un plat peu profond, saupoudrez les ingrédients restants sur le poisson. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur.

Gratin de morue et poireaux

Ingrédients

Pour 6 personnes
800 g (1 lb 12 oz) de filets de morue
2 gros poireaux, finement émincés
300 ml (½ pinte) de crème liquide
500 g (1 lb 2 oz) de pommes de terre, coupées en quartiers
50 g (2 oz) de cheddar râpé
sel et poivre

Récipients : 1 plat peu profond, 1 plat à gratin Pyrex® de 27 cm (10 ½ pouces) avec couvercle
1 grand plat Pyrex®
1 plat rond de 27 cm (10 ½ pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez le cabillaud dans un plat peu profond, ajoutez 45 ml (3 cuillères à soupe) d'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 6 minutes. Égouttez le cabillaud et émiettez-le en prenant soin d'enlever toutes les arêtes et la peau.
2. Placez les poireaux dans un plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes. Mélangez les morceaux de poisson, les poireaux, la crème, le fromage, le sel et le poivre.
3. Placez les pommes de terre dans un grand plat, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 9 à 10 minutes. Placez les pommes de terre dans un plat rond beurré, recouvrez-les du mélange de poisson, poireaux et fromage.
4. Préchauffez le four avec le plateau émaillé à 200 °C **en mode convection**. Placez le plat au four et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Viande et volaille

Conseils

Morceaux décongelés

Si la viande a été préalablement congelée, assurez-vous qu'elle est bien décongelée avant de la cuire au micro-ondes. Les morceaux de viande décongelés doivent **reposer** pendant au moins 1 heure avant la cuisson afin de garantir que le centre est complètement décongelé.

Graisse

Les grosses quantités de graisse absorbent l'énergie du micro-ondes et peuvent entraîner une cuisson excessive de la viande. Choisissez toujours des morceaux qui ne sont pas trop gras.

Temps de repos

La viande et la volaille doivent **reposer** au moins 15 minutes, enveloppées dans du papier d'aluminium, après la cuisson au micro-ondes. La viande rôtie est toujours plus facile à découper après **avoir reposé** et elle continue de cuire pendant le **temps de repos**.

Os

Les extrémités des os des gigots d'agneau et des couronnes rôties peuvent nécessiter une protection lors de la cuisson au micro-ondes, afin d'éviter une cuisson excessive.

Retournement

Les morceaux de viande et la volaille doivent être retournés à mi-cuisson.

Protection

Lorsque vous utilisez les modes **Convection** ou **Air Fry** 1-3, il peut être nécessaire de recouvrir les gros morceaux de papier d'aluminium lisse à mi-cuisson afin d'éviter qu'ils ne cuisent trop sur les bords extérieurs. Pour les dindes et les gros poulets, protégez la poitrine, les cuisses et les ailes. Fixez le papier d'aluminium à l'aide de cure-dents et veillez à ce qu'il ne touche pas les parois du four.

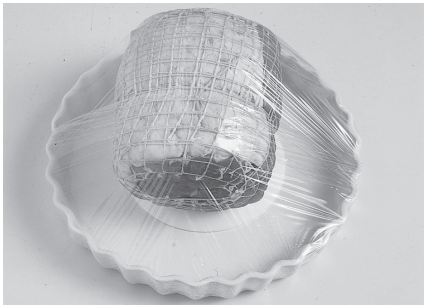
Comment rôtir un morceau de viande en combinant plusieurs modes

Placez le morceau de viande sur un plateau émaillé et posez-le sur le plateau tournant en verre.

Viande et volaille

Comment rôtir un morceau de viande au micro-ondes

Pour rôtir des morceaux de viande simples, placez-les sur la grille d'un plat à rôtir pour micro-ondes et couvrez-les d'un couvercle bombé. Vous pouvez également utiliser un grand plat peu profond, placer le morceau de viande sur une soucoupe retournée et le recouvrir d'un film plastique.



Sacs de cuisson

Les sacs de cuisson sont utiles lorsqu'ils sont fendus sur un côté pour recouvrir un rôti afin de le cuire à la puissance et au temps souhaités.

N'utilisez pas les attaches métalliques fournies.

Conseils

La viande braisée et mijotée cuite au micro-ondes a une texture légèrement ferme. Il est donc essentiel d'acheter de la viande de bonne qualité.

Lorsque vous cuisinez un ragoût, placez une soucoupe ou une petite assiette retournée sur la viande afin qu'elle reste immergée dans le jus.

Comment cuire de petits morceaux de viande au micro-ondes

Certaines pièces de viande peuvent être cuites au micro-ondes, mais en raison de leur temps de cuisson court et de l'absence de source de chaleur, elles ne seront ni croustillantes ni dorées.

Elles doivent toujours être cuites sur une grille adaptée au micro-ondes afin de les soulever de leur jus.

Bacon croustillant

Placez-le sur une grille adaptée au micro-ondes (accessoire en option disponible dans les magasins d'ustensiles de cuisine). Couvrez-le d'un morceau de papier absorbant pour minimiser les éclaboussures. Faites cuire à **1000 W** pendant environ 1 minute par tranche, ou jusqu'à obtenir le croustillant souhaité.

Viande et volaille

Ingrédients

Pour 4 personnes
1,2 kg (2 ½ lb) de morceaux de poulet
5 ml (1 cuillère à café) d'herbes mélangées
Sel et poivre
100 g (4 oz) de lard entrelardé
100 g (4 oz) de champignons de Paris
1 gousse d'ail écrasée
450 g (1 lb) d'échalotes entières
30 ml (2 cuillères à soupe) de brandy
300 ml (½ pinte) de vin rouge
300 ml (½ pinte) de bouillon de poulet
15 ml (1 cuillère à soupe) de farine de maïs

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez tous les ingrédients, à l'exception de la farine de maïs, dans le plat à gratin et couvrez.
2. Placez le plat sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 1** pendant 1 heure 10 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit cuit. Remuez à mi-cuisson.
3. Retirez la peau des morceaux de poulet et éliminez l'excès de graisse. Épaississez à l'aide d'un peu de maïzena mélangée à de l'eau. Servez en saupoudrant de persil haché.

Satay de poulet

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes
4 filets de poulet, sans peau et coupés en petits morceaux
100 g (4 oz) de crème de noix de coco
45 ml (3 cuillères à soupe) de jus de citron
30 ml (2 cuillères à soupe) de sauce soja
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile végétale
2 gousses d'ail écrasées
5 ml (1 cuillère à café) de curcuma moulu
5 ml (1 cuillère à café) de poudre cinq épices
5 ml (1 cuillère à café) de graines de coriandre
5 ml (1 cuillère à café) de graines de cumin
90 ml (6 cuillères à soupe) de beurre d'arachide
une grosse pincée de poudre de piment

Récipients : 1 petit saladier
Accessoires : plateau émaillé + grille métallique, 8 brochettes en bois

1. Mettez le poulet, 50 g (2 oz) de crème de noix de coco, 30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron et 15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja dans un mixeur ou un robot ménager. Ajoutez l'huile, l'ail, le curcuma, les cinq épices, la coriandre et le cumin, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez sur le poulet. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures ou toute la nuit.
3. Pour la sauce d'accompagnement : versez 50 g (2 oz) de crème de noix de coco dans un grand pichet. Ajoutez le beurre de cacahuète, 15 ml (1 cuillère à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja, la poudre de piment et 80 ml (5 cuillères à soupe) d'eau. Faites cuire au micro-ondes à 1000 W pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe, en remuant fréquemment. Versez dans un bol.
4. Enfilez le poulet sur des brochettes en bois. Placez-les sur une grille métallique posée sur un plateau émaillé et faites cuire en mode Combi 4 pendant 26 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en les retournant de temps en temps. Servez chaud avec la sauce pour tremper.

Côtes façon barbecue

Ingrédients

Pour 4 personnes
675 g (1 ½ lb) de côtes de porc
30 ml (2 cuillères à soupe) de vinaigre de vin blanc
Sauce
45 ml (3 c. à soupe) de sauce tomate
45 ml (3 c. à soupe) de sauce soja
45 ml (3 c. à soupe) de miel
5 ml (1 cuillère à café) de moutarde en poudre
45 ml (3 cuillères à soupe) de confiture de prunes

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 x bol Pyrex®
1 plat Pyrex® peu profond
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez les côtes dans le grand plat à gratin, couvrez-les d'eau et ajoutez le vinaigre.
2. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à 1000 W pendant 6 à 8 minutes, puis à 300 W pendant 20 minutes. Égouttez.
3. Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol Pyrex® et faites chauffer au micro-ondes à 600 W pendant 2 minutes. Mélangez bien.
4. Mélangez les côtes avec la sauce. Disposez-les au fond du plat peu profond sur le plateau émaillé et faites cuire en mode Combi 2 pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les côtes soient bien dorées et croustillantes.

Ragoût de porc et boulettes aux herbes

Ingrédients

Pour 4 personnes
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile
1 oignon moyen, haché
1 poivron vert, épépiné et haché
225 g (8 oz) de carottes, coupées en rondelles
450 g (1 lb) de porc maigre, coupé en cubes
30 ml (2 cuillères à soupe) de farine assaisonnée
5 ml (1 cuillère à café) de feuilles de laurier moulues
5 ml (1 cuillère à café) de sauge séchée
sel et poivre
300 ml (½ pinte) de cidre sec
Boulettes :
175 g (6 oz) de farine auto-levante
75 g (3 oz) de suif
une pincée de sel
5 ml (1 cuillère à café) de moutarde en poudre
15 ml (1 cuillère à soupe) de persil frais haché
150 ml (¼ pinte) d'eau froide

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : plateau émaillé

1. Mettez l'huile, l'oignon, le poivron vert et les carottes dans le plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Roulez le porc dans la farine assaisonnée et l'ajouter au mélange d'oignons. Incorporez tous les autres ingrédients, couvrez, placez sur le plateau émaillé et faites cuire en mode Combi 1 pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.
3. Pendant la cuisson, préparez les boulettes en mélangeant la farine, le suif, le sel, la moutarde et le persil. Ajoutez l'eau pour obtenir une pâte ferme. Façonnez la pâte en 8 boulettes rondes.
4. Lorsque le porc est cuit, découvrez et placez les boulettes sur le pourtour du plat. Faites cuire à découvert sur le plateau émaillé en mode **Combi 1** pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

« Toad in the Hole »

Ingrédients

Pour 4 personnes
150 g (5 oz) de farine
3 ml (½ cuillère à café) de sel
2 œufs
300 ml (½ pinte) de lait et d'eau
25 g (1 oz) d'huile
450 g (1 lb) de saucisses

Récipients : 1 saladier,
1 moule rectangulaire de 25 x 18 cm (10 x 7 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four avec le plateau émaillé à 200 °C en mode **convection**.
2. Tamisez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez les œufs et la moitié du liquide. Battez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez progressivement le reste du liquide.
3. Versez l'huile dans le moule avec les saucisses sur le plateau émaillé. Faites cuire à 200 °C en mode **convection** pendant 15 minutes.
4. Versez la pâte et faites cuire pendant 15 à 20 minutes à 200 °C en mode **convection** ou jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et dorée.

Gratin crémeux de poulet

Ingrédients

Pour 4 personnes
350 g de poireaux, parés et émincés
25 g (1 oz) de beurre
30 ml (2 cuillères à soupe) de farine
300 ml (½ pinte) de lait
225 g (8 oz) de poulet cuit, coupé en morceaux
100 g (4 oz) de jambon, coupé en morceaux
175 g (6 oz) de gruyère râpé
4 tranches de pain à l'ail surgelées

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
1 plat à gratin de 26 cm (10 ½ pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Émincez les poireaux et placez-les dans un grand saladier avec le beurre. Couvrez et faites-les ramollir au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez la farine et mélangez bien. Incorporez le lait et faites chauffer à découvert au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Remuez à mi-cuisson. Ajoutez le poulet, le jambon et le fromage, puis assaisonnez et mélangez bien.
3. Versez dans le plat à gratin et recouvrir de tranches de pain à l'ail. Placez sur le plateau émaillé et cuisez en mode **Combi 3** pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et doré.

Ragoût de bœuf belge

Ingrédients

Pour 4 personnes
675 g (1 ½ lb) de bœuf à braiser, coupé en cubes
3 gros oignons, émincés
1 gousse d'ail écrasée
30 ml (2 cuillères à soupe) de farine assaisonnée
15 ml (1 c. à soupe) de sucre brun
300 ml (½ pinte) de bouillon de bœuf chaud
300 ml (½ pinte) de bière blonde légère
15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigre de vin
5 ml (1 cuillère à café) d'herbes mélangées
2 feuilles de laurier
Garniture :
15 ml (1 cuillère à soupe) de moutarde française
60 ml (4 cuillères à soupe) de beurre ramolli
1 gousse d'ail écrasée
8 tranches de pain français de 2,5 cm (1 pouce)

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 saladier
Accessoires : plateau émaillé

1. Mélangez tous les ingrédients de la casserole dans le plat. Couvrez et faites cuire sur le plateau émaillé en mode **Combi 1** pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez les feuilles de laurier.
2. *Pour la garniture*, mélangez la moutarde, le beurre et l'ail dans un saladier. Étalez le mélange sur un côté de chaque tranche de pain.
3. Découvrez le plat et disposez le pain dessus. Remettez au four et faites cuire à découvert en mode **Combi 1** pendant 10 minutes supplémentaires. Le plat est prêt lorsque les tranches de pain sont croustillantes et dorées.

Hachis parmentier

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon moyen, haché
2 carottes, hachées
25 g (1 oz) de beurre
350 g (12 oz) d'agneau ou de bœuf haché
300 ml (½ pinte) de bouillon d'agneau ou de bœuf chaud
3 ml (½ cuillère à café) de sauce Worcestershire
5 ml (1 cuillère à café) de concentré de tomate
15 ml (1 cuillère à soupe) de farine de maïs
Sel et poivre
675 g (1 ½ lb) de pommes de terre, coupées en cubes
135 ml (9 cuillères à soupe) d'eau
30 ml (2 cuillères à soupe) de lait
25 g (1 oz) de fromage

Récipients : 1 plat à gratin Pyrex® moyen avec couvercle
1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 plat carré Pyrex® de 22 x 22 cm (8 ½ pouces x 8 ½ pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez l'oignon, les carottes et le beurre dans le plat à gratin moyen. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajoutez la viande hachée aux légumes et mélangez bien. Mélangez le bouillon, la sauce Worcestershire et la purée de tomates, versez sur la viande hachée et assaisonnez selon votre goût. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes. Ajoutez la farine de maïs, faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Transférez dans le plat carré Pyrex®.
3. Faites cuire les pommes de terre avec de l'eau dans un grand plat à gratin, couvert, au micro-ondes à **1000 W** pendant 8 à 10 minutes. Égouttez et écrasez avec le lait, puis étalez sur la viande en utilisant une fourchette pour créer un motif sur le dessus.
4. Saupoudrez de fromage, placez sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 4** pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant et doré.

Lasagne

Ingrédients

Pour 4 personnes
2 x quantités de sauce blanche (voir page 69)
5 ml (1 cuillère à café) de moutarde
100 g (4 oz) de fromage râpé
Sel et poivre
1 quantité de hachis salé (voir page 46)
12 feuilles de lasagnes précuites
60 ml (4 cuillères à soupe) de parmesan

Récipients : 1 grand plat rectangulaire Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé

1. Ajoutez la moutarde, le fromage et les assaisonnements à la sauce blanche chaude.
2. Recouvrez le fond du plat d'une couche de sauce au fromage, puis d'une couche de lasagnes, suivie d'une couche de mélange de viande chaud. Continuez avec une couche de lasagnes puis de viande, et terminez par une couche de sauce au fromage.
3. Saupoudrez de parmesan, placez sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 2** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le dessus soit croustillant et doré.

Goulash hongrois

Ingrédients

Pour 4 personnes
600 g (1 ¼ lb) de bœuf à braiser, coupé en cubes
45 ml (3 cuillères à soupe) de farine assaisonnée
600 ml (1 pinte) de bouillon de bœuf chaud
45 ml (3 cuillères à soupe) de purée de tomates
30 ml (2 cuillères à soupe) de paprika
5 ml (1 cuillère à café) de sucre
60 ml (4 cuillères à soupe) de crème fraîche

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : plateau émaillé

1. Enrobez la viande de farine. Mélangez tous les ingrédients sauf la crème fraîche dans le plat à gratin, couvrir.
2. Placez le plat sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 1** pendant 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Retirez du four et incorporez immédiatement la crème fraîche. Servez avec des nouilles type « ruban ».

Préparation à base de viande hachée

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon, coupé en dés
1 gousse d'ail écrasée
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile
400 g (14 oz) de tomates concassées en conserve
15 ml (1 cuillère à soupe) de concentré de tomates
5 ml (1 cuillère à café) d'herbes mélangées
450 g (1 lb) de viande hachée
Sel et poivre

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans le plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients dans le plat à gratin. Mélangez bien.
3. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes, puis à **600 W** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.

   Variante : Chili con carne
   Ajoutez 400 g (14 oz) de haricots rouges en conserve égouttés, 5 à 10 ml (1 à 2 cuillères à café) de poudre de chili et 1 poivron vert coupé en dés aux ingrédients ci-dessus.

Moussaka

Ingrédients

Pour 4 personnes
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
1 oignon moyen, haché
1 aubergine, coupée en tranches
400 g (14 oz) de tomates concassées en conserve
350 g (12 oz) d'agneau haché
30 ml (2 cuillères à soupe) de concentré de tomates
Sel et poivre
Garniture :
2 œufs
150 ml (¼ pinte) de crème liquide
100 g (4 oz) de fromage râpé
25 g (1 oz) de parmesan râpé

Récipients : 1 plat peu profond de 20 cm (8 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. ttez l'huile, l'ail, l'oignon et l'aubergine dans le plat. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.
2. Ajoutez les tomates, la viande d'agneau hachée et la purée, puis faites cuire à nouveau à couvert au micro-ondes à **1000 W** pendant 7 minutes. Assaisonnez et mélangez bien.
3. Battez les œufs, la crème et le fromage ensemble et versez sur l'agneau. Saupoudrez de parmesan, placez sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 2** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée.

Kedgeree

Ingrédients

Pour 4 personnes
175 g (6 oz) de riz brun à cuisson rapide
450 ml (¾ pinte) de bouillon de poulet chaud
450 g (1 lb) de haddock fumé
30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron
1 oignon moyen, haché
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile
150 ml (¼ pinte) de crème aigre
15 ml (1 c. à soupe) de pâte de curry
100 g (4 oz) de petits pois surgelés
30 ml (2 c. à soupe) de persil, haché
2 œufs durs, coupés en petits morceaux

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 plat Pyrex® peu profond
1 petit plat Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Mettez le riz et le bouillon de poulet dans le plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
2. Placez le poisson dans un plat peu profond, arrosez-le de jus de citron, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez la peau et émiettez le poisson.
3. Placez l'oignon et l'huile dans un petit plat, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez la crème aigre avec la pâte de curry. Incorporez le riz, puis ajoutez le poisson émietté, l'oignon, les petits pois, le persil, les œufs et l'assaisonnement. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Ragoût de légumes et pois chiches

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon moyen, haché
10 ml (2 cuillères à café) d'huile végétale
2 courgettes moyennes, coupées en tranches épaisses
1 poivron rouge, épépiné et haché
2 carottes moyennes, pelées et coupées en rondelles
1 petit chou-fleur, divisé en bouquets
100 g (4 oz) d'abricots secs, coupés en deux
2 gousses d'ail écrasées
425 g (15 oz) de pois chiches en conserve, égouttés
3 ml (½ cuillère à café) de curcuma moulu
3 ml (½ cuillère à café) de coriandre moulue
3 ml (½ cuillère à café) de cumin moulu
5 ml (1 cuillère à café) de paprika
2,5 cm (1 pouce) de gingembre frais, pelé et finement haché
sel et poivre
450 ml (¾ pinte) de bouillon de légumes chaud
persil, haché

Récipients : 1 grande cocotte avec couvercle
1 plat peu profond Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Mettez l'oignon et l'huile dans un grand plat à gratin. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à ramollir.
2. Ajoutez les légumes préparés, les abricots, l'ail, les pois chiches, puis incorporez les épices, le sel, le poivre et le bouillon.
3. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez deux ou trois fois pendant la cuisson. Servez avec du couscous ou du riz et garnissez de persil.

N.B.
Pour préparer le couscous : versez 300 ml (½ pinte) de bouillon de légumes dans un plat peu profond et ajoutez 1,2 ml (¼ cuillère à café) de curcuma. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 minutes ou jusqu'à ébullition. Ajoutez 175 g (6 oz) de couscous et laissez reposer pendant 5 minutes. Remuez à la fourchette avant de servir.

Risotto aux champignons sauvages et au basilic

Ingrédients

Pour 4 personnes
40 g (1 ½ oz) de cèpes séchés
50 g (2 oz) de beurre
1 gousse d'ail finement hachée
1 petit oignon, finement haché
Poivre noir fraîchement moulu
250 g (9 oz) de riz arborio
300 ml (½ pinte) de bouillon de légumes chaud
12 feuilles de basilic, déchirées

Récipients : 1 plat peu profond Pyrex®
1 grande cocotte avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Dans un plat peu profond, faites tremper les champignons dans 300 ml (½ pinte) d'eau tiède.
2. Placez le beurre, l'ail et l'oignon dans un grand plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu.
3. Incorporez le riz au mélange de beurre et ajoutez le bouillon chaud et le liquide de trempage des champignons. Couvrez et faites cuire encore 5 minutes au micro-ondes à **1000 W**.
4. Incorporez les champignons au mélange de riz. Couvrez et faites cuire encore 5 minutes au micro-ondes à **1000 W**.
5. Mélangez et ajoutez le basilic. Continuez la cuisson pendant 5 minutes à **1000 W** au micro-ondes. Laissez reposer environ 10 minutes, puis mélangez à la fourchette.

Tagliatelle Toscana

Ingrédients

Pour 4 personnes
400 g (14 oz) de tagliatelles fraîches
1 gros oignon, haché
1 gousse d'ail écrasée
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
1 grosse aubergine, coupée en cubes
400 g (14 oz) de tomates concassées en conserve
5 ml (1 cuillère à café) de basilic
15 ml (1 cuillère à soupe) de concentré de tomates
15 g (½ oz) de beurre
sel et poivre
8 à 10 olives noires dénoyautées
100 g (4 oz) de mozzarella, coupée en dés
30 ml (2 cuillères à soupe) de parmesan râpé
Récipients : 2 grands plats à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : plateau émaillé

1. Faites cuire les pâtes dans un plat à gratin avec 600 ml d'eau bouillante, à couvert, au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
2. Mettre l'oignon, l'ail et l'huile dans un plat à gratin, couvrir et cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'aubergine, les tomates hachées, le basilic, le concentré de tomates, le beurre, l'assaisonnement et les olives. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 6 à 8 minutes.
3. Mélangez les pâtes égouttées avec la mozzarella. Placez le tout dans un plat à gratin. Versez la sauce par-dessus. Saupoudrez de parmesan. Placez le plat sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 4** pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et bien chaud.

Gratin de légumes rôtis et de pâtes

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 aubergine, coupée en dés
2 poireaux, émincés
1 poivron rouge, haché
1 poivron vert, haché
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
45 ml (3 cuillères à soupe) d'huile d'olive
225 g (8 oz) de pâtes
225 g (8 oz) d'épinards frais
Sauce blanche :
40 g (1 ½ oz) de beurre
40 g (1 ½ oz) de farine
600 ml (1 pinte) de lait
15 ml (1 cuillère à soupe) de moutarde
50 g (2 oz) de fromage cheddar râpé
150 g (5 oz) de fromage Boursin®
Sel et poivre
Récipients : 1 petit plat à rôtir
1 grand plat à gratin avec couvercle
1 grand plat Pyrex® peu profond
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four avec le plateau émaillé à 220 °C en mode **convection**. Coupez tous les légumes, sauf les épinards, en morceaux de la taille d'une bouchée et mettez-les dans le plat à rôtir avec l'huile. Faites cuire à 220 °C en mode **convection** pendant 25 à 30 minutes.
2. Faites cuire les pâtes dans une cocotte avec 450 ml (¾ pt) d'eau bouillante au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Lavez les épinards et coupez-les en petits morceaux.
3. Préparez la sauce blanche en suivant les instructions de la page 57, ajoutez la moutarde, le cheddar, le fromage Boursin® et mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez bien.
4. Mélangez les pâtes, les épinards et les légumes rôtis avec la sauce et disposez le tout dans un grand plat peu profond. Saupoudrez de fromage.
5. Faites cuire sur un plateau émaillé au four **Combi 3** pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré.

Biryani aux lentilles

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile
1 gros oignon, émincé
5 ml (1 cuillère à café) de gingembre râpé
1 gousse d'ail écrasée
3 ml (½ c. à thé) de curcuma
5 ml (1 cuillère à café) de poudre de piment
10 ml (2 cuillères à café) de curry en poudre
150 ml (¼ pinte) de yaourt nature
100 g (4 oz) de champignons, émincés
2 tomates, pelées et coupées en morceaux
100 g (4 oz) de lentilles vertes en conserve
300 ml (½ pinte) d'eau chaude
50 g (2 oz) de noix de cajou
450 g (1 lb) de riz basmati cuit
Garniture :
1 œuf dur
feuilles de coriandre émincées

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Versez l'huile et l'oignon dans un grand plat à gratin. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajoutez le gingembre, l'ail, le curcuma, le piment et le curry en poudre. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes.
3. Ajoutez le yaourt, les champignons, les tomates, les lentilles et l'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le liquide se soit évaporé.
4. Ajoutez le riz cuit et les noix de cajou au mélange de lentilles et mélangez bien. Réchauffez au micro-ondes à **1000 W** si nécessaire. Garnissez et servez.

Croissants farcis

Ingrédients

Pour 8 personnes
100 g (4 oz) de fromage cheddar râpé
100 g (4 oz) de jambon fumé, coupé en dés
1 tomate épépinée et coupée en morceaux
60 ml (4 cuillères à soupe) de crème fraîche
15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
10 ml (2 cuillères à café) de moutarde à l'ancienne
8 croissants

Récipients : 1 saladier Pyrex®
moyen
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Mélangez tous les ingrédients de la garniture dans le saladier.
2. Coupez chaque croissant dans le sens de la longueur et garnissez du mélange.
3. Placez 4 croissants sur le plateau émaillé et faites cuire au **Combi 5** pendant 2 à 4 minutes. Répétez l'opération avec les 4 croissants restants.

Muffins pizzas

Ingrédients

Pour 4 personnes
150 (¼ pt) de passata
100 g (4 oz) de saucisse à l'ail, coupée en cubes
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon, coupé en dés
4 gros muffins, coupés en deux
100 g (4 oz) de fromage râpé
50 g (2 oz) de filets d'anchois en conserve
olives noires pour la garniture

Récipients : 1 saladier Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Mettez la passata, la saucisse, l'ail et l'oignon dans un bol et mélangez.
2. Disposez les moitiés de muffins, 4 à la fois, sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé et faites-les cuire au **gril 3** pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Tartinez les muffins avec le mélange. Garnissez de fromage, d'anchois et d'olives.
4. Faites cuire au **gril 3** pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et commence à dorer.

Scones au fromage, à l'oignon et aux olives

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon moyen, finement haché
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
175 g (6 oz) de farine auto-levante
3 ml (½ cuillère à café) de sel
3 ml (½ cuillère à café) de moutarde en poudre
3 ml (½ cuillère à café) de poivre de Cayenne
Sel et poivre
25 g (1 oz) de beurre
40 g (1 ½ oz) de cheddar fort râpé
40 g (1 ½ oz) de parmesan
25 g (1 oz) d'olives noires, dénoyautées et hachées
1 œuf battu
45 ml (3 cuillères à soupe) de lait
1 œuf pour le glaçage

Récipients : 1 petit bol Pyrex®
1 saladier Pyrex®
petite plaque de cuisson
Accessoires : plateau émaillé

1. Mettez l'oignon et l'huile dans un bol. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à 1000 W pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Égouttez.
2. Préchauffez le four à 200 °C en mode **convection** avec le plateau émaillé.
3. Tamisez ensemble la farine, le sel, la moutarde et le poivre de Cayenne avec l'assaisonnement. Incorporez le beurre.
4. Incorporez l'oignon, les fromages et les olives. Battez l'œuf et le lait ensemble. Versez dans le mélange de farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple.
5. Sur une surface farinée, étalez la pâte sur environ 2 cm (¾ pouce) d'épaisseur. Découpez des rondelles à l'aide d'un emporte-pièce de 6 cm (2 ½ pouces) et badigeonnez d'œuf battu.
6. Placez les ronds de pâte sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée. Placez-les sur le plateau émaillé et faites cuire à 200 °C en mode **convection** pendant 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés.

Crostini au brie et aux canneberges

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 petite baguette, coupée en 8 tranches
60 ml (4 cuillères à soupe) de sauce aux canneberges
175 g (6 oz) de brie, en tranches
graines de sésame

Récipients : aucun
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Placez les tranches de baguette sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé et faites-les cuire au **gril 3** pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées.
2. Retournez les tranches et tartinez-les de sauce aux canneberges.
3. Garnissez d'une tranche de brie et saupoudrez de graines de sésame.
4. Faites cuire sur la grille en métal posée sur le plateau émaillé en mode **gril 3** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les graines de sésame deviennent dorées.

Croque-Monsieur

Ingrédients

Pour 2 personnes
4 tranches de pain beurrées
5 ml (1 cuillère à café) de moutarde de Dijon
2 tranches de jambon fumé
100 g (4 oz) de fromage en tranches

Récipients : aucun
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Placez le pain, côté beurré vers le haut, sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **gril 3** pendant environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Sur 2 tranches de pain, tartinez le côté non grillé de moutarde et garnissez de jambon et de fromage. Recouvrez avec les autres tranches, côté doré vers le haut.
3. Placez sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **gril 3** pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Macaroni au fromage

Ingrédients

Pour 4 personnes
175 g (6 oz) de macaronis à cuisson rapide
175 g (6 oz) de beurre
1 petit oignon, finement haché
100 g (4 oz) de bacon, haché
40 g (1 ½ oz) de farine
600 ml (1 pinte) de lait
sel et poivre
5 ml (1 cuillère à café) de moutarde française
150 g (5 oz) de fromage, râpé
30 ml (2 cuillères à soupe) de chapelure fraîche

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex®
1 grand pichet Pyrex®
1 grand plat Pyrex® peu profond
Accessoires : plateau émaillé

1. Faites cuire les macaronis dans un grand plat à gratin dans 450 ml (¾ pinte) d'eau bouillante. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à 1000 W pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les.
2. Mettez le beurre, l'oignon et le bacon dans un pichet. Couvrez. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuez à mi-cuisson.
3. Incorporez la farine et faites cuire 30 secondes au micro-ondes à **1000 W**.
4. Ajoutez progressivement le lait, mélangez bien et assaisonnez. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bouillonnante. Remuez deux fois pendant la cuisson.
5. Ajoutez la moutarde et 100 g (4 oz) de fromage râpé. Placez les macaronis dans un grand plat peu profond. Ajoutez la sauce et mélangez bien. Saupoudrez de chapelure et du reste de fromage.
6. Placez le plat sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 8 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Légumes et plats végétariens

- Les légumes-racines, comme les carottes et les rutabagas, doivent être coupés en tranches, en lamelles ou en cubes.
- Ne mélangez pas les légumes frais et les légumes surgelés, car leurs temps de cuisson peuvent différer.

- Si vous faites cuire des pommes de terre avec d'autres légumes, associez-les uniquement à d'autres **légumes-racines**.
- Ne salez jamais les légumes avant une cuisson au micro-ondes. Rappelez-vous que les légumes cuits au micro-ondes conservent bien plus de saveur que ceux cuits à l'eau.

- Le chou doit être râpé et cuit au micro-ondes à 1000 W. Comptez environ 500 g pour 12 à 14 minutes avec 75 ml (5 cuillères à soupe) d'eau.
- Les légumes frais nécessitent 15 ml (1 cuillère à soupe) d'eau pour 100 g de légumes. Couvrez avec un film plastique perforé ou un couvercle et remuez à mi-cuisson.

- Faites toujours cuire les légumes dans un plat de taille appropriée. Utilisez de préférence des plats plats plutôt que des récipients profonds. Couvrez toujours d'un film plastique adapté au micro-ondes ou d'un couvercle.

Légumes et plats végétariens

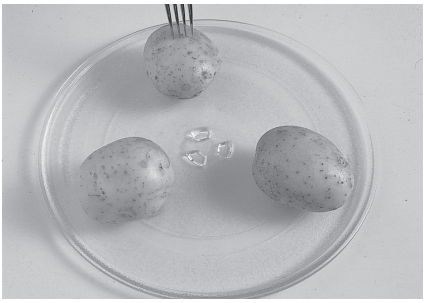
- Certains légumes, comme le brocoli et les asperges, doivent être disposés de façon à ce que les pointes soient placées au centre du plat, car elles nécessitent moins de cuisson.
- Les choux-fleurs entiers doivent être cuits à l'envers au micro-ondes à **600 W** pendant environ ..... 10 minutes avec 90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau.

Pommes de terre en robe des champs

Toutes les variétés de pommes de terre ne conviennent pas aussi bien à la cuisson au micro-ondes. Nous recommandons la variété Maris Piper pour obtenir des résultats constants. Les temps de cuisson indiqués peuvent nécessiter un ajustement selon les autres variétés. La taille idéale des pommes de terre destinées à la cuisson au micro-ondes se situe entre 200 g et 250 g (7 à 9 oz).

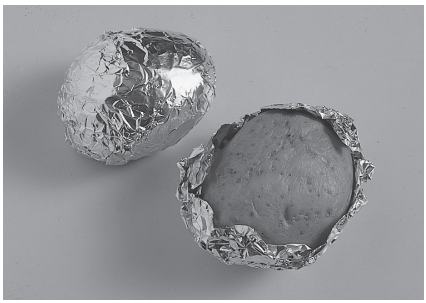
Avant la cuisson

Lavez les pommes de terre et piquez plusieurs fois leur peau. Disposez-les sur le bord du plateau tournant.



Après la cuisson

Retirez-les du four et enveloppez-les dans du papier aluminium pour conserver la chaleur. Laissez reposer pendant 5 minutes.



Chili aux légumes

Ingrédients

Pour 4 personnes
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
1 poivron vert, épépiné et haché
1 piment, haché
2 carottes, coupées en dés
5 ml (1 cuillère à café) de poudre de piment
3 ml (½ cuillère à café) de cumin
175 g (6 oz) de blé boulgour
400 g (14 oz) de tomates concassées en conserve
30 ml (2 cuillères à soupe) de concentré de tomates
400 g (14 oz) de haricots rouges en conserve, égouttés
450 ml (¾ pinte) d'eau

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile, l'oignon, le poivron, le piment et les carottes dans une grande casserole, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajoutez le piment en poudre et le cumin. Incorporez le blé boulgour, les tomates hachées, le concentré de tomates, les haricots rouges et l'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 à 15 minutes.

Légumes rôtis

Ingrédients

Pour 4 personnes
450 g (1 lb) de légumes mélangés, par exemple patates douces, poivrons rouges, poireaux, aubergines, courgettes, oignons, hachés
1 gousse d'ail écrasée
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
200 g (7 oz) de tomates concassées en conserve
10 ml (2 cuillères à café) de concentré de tomates
25 g (1 oz) de pignons de pin
50 g (2 oz) de gruyère râpé
100 g (4 oz) de fromage Boursin®
15 ml (1 cuillère à soupe) de crème liquide
225 g (8 oz) de pâte feuilletée prête à l'emploi
1 œuf pour le doré

Récipients : 1 grand saladier
1 grand saladier Pyrex®
1 petit saladier
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 220 °C en mode **convection** avec le plateau émaillé. Coupez les légumes en morceaux de 2,5 cm (1 pouce).
2. Ajoutez l'ail et l'huile, mélangez bien avec les légumes. Placez le tout sur le plateau émaillé.
3. Faites cuire à 220 °C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient dorés et al dente.
4. Placez les tomates coupées en morceaux et la purée dans un bol résistant à la chaleur sans couvercle et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes, puis à **600 W** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit de volume et épaissi.
5. Mélangez la sauce tomate avec les légumes cuits et les pignons de pin.
6. Mélangez le gruyère, le Boursin® et la crème liquide.
7. Étalez la pâte jusqu'à obtenir un carré d'environ 40 cm (16 pouces). Divisez-la en 4 carrés égaux.
8. Placez ¼ du mélange de légumes au centre du carré et recouvrez avec ¼ du mélange de fromage.
9. Ramenez les coins de la pâte vers le centre en pressant les bords. Scellez avec de l'eau. Badigeonnez d'œuf battu.
10. Faites cuire dans un four préchauffé à 220 °C en mode **convection** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et cuits à cœur.

Gratin de poireaux et pommes de terre

Ingrédients

Pour 4 personnes
450 g (1 lb) de poireaux épépinés et émincés
450 g (1 lb) de pommes de terre, émincées
150 g (5 oz) de fromage bleu
225 g (8 oz) de yaourt grec
75 ml (5 cuillères à soupe) de crème double
50 g (2 oz) de chapelure brune
Sel et poivre

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
1 petit saladier
1 moule à tarte Pyrex® de 25 cm (10 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez les légumes dans un grand bol. Ajoutez 90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Émiettez ou hachez finement le fromage dans un saladier et incorporez progressivement le yaourt et la crème double.
3. Égouttez les légumes et disposez-les dans un moule à tarte. Assaisonnez et versez le mélange de crème au fromage bleu. Saupoudrez de chapelure, placez sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 10 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré.

Lasagnes aux légumes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes
1 gros oignon, haché
25 g (1 oz) de beurre
1 gousse d'ail écrasée
225 g (8 oz) de carottes, coupées en dés
225 g (8 oz) de poireaux, hachés
225 g (8 oz) de courgettes, coupées en dés
1 poivron vert, haché
150 ml (¼ pinte) de bouillon de légumes chaud
sel et poivre
300 ml (½ pinte) de sauce tomate préparée
175 g (6 oz) de feuilles de lasagne fraîches
225 g (8 oz) de mozzarella

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 plat rectangulaire Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé

1. Mettez l'oignon et le beurre dans un plat à gratin, couvrez et faites au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes. Ajoutez les légumes et le bouillon, couvrir et cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis égoutter. Assaisonnez selon votre goût.
2. Recouvrez le fond du plat rectangulaire d'une fine couche de sauce tomate, puis d'une couche de lasagnes, suivie d'une couche de mélange de légumes. Coupez 175 g (6 oz) de fromage en fines tranches et disposez-les sur les légumes. Continuez à superposer les couches jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés, en terminant par une couche de sauce tomate.
3. Râpez le reste du fromage et répartissez-le sur le dessus. Faites cuire sur un plateau émaillé en mode **Combi 2** pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Tarte au fromage de chèvre et aux légumes rôtis

Ingrédients

Pour 4 personnes
100 g (4 oz) de beurre
225 g (8 oz) de farine
50 g (2 oz) de parmesan râpé finement
1 poivron rouge, coupé en dés de 4 cm
(1 ½ pouce)
1 poivron jaune, coupé en dés de 4 cm (1 ½ pouce)
2 courgettes moyennes, coupées en rondelles
100 g (4 oz) d'aubergine, coupée en dés de 4 cm
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
100 g (4 oz) de fromage de chèvre à pâte molle
3 œufs battus
75 ml (5 cuillères à soupe) de crème fraîche ou de crème double
15 ml (1 cuillère à soupe) de persil frais, haché
Sel et poivre

Récipients : 1 grand saladier
1 moule à tarte de 23 cm (9 pouces)
1 x pichet
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 200 °C en mode **convection**.
2. Incorporez le beurre à la farine jusqu'à obtenir une texture semblable à celle de la chapelure. Ajoutez le parmesan, 2 à 3 cuillères à soupe (30 à 45 ml) d'eau froide et mélangez jusqu'à obtenir une pâte ferme.
3. Étalez la pâte et foncez le moule à tarte. Piquez la base à l'aide d'une fourchette et laissez reposer pendant 15 minutes.
4. Couvrez la pâte de papier sulfurisé, ajoutez des haricots secs et faites cuire sur un plateau émaillé à 200 °C en mode **convection** pendant 10 minutes. Retirez le papier et les haricots et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Laissez refroidir.
5. Placez les légumes préparés sur un plateau émaillé et arrosez-les d'huile d'olive. Faites cuire à 50 % de la puissance pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retournez-les à mi-cuisson.
6. Disposez les légumes dans le fond de tarte et répartissez des cuillères à café de fromage de chèvre autour des légumes.
7. Battez les œufs et la crème fraîche jusqu'à obtenir un mélange homogène, ajoutez le persil et l'assaisonnement. Versez délicatement sur la garniture.
8. Placez sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 2** pendant 20 à 23 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit pris et légèrement doré.

Pommes de terre rôties

Ingrédients

Pour 4 personnes
450 g (1 lb) de pommes de terre,
25 g (1 oz) de beurre
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile

Récipients : aucun
Accessoires : plateau émaillé

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en quartiers. Faites-les blanchir et égouttez-les (voir page 5).
2. Placez les pommes de terre, l'huile et le beurre sur le plateau émaillé.
3. Faites cuire en mode **Combi 4** pendant 25 minutes en retournant et en arrosant les pommes de terre pendant la cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

Poivrons farcis

Ingrédients

Pour 6 personnes
3 poivrons rouges
3 poivrons jaunes
1 botte d'oignons nouveaux, émincés
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
50 g (2 oz) de pignons de pin
2 gousses d'ail écrasées
100 g (4 oz) de riz à grains longs
300 ml (½ pinte) de bouillon de légumes chaud
100 g (4 oz) de tomates cerises, coupées en deux
100 g (4 oz) de mozzarella, coupée en dés
100 g (4 oz) de gorgonzola ou tout autre fromage bleu, coupé en dés
1 poignée de persil, finement haché
1 poignée de basilic finement ciselé

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex®
1 grand plat rectangulaire Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé

1. Coupez le haut des poivrons et réservez-les. Épépinez-les et rincez-les.
2. Mettez les oignons nouveaux, l'huile, l'ail et les pignons de pin dans un plat à gratin et mélangez. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes.
3. Ajoutez le riz et le bouillon chaud. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes.
4. Laissez refroidir légèrement, puis ajoutez les tomates cerises, la mozzarella, le gorgonzola, le persil et le basilic. Assaisonnez bien.
5. Remplissez les poivrons de farce à l'aide d'une cuillère et disposez-les côte à côte dans le plat rectangulaire.
6. Placez-les sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 3** pendant 10 minutes.
7. Remettez les chapeaux sur les poivrons et cuire en mode **Combi 5** pendant 8 à 10 minutes supplémentaires.

Chou-fleur au fromage

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 chou-fleur
90 ml (6 cuillères à soupe) d'eau
25 g (1 oz) de beurre
25 g (1 oz) de farine
3 ml (½ cuillère à café) de moutarde française
300 ml (½ pinte) de lait
sel et poivre
Garniture :
75 g (3 oz) de fromage râpé
15 ml (1 cuillère à soupe) de chapelure brune

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
1 pichet Pyrex®
1 plat à gratin Pyrex® moyen
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez les bouquets de chou-fleur dans un bol. Ajoutez de l'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.
2. Faites fondre le beurre au micro-ondes à **1000 W** pendant 30 à 50 secondes dans un pichet Pyrex®. Incorporez la farine et la moutarde. Faites cuire encore 30 secondes. Ajoutez le lait progressivement. Mélangez bien et assaisonnez.
3. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bouillonnante. Remuez une fois à mi-cuisson. Incorporez 60 g (4 cuillères à soupe) de fromage râpé.
4. Placez le chou-fleur dans un plat à gratin et versez la sauce dessus. Saupoudrez du reste de fromage et de chapelure.
5. Placez le plat sur un plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 4** pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Pommes de terre épicées

Ingrédients

Pour 4 personnes
350 g (12 oz) de pommes de terre
45 ml (3 cuillères à soupe) de yaourt nature
10 ml (2 cuillères à café) de chutney à la mangue
3 ml (½ cuillère à café) de cumin
3 ml (½ cuillère à café) de coriandre
3 ml (½ cuillère à café) de curcuma
3 ml (½ cuillère à café) de garam masala
10 ml (2 cuillères à café) de coriandre fraîche
une pincée de poudre de piment
15 g (½ oz) de raisins secs
sel et poivre
Récipients : 1 plat à gratin Pyrex® de 1,5 litre (2 pintes) avec couvercle
1 saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Coupez les pommes de terre en gros cubes et placez-les dans un grand saladier avec 6 cuillères à soupe (90 ml) d'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et réservez-les.
2. Mélangez les ingrédients restants. Ajoutez les pommes de terre et mélangez bien. Servez chaud ou froid.

Sauces

Taille du récipient

Utilisez toujours un récipient ou un pichet d'une capacité au moins deux fois supérieure à celle de la sauce, afin d'éviter tout débordement.

Couverture

Ne couvrez pas les sauces pendant la cuisson.

> ⚠ Attention !
> Les sauces/jus doivent être bien remués avant, pendant et après la cuisson, afin d'éviter tout débordement et d'obtenir une sauce onctueuse.

Réchauffage

Les sauces peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au micro-ondes. Réchauffez à **1000 W** et remuez à mi-cuisson.

Cuillères en bois

Ne laissez pas de cuillères en bois dans la sauce pendant la cuisson. Le bois pourrait sécher et brûler. **Ne laissez jamais** de cuillères en métal dans la sauce.

Sauce blanche

Ingrédients

30 g (1 oz) de beurre, à température ambiante
30 g (1 oz) de farine
600 ml (1 pinte) de lait entier
Variantes :
persil, oignon, fromage
15 ml de jus de citron

Récipients : 1 pichet Pyrex® de 1 litre (1 ¾ pinte)
Accessoires : aucun

1. Faites fondre le beurre dans le pichet au micro-ondes à **1000 W** pendant 20 à 40 secondes.
2. Incorporez la farine pour obtenir un roux.
3. Ajoutez le lait progressivement en remuant continuellement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes au micro-ondes à **1000 W.** Remuer et cuire encore 3 à 4 minutes. La sauce doit être lisse et brillante et recouvrir le dos d'une cuillère.

Variantes de la sauce blanche :

Persil
À mi-cuisson, incorporez 60 ml (4 cuillères à soupe) de persil haché et 15 ml (1 cuillère à soupe) de jus de citron à la sauce.

Oignon
Faites cuire 1 petit oignon dans le beurre pendant 30 secondes au micro-ondes à **1000 W** avant d'ajouter la farine et le lait.

Fromage
Incorporez 75 g (3 oz) de fromage râpé à la fin de la cuisson.

Crème

Ingrédients

30 ml (2 cuillères à soupe) de poudre pour crème anglaise
15 ml (1 cuillère à soupe) de sucre
600 ml (1 pinte) de lait entier

Récipients : 1 pichet Pyrex® de 1 litre (1 ¾ pinte)
Accessoires : aucun

1. Mélangez la poudre pour crème anglaise, le sucre et un peu de lait pour obtenir une pâte lisse.
2. Incorporez le reste du lait en fouettant bien.
3. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 à 6 minutes. Fouettez à mi-cuisson, puis à nouveau à la fin.

Sauce hollandaise

Ingrédients

3 jaunes d'œufs
30 ml (2 cuillères à soupe) de vinaigre de vin blanc
100 g (4 oz) de beurre non salé, refroidi et coupé en cubes
Poivre

Récipients : 1 pichet Pyrex® de 1 litre (1 ¾ pinte)
Accessoires : aucun

1. Mettez les jaunes d'œufs et le vinaigre dans un pichet. Battez énergiquement.
2. Ajoutez les cubes de beurre. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 20 secondes.
3. Fouettez. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 secondes.
4. Fouettez à nouveau et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 secondes. Répétez l'opération par intervalles de 10 secondes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et crémeuse.
5. Assaisonnez et servez immédiatement avec des pavés de saumon ou des asperges.

N.B. La sauce ne doit pas bouillir, sinon les œufs vont cailler.

Sauce au chocolat

Ingrédients

25 g (1 oz) de beurre
75 g (3 oz) de sucre en poudre
75 g (3 oz) de sucre brun
50 g (2 oz) de cacao en poudre
3 ml (½ cuillère à café) d'essence de vanille
300 ml (½ pinte) de lait

Récipients : 1 pichet Pyrex® de 1 litre (1 ¾ pinte)
Accessoires : aucun

1. Faites fondre le beurre dans un pichet Pyrex® au micro-ondes à **1000 W** pendant 30 à 50 secondes.
2. Incorporer les sucres, le cacao en poudre et l'essence de vanille.
3. Ajoutez progressivement le lait en remuant bien.
4. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes. Mélangez bien. Répétez cette opération trois fois ou jusqu'à obtenir une consistance lisse et brillante qui recouvre le dos d'une cuillère.

Sauce au poivre

Ingrédients

1 oignon haché
40 g (1 ½ oz) de beurre
30 g (1 oz) de farine
2 cubes de bouillon
15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigre d'estragon
10 ml (2 cuillères à café) de poivre blanc
15 ml (1 cuillère à soupe) de cognac
200 ml (⅕ pinte) de crème fraîche

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Faites cuire l'oignon dans le bol avec le beurre pendant 2 à 3 minutes au micro-ondes à **1000 W**.
2. Ajoutez les farines, mélangez, faites cuire à nouveau pendant 1 minute au micro-ondes à **1000 W** et ajoutez 400 ml (2 /3 pt) d'eau chaude, 2 cubes de bouillon, le vinaigre et le poivre blanc. Faites cuire à découvert au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes.
3. Retirez du four et ajoutez le cognac et la crème fraîche. Mélangez.

Sauce au roquefort

Ingrediënten

50 g (2 oz) de roquefort
200 ml (⅕ pinte) de crème liquide
30 ml (2 cuillères à soupe) de farine de maïs
Sel et poivre

Récipients : 1 bol Pyrex® de 500 ml
Accessoires : aucun

1. Coupez le roquefort en morceaux, placez-les dans un bol et faites-les fondre au micro-ondes à **600 W** pendant 1 minute 30 secondes.
2. Ajoutez la crème et la farine de maïs mélangées à 15 ml (1 cuillère à soupe) d'eau.
3. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes 30 secondes, en remuant à mi-cuisson. Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Pâte brisée au suif

Ingrédients

225 g (8 oz) de farine auto-levante
3 ml (½ cuillère à café) de sel
100 g (4 oz) de suif râpé
105 ml (7 cuillères à soupe) d'eau froide

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Dans le saladier Pyrex®, mélangez la farine, le sel et le suif.
2. Ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple. Pétrissez légèrement jusqu'à obtenir une texture lisse.

Roulé à la confiture cuit au four

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 pâte au suif (comme ci-dessus)
75 ml (5 cuillères à soupe) de confiture de framboises sans pépins
Lait pour le glaçage

Récipients : 1 moule à pain Pyrex® de 1 kg (2 lb)
Accessoires : plateau émaillé

1. Étalez la pâte sur environ 23 x 32 cm (9 x 13 pouces).
2. Étalez la confiture sur la pâte en laissant un bord de 1 cm tout autour. Badigeonnez les bords de lait et roulez la pâte de manière uniforme, en commençant par un côté court et en scellant les bords.
3. Badigeonnez le dessus de lait et placez le tout dans le moule à pain. Préchauffez le four avec le plateau émaillé à 210 °C en mode **convection**. Faites cuire en mode **Combi 3** pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré.

Strudel aux pommes

Ingrédients

Pour 4 personnes
600 g (1 lb 5 oz) de pommes Granny Smith, pelées, évidées et coupées en tranches
½ citron, pressé
50 g (2 oz) de sucre roux
50 g (2 oz) de noix, grossièrement hachées
50 g (2 oz) de raisins secs
5 ml (1 cuillère à café) de cannelle moulue
50 g (2 oz) d'amandes moulues
6 feuilles de pâte filo
50 g (2 oz) de beurre fondu
sucre glace pour servir

Récipients : 1 saladier Pyrex®
plaque de cuisson
Accessoires : plateau émaillée

1. Préchauffez le four à 180 °C en mode **convection** avec le plateau émaillé.
2. Mettez les pommes et le jus de citron dans un saladier et mélangez.
3. Ajoutez le sucre, les noix, les raisins secs, la cannelle et les amandes, puis mélangez.
4. Prenez trois feuilles de pâte filo et badigeonnez-les de beurre fondu. Placez chacune d'elles avec le bord le plus court vers vous. Superposez la deuxième feuille sur la première sur 5 à 6 cm (2 à 2 ½ pouces) le long du bord long et répétez l'opération avec la troisième feuille en la superposant sur la deuxième.
5. Placez trois autres feuilles de pâte filo par-dessus, de la même manière qu'à l'étape 4.
6. Étalez la garniture aux pommes sur le bord avant de la pâte filo, à seulement 2,5 cm (1 pouce) du bord et à 2,5 cm (1 pouce) de chaque côté.
7. Repliez les côtés sur la garniture et badigeonnez-les de beurre. Enroulez à partir du bord avant long en badigeonnant le dernier bord long de beurre pour sceller le strudel.
8. Placez sur une plaque à pâtisserie, le côté joint vers le bas. Badigeonnez de beurre fondu.
9. Faites cuire à 180 °C en mode **convection** pendant 30 à 35 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Conseils de cuisson

Couverture
Pour les gâteaux traditionnels qui nécessitent un long temps de cuisson en mode convection uniquement, il est nécessaire de recouvrir le dessus du moule de papier aluminium 10 à 15 minutes après le début de la cuisson. Cela ne s'applique à aucune des recettes de cette section.

Taille/forme du plat
Utilisez toujours des plats dont la taille correspond exactement à celle indiquée dans les recettes suivantes ; dans le cas contraire, les temps de cuisson et le résultat final seront affectés.

Mélange/Battage
Les gâteaux cuits au micro-ondes doivent être bien mélangés, mais pas trop battus.

En général, il n'est pas nécessaire de crémer le beurre et le sucre, ni de battre les œufs au batteur électrique ou au robot ménager. N'essayez pas de cuire des génoises fouettées / sans matière grasse, ni aucun gâteau contenant des blancs d'œufs montés : ces préparations ne conviennent pas à la cuisson au micro-ondes.

Œufs
Les recettes suivantes ont été testées avec des œufs de taille moyenne. Utiliser des œufs d'un autre calibre peut modifier les temps de cuisson.

Cuisson combinée
N'utilisez pas de moules à charnière. Privilégiez des moules à gâteaux en métal lisse, de préférence sans soudure.

Gâteau aux carottes

Ingrédients
2 œufs battus
150 ml (¼ pt) d'huile végétale
150 g (5 oz) de farine complète auto-levante
100 g (4 oz) de sucre brun clair
10 ml (2 cuillères à café) de cannelle
75 g (3 oz) de raisins secs
100 g (4 oz) de carottes râpées
Glaçage :
50 g (2 oz) de fromage à la crème
50 g (2 oz) de beurre
100 g (4 oz) de sucre glace
10 ml (2 cuillères à café) de jus de citron
50 g (2 oz) de noix hachées

Récipients : 1 grand saladier
1 plat à soufflé de 18 cm (7 pouces) recouvert de papier sulfurisé
1 saladier moyen
Accessoires : plateau émaillé

1. Mélangez les œufs et l'huile.
2. Mélangez la farine, le sucre, la cannelle, les raisins secs et les carottes dans un saladier, versez le mélange à base d'œufs dans la farine et remuez bien.
3. Versez dans le moule et cuire sur le plateau émaillé et cuire en mode **Combi 5** pendant 8 minutes.
4. *Pour le glaçage :* battez le fromage frais et le beurre, puis ajoutez progressivement le sucre glace et le jus de citron. Décorez le gâteau avec le glaçage et saupoudrez de noix.

Gâteau au gingembre

Ingrédients
100 g (4 oz) de beurre
100 g (4 oz) de sirop doré
100 g (4 oz) de mélasse noire
75 g (3 oz) de sucre brun
100 g (4 oz) de farine auto-levante
100 g (4 oz) de farine blanche
5 ml (1 cuillère à café) d'épices mélangées
10 ml (2 cuillères à café) de gingembre moulu
5 ml (1 cuillère à café) de bicarbonate de soude
une pincée de sel
150 ml (¼ pinte) de lait
2 œufs battus
Récipients : 1 petit bol Pyrex®
1 grand saladier
1 plat carré Pyrex® de 20 cm (8 pouces)
Accessoires : aucun

1. Mettez le beurre, le sirop, la mélasse et le sucre dans un bol et faites chauffer au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
2. Mettez la farine, les épices, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le mélange de mélasse et mélangez bien. Ajoutez le lait et les œufs et battez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez dans un plat carré et faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient pris. Le gâteau semblera légèrement humide au centre, mais continuera à cuire en refroidissant.

Gâteau au chocolat et aux amandes

Ingrédients

100 g (4 oz) de beurre
100 g (4 oz) de sucre en poudre
2 œufs, légèrement battus
100 g (4 oz) de farine auto-levante
50 g (2 oz) de cacao en poudre
50 g (2 oz) d'amandes moulues
100 ml (3 ½ fl. oz) de lait entier
60 ml (4 cuillères à soupe) de sirop doré
Garniture :
50 g (2 oz) de beurre
25 g (1 oz) de cacao en poudre tamisé
200 g (7 oz) de sucre glace
5 ml (1 cuillère à café) de lait

Récipients : 1 plat à soufflé Pyrex® de 20 cm (8 pouces), graissé et chemisé
2 grands bols à mélanger Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Battez le beurre et le sucre en crème. Ajoutez progressivement l'œuf. Ajoutez la farine, le cacao en poudre, les amandes moulues, le lait puis le sirop.
2. Versez dans un plat Pyrex®. Faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 8 à 10 minutes.
3. Battez le beurre jusqu'à ce qu'il soit ramolli, puis ajoutez progressivement le cacao en poudre et le sucre glace. Ajoutez le lait selon les besoins.

Gâteau aux fruits

Ingrédients

175 g (6 oz) de beurre
175 g (6 oz) de sucre brun foncé
1 citron râpé
3 œufs battus
225 g (8 oz) de farine
10 ml (2 cuillères à café) d'épices moulues
225 g (8 oz) de raisins secs
225 g (8 oz) de raisins secs
50 g (2 oz) de cerises confites
50 g (2 oz) de noix mélangées hachées
15 ml (1 cuillère à soupe) de mélasse
45 ml (3 cuillères à soupe) de brandy

Récipients : 1 saladier Pyrex®
1 plat à soufflé de 20 cm (8 pouces) graissé et chemisé
Accessoires : aucun

1. Battez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange léger et mousseux. Incorporez le zeste de citron. Ajoutez les œufs en battant.
2. Incorporez la farine, les épices et le reste des ingrédients. Versez le mélange dans le plat à soufflé.
3. Faites cuire au micro-ondes à **440 W** pendant 20 à 24 minutes.

Muffins à l'ananas, à la cannelle et aux raisins secs

Ingrédients

Pour 12 muffins
100 g (4 oz) de farine auto-levante
100 g (4 oz) de farine complète auto-levante
3,75 ml (¾ cuillère à café) de bicarbonate de soude
une pincée de sel
5 ml (1 cuillère à café) de cannelle moulue
150 ml (¼ pinte) d'huile de tournesol
2 œufs
75 g (3 oz) de sucre roux
125 g (4 ½ oz) de carottes râpées
225 g (8 oz) d'ananas en morceaux en conserve, écrasés
100 g (4 oz) de raisins secs

Récipients : 2 bols Pyrex® moyens
2 moules à muffins à 6 cavités
12 caissettes à muffins
Accessoire : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 180 °C en mode **convection** avec un plateau émaillé.
2. Tamisez les farines, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle dans un saladier.
3. Dans un autre saladier, battez ensemble l'huile, les œufs et le sucre. Ajoutez la carotte râpée, l'ananas écrasé et les raisins secs.
4. Versez le mélange à base d'huile dans le mélange à base de farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Versez le mélange dans des moules à muffins individuels recouverts de caissettes en papier, faites cuire sur un plateau émaillé en deux fois à 180 °C en mode **convection** pendant 20 à 25 minutes par fournée.

Pudding au chocolat et sauce au caramel

Ingrédients

75 g (3 oz) de chocolat noir
30 ml (2 cuillères à soupe) de lait
175 g (6 oz) de margarine
175 g (6 oz) de sucre muscovado clair
2 œufs
150 g (5 oz) de chapelure fraîche
30 ml (2 cuillères à soupe) de cacao en poudre
Sauce :
225 g (8 oz) de caramel à la vanille
150 ml (¼ pinte) de lait
15 g (½ oz) de beurre
Récipients : 1 moule à pudding de 1,2 litre (2 pintes)
1 petit bol Pyrex®
1 grand saladier
1 grand pichet Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Tapissez le fond d'un moule à pudding de 1,2 litre (2 pintes) d'un cercle de papier sulfurisé.
2. Faites fondre le chocolat avec le lait dans un petit bol Pyrex® au micro-ondes à **600 W** pendant 2 à 3 minutes, puis mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Mélangez la margarine et le sucre, ajoutez le chocolat refroidi et les œufs.
4. Ajoutez la chapelure et le cacao en poudre et mélangez bien. Remplissez le moule avec le mélange et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de démouler.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un grand pichet et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à obtenir une texture lisse. Remuez vigoureusement et versez sur le pudding.

Gâteau aux prunes et aux flocons d'avoine

Ingrédients

Pour 8 parts
100 g (4 oz) de beurre ou de margarine
50 g (2 oz) de sucre brun clair
30 ml (2 cuillères à soupe) de sirop doré
225 g (8 oz) de flocons d'avoine
450 g (1 lb) de prunes, dénoyautées et coupées en fines tranches
5 ml (1 cuillère à café) de cannelle moulue

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
1 moule à tarte en céramique de 20 cm (8 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Mettez le beurre, le sucre et le sirop dans un saladier. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit fondu. Incorporez les flocons d'avoine.
2. Étalez la moitié du mélange à base de flocons d'avoine dans le plat. Disposez les prunes par-dessus en rangées superposées et saupoudrez de cannelle.
3. Saupoudrez le reste du mélange d'avoine sur les prunes et appuyez doucement.
4. Faites cuire sur le plateau émaillé en mode **Combi 3** pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme et doré.
5. Coupez en tranches pendant que c'est chaud, puis laissez refroidir dans le plat.

Génoise au suif

Ingrédients

Pour 4 personnes
150 g (5 oz) de farine auto-levante
Une pincée de sel
50 g (2 oz) de sucre en poudre
50 g (2 oz) de suif
1 œuf
150 ml (¼ pinte) de lait
30 ml (2 cuillères à soupe) de confiture ou de sirop doré
Facultatif
10 ml (2 cuillères à café) de raisins secs, facultatif

Récipients : 1 x saladier Pyrex®
1 x moule à pudding Pyrex® de 1 litre (1 ¾ pinte)
Accessoires : aucun

1. Dans un saladier, tamisez la farine et le sel. Incorporez le sucre et le suif. Ajoutez les raisins secs si vous le souhaitez.
2. Creusez un puits au centre et ajoutez l'œuf battu et le lait. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance molle.
3. Versez la confiture au fond du moule à pudding graissé et versez le mélange à pudding par-dessus. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes et 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Pudding au pain et au beurre

Ingrédients

Pour 4 personnes
6 tranches de pain, beurrées et coupées en deux en diagonale
75 g (3 oz) de fruits secs mélangés
450 ml (¾ pinte) de lait
3 œufs
25 g (1 oz) de sucre en poudre
3 ml (½ cuillère à café) de noix de muscade

Récipients : 1 plat Pyrex® graissé de 20 x 25 cm (8 x 10 pouces)
1 grand saladier Pyrex®
1 x saladier
Accessoires : plateau émaillé

1. Disposez le pain et les fruits dans le plat préparé.
2. Faites chauffer le lait pendant 3 minutes au micro-ondes à **600 W**, mais sans le faire bouillir.
3. Battez les œufs et le sucre, ajoutez le lait en remuant bien.
4. Versez le mélange sur le pain, saupoudrez de noix de muscade et laissez reposer pendant 15 minutes. Faites cuire sur le plateau émaillé en mode **Combi 2** pendant 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait pris et soit doré.

Pudding de Noël

Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes
1 pomme à cuire, pelée et râpée
1 carotte, pelée et râpée
1 orange, jus et zeste râpé
400 g (14 oz) de fruits secs mélangés
45 ml (3 cuillères à soupe) de brandy
15 ml (1 cuillère à soupe) de mélasse noire
50 g (2 oz) de farine auto-levante
une pincée de sel
15 ml (1 cuillère à soupe) de cacao
5 ml (1 cuillère à café) d'épices mélangées
3 ml (½ cuillère à café) de noix de muscade
100 g (4 oz) de suif râpé
150 g (5 oz) de chapelure fraîche
50 g (2 oz) d'écorces confites
50 g (2 oz) d'amandes effilées
2 œufs battus

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
1 moule à pudding Pyrex® de 1,3 litre (2 ½ pintes) légèrement graissé
Accessoires : aucun

1. Placez les pommes et les carottes dans un grand saladier. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes. Battez bien pour obtenir une purée épaisse.
2. Incorporez le jus, le zeste et les fruits mélangés. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes. Incorporez le brandy et la mélasse. Laissez reposer pendant 5 minutes. Incorporez le reste des ingrédients.
3. Versez dans un moule à pudding légèrement graissé. Couvrez de papier sulfurisé et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 4 minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

   N.B. L'un des avantages de l'utilisation du micro-ondes pour préparer ce pudding traditionnel est qu'il peut être préparé une semaine avant Noël et conservé dans un endroit frais et sec. N'essayez pas de préparer le pudding à l'avance : contrairement à un pudding traditionnel, celui-ci ne gagne pas en saveur avec le temps.

Pommes au four

Ingrédients

Pour 4 personnes
4 pommes de taille moyenne
30 ml (2 cuillères à soupe) de sucre en poudre
25-50 g (1-2 oz) de fruits secs mélangés
25 g (1 oz) de beurre

Récipients : 1 saladier Pyrex®,
1 plat Pyrex® peu profond de 20 cm (8 pouces)
Accessoires : aucun

1. Évidez les pommes et incisez la peau au milieu.
2. Mélangez le sucre et les fruits et remplissez le centre des pommes.
3. Parsemez le dessus de noisettes de beurre. Placez les pommes dans un plat peu profond et faites-les cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes 30 secondes à 7 minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

   N.B. Les pommes paraîtront assez vertes à la sortie du four, mais elles doivent être légèrement souples lorsque vous les vérifiez avec un couteau pointu. Durant le temps de repos, leur couleur s'atténue et leur chair devient tendre. Les pommes cuisent très vite, donc veillez à les cuire un peu moins longtemps que prévu. Pour 1 pomme cuite, faites cuire 2 à 3 minutes. Pour 2 pommes cuites, faites cuire 3 à 5 minutes.

Brownies au chocolat

Ingrédients

Pour 9 personnes
125 g (4 ½ oz) de beurre
200 g (7 oz) de chocolat noir (72 % de cacao)
175 g (6 oz) de sucre muscovado brun
2 œufs battus
Quelques gouttes d'essence de vanille
50 g (2 oz) de farine blanche
5 ml (1 cuillère à café) de levure chimique

Récipients : 1 petit bol Pyrex®
1 saladier Pyrex®
Plat carré Pyrex® de 23 cm (9 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Faites fondre le beurre avec 50 g (2 oz) de chocolat dans un petit bol au micro-ondes à **600 W** pendant 2 minutes.
2. Mettez les œufs, le sucre et l'essence de vanille dans un bol, puis tamisez la farine et la levure chimique.
3. Incorporez le mélange de chocolat et de beurre fondu et mélangez bien.
4. Hachez le reste du chocolat en gros morceaux et incorporez-les au mélange pour brownies.
5. Versez la préparation dans le plat, étalez-la uniformément et faites cuire sur le plateau émaillé en mode **Combi 3** pendant 9 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

Scones aux fruits

Ingrédients

Pour 10 personnes
225 g (8 oz) de farine auto-levante
Une pincée de sel
5 ml (1 cuillère à café) de levure chimique
50 g (2 oz) de beurre
25 g (1 oz) de sucre en poudre
50 g (2 oz) de raisins secs
100 ml (2 ½ fl. oz) de lait entier
1 œuf pour le glaçage

Récipients : 1 saladier Pyrex®
1 petite plaque de cuisson
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 210 °C en mode **convectio**n avec le plateau en émail.
2. Tamisez la farine, le sel et la levure chimique. Incorporez la matière grasse jusqu'à obtenir une texture semblable à celle de la chapelure. Ajoutez le sucre et les raisins secs.
3. Creusez un puits au centre et ajoutez suffisamment de lait pour former une pâte molle.
4. Pétrissez légèrement. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 2 cm (¾ pouce) et découpez 10 rondelles à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm (2 pouces). Placez-les sur la plaque à pâtisserie, badigeonnez-les d'œuf battu et faites-les cuire à 210 °C pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien levées et dorées.

Compote de fruits rouges

Ingrédients

Pour 4 personnes
225 g (8 oz) de prunes, coupées en deux
225 g (8 oz) de cerises dénoyautées
225 g (8 oz) de myrtilles
225 g (8 oz) de fraises, coupées en deux
225 g (8 oz) de framboises, coupées en deux
50 g (2 oz) de sucre roux

Récipients : 1 grand plat peu profond Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Placez les prunes, les cerises et les myrtilles dans un plat peu profond. Faites cuire au micro-ondes à **440 W** pendant 10 minutes.
2. Ajoutez les fraises et faites cuire au micro-ondes à **440 W** pendant 5 à 6 minutes supplémentaires.
3. Incorporez les framboises et le sucre aux fruits chauds et laissez refroidir avant de servir.

Muffins aux fruits avec streusel croustillant

Ingrédients

Pour 12 personnes
Garniture streusel :
50 g (2 oz) de beurre
75 g (3 oz) de farine
30 ml (2 cuillères à soupe) de sucre en poudre
15 ml (1 cuillère à soupe) d'épices mélangées moulues
Muffins :
225 g (8 oz) de farine blanche
10 ml (2 cuillères à café) de levure chimique
150 g (5 oz) de sucre en poudre
2,5 ml (½ cuillère à café) de sel
½ citron, zeste râpé
175 g (6 oz) de baies fraîches ou surgelées, framboises ou myrtilles
75 g (3 oz) de beurre
110 ml (6 fl. oz) de babeurre
1 œuf, légèrement battu
2,5 ml (½ cuillère à café) d'essence de vanille

Récipients : 1 petit bol Pyrex®,
1 grand saladier,
1 grand bol Pyrex®,
2 moules à muffins à 6 cavités,
12 caissettes en papier pour muffins
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 180 °C en mode **convection** avec le plateau en émail.
2. Faites fondre le beurre au micro-ondes à **600 W** pendant 1 minute. Mélangez les ingrédients de la garniture streusel pour obtenir une pâte molle et réservez. Laissez refroidir.
3. Tamisez ensemble la farine, la levure chimique, le sucre et le sel. Ajoutez le zeste de citron et les fruits.
4. Faites fondre le beurre au micro-ondes à **1000 W** pendant 30 secondes à 1 minute, puis ajoutez le babeurre, l'œuf et l'essence de vanille. Incorporez délicatement le mélange de farine et répartissez dans 12 moules à muffins.
5. Émiettez de petites quantités de garniture streusel sur chaque muffin et faites cuire en deux fois à 180 °C en mode **convection** pendant 22 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien levés.

Riz au lait

Ingrédients

Pour 4 personnes
100 g (4 oz) de riz à grain court
1 litre (1 ¾ pinte) de lait entier
75 g (3 oz) de sucre en poudre
un petit morceau de bâton de cannelle
1 gousse de vanille, fendue dans le sens de la longueur

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez le riz, le lait et le sucre dans le saladier. Ajoutez le bâton de cannelle et la gousse de vanille. Ne couvrez pas.
2. Portez à ébullition en chauffant à **1000 W** au micro-ondes pendant 11 à 12 minutes sur la base du four, en veillant à ce que le lait ne déborde pas.
3. Faites cuire à couvert au micro-ondes à **300 W** pendant 1 heure. Retirez le bâton de cannelle et la gousse de vanille. Laissez refroidir, servez chaud ou froid.

Crumble aux pommes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes
700 g (1 lb 9 oz) de pommes à cuire, pelées, évidées et coupées en gros morceaux
2,5 ml (½ cuillère à café) de cannelle moulue
75 g (3 oz) d'amandes moulues
75 g (3 oz) de sucre en poudre
75 g (3 oz) de beurre
75 g (3 oz) de farine blanche
40 g (1 ½ oz) de sucre brun

Récipients : 1 plat rectangulaire de 24 cm (9 ½ pouces)
1 saladier Pyrex®
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Placez les pommes dans le plat avec le sucre brun et la cannelle et faites cuire à **1000 W** au micro-ondes pendant 6 à 9 minutes, sans couvrir, en remuant à mi-cuisson. Laissez refroidir.
2. Dans un bol, mélangez les amandes moulues, le beurre, la farine et le sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange ressemblant à de la chapelure. Répartissez ce mélange sur les pommes précuites.
3. Placez le plat sur la grille posée sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 2** pendant 12 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Confitures

Stérilisation des bocaux

Les pots à confiture peuvent être stérilisés au micro-ondes afin d'être prêts à recevoir vos confitures. Remplissez-les à moitié d'eau et chauffez-les au micro-ondes à **1000 W** jusqu'à ébullition (environ 3 minutes pour 2 pots). Videz-les ensuite et égouttez-les à l'envers sur du papier absorbant. Les pots doivent être chauds au moment de les remplir.

Si vous souhaitez préparer des quantités plus importantes que celles indiquées dans les recettes ci-dessous, utilisez la méthode traditionnelle sur la cuisinière, avec une recette classique

Taille du plat

Utilisez toujours un très grand bol Pyrex®. **N'essayez pas** d'utiliser des casseroles à confiture ou des casseroles dans votre micro-ondes.

Ne laissez pas les confitures sans surveillance pendant la cuisson en raison de leur forte teneur en sucre.

Couverture

Ne couvrez pas les confitures pendant la cuisson, sauf si cela est recommandé dans la recette.

Nous vous déconseillons d'utiliser votre micro-ondes pour stériliser les biberons.

(Voir détails page 8)

Ne fermez pas hermétiquement les bocaux de conserve dans votre micro-ondes.

Point de prise

Pour déterminer si le point de prise est atteint, déposez quelques gouttes de confiture ou de marmelade sur une soucoupe froide (placez-en une au réfrigérateur pendant la préparation de la confiture). Laissez refroidir. La confiture doit se rider à la surface lorsque vous appuyez dessus avec votre doigt.

Confiture de fruits rouges

Ingrédients

Donne environ 675 g (1 ½ lb)
450 g (1 lb) de fruits rouges, lavés
450 g (1 lb) de sucre en poudre
30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron
5 ml (1 cuillère à café) de beurre

Récipients : 1 grand bol Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Placez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes (10 à 15 minutes si les fruits sont congelés), en remuant fréquemment. Continuez à cuire par intervalles d'une minute jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2. Nettoyez les cristaux de sucre autour du bol.
3. Portez le mélange à ébullition et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le point de prise soit atteint, soit environ 10 à 20 minutes. Vérifiez régulièrement le point de prise.

Crème au citron

Ingrédients

Pour environ 900 g (2 lb)
4 citrons, jus et zeste râpé
450 g (1 lb) de sucre en poudre
4 œufs battus
100 g (4 oz) de beurre

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Placez tous les ingrédients dans le bol. Mélangez.
2. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 minute. Remuez. Continuez à cuire par intervalles d'une minute jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, puis faites cuire par intervalles de 30 secondes jusqu'à ce que le mélange recouvre le dos d'une cuillère. (Les œufs vont cailler s'ils sont trop cuits).
3. Le mélange épaissira en refroidissant. Versez-le dans des pots chauds. Couvrez d'un cercle de papier ciré et d'un couvercle à confiture.

Marmelade d'orange

Ingrédients

Pour environ 675-900 g (1½ - 2 lb)
450 g (1 lb) d'oranges de Séville
1 citron
900 ml (1 ½ pinte) d'eau
450 g (1 lb) de sucre
une noix de beurre

Récipients : 2 grands bols Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Râpez les oranges et le citron en veillant à laisser toute la peau blanche sur les fruits. Réservez les zestes.
2. Épluchez les fruits, mettez-les dans un robot ménager et hachez-les jusqu'à ce que les pépins soient broyés.
3. Placez le mélange haché dans un grand bol et versez de l'eau bouillante dessus. Couvrez d'un film plastique perforé et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes.
4. Passez le mélange au tamis dans un autre grand bol en pressant bien la pulpe jusqu'à ce que tout le jus soit extrait. Jetez la pulpe.
5. Incorporez le zeste râpé au jus chaud et faites cuire à découvert au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes jusqu'à ce que le zeste soit tendre, en remuant de temps en temps. Ajoutez le sucre et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous.
6. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 8 minutes, recouvert d'un film plastique perforé. Incorporez le beurre et faites cuire à découvert jusqu'à ce que le mélange prenne, environ 18 à 20 minutes.
7. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis versez dans des bocaux stérilisés et réchauffés.

   N.B Ne doublez pas les ingrédients de cette recette, car cela déborderait.

Confiture de prunes

Ingrédients

Pour environ 1,5 kg
675 g (1 lb 8 oz) de prunes ou de quetsches, coupées en deux, dénoyautées
200 ml (⅓ pinte) d'eau froide
675 g (1 lb 8 oz) de sucre à confiture
30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron
5 ml (1 cuillère à café) de beurre

Récipients : 1 grand saladier Pyrex®
Accessoires : aucun

1. Placez les prunes dans un grand bol Pyrex® avec de l'eau.
2. Faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient ramollis.
3. Ajoutez les autres ingrédients, mélangez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes en remuant fréquemment.
4. Nettoyez les cristaux de sucre autour du saladier.
5. Portez le mélange à ébullition au micro-ondes à **1000 W**, environ 4-5 minutes.
6. Continuez à cuire au micro-ondes à **1000 W** jusqu'à ce que le point de prise soit atteint, environ 20 à 25 minutes. Vérifiez régulièrement le point de prise.

Menu enfant

Cette section de recettes s'adresse aux tout-petits et aux enfants, mais peut également être partagée avec toute la famille. Ces recettes sont idéales lorsque les petits commencent à manger seuls et découvrent différentes saveurs et textures alimentaires.

Frittatta

Ingrédients

25 g (1 oz) de beurre
25 g (1 oz) de jambon, haché
25 g (1 oz) de poivron vert, finement haché
1 oignon nouveau, émincé
4 œufs battus
50 g (2 oz) de cheddar râpé

Récipients : 1 moule à tarte de 24 cm (9 ½ pouces)
Accessoires : aucun

1. Placez le beurre dans le moule à tarte. Faites fondre au micro-ondes à **600 W** pendant 1 minute.
2. Ajoutez le jambon, le poivron vert et les oignons nouveaux. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 à 2 minutes.
3. Versez les œufs battus sur le dessus, saupoudrez de fromage.
4. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes. Laissez reposer 2 minutes avant de servir.

Quesadillas

Ingrédients

2 tortillas à la farine
50 g (2 oz) de fromage cheddar râpé
25 g (1 oz) de jambon cuit, haché
1 oignon nouveau, émincé

Récipients : 1 assiette plate
Accessoires : aucun

1. Placez une tortilla dans l'assiette, ajoutez le fromage, le jambon et l'oignon. Recouvrez avec l'autre tortilla.
2. Couvrez d'un morceau de papier absorbant et faites au micro-ondes à **1000 W** pendant 1 à 2 minutes.

Soupe à la tomate

Ingrédients

Pour 4 personnes
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
1 oignon, haché
1 gousse d'ail écrasée
200 g (7 oz) de carottes, pelées et hachées
400 g (14 oz) de tomates concassées en conserve
200 ml (⅛ pinte) de coulis de tomates
400 ml (2/3pinte) de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
1 branche de thym frais
100 ml (4 fl. oz) de crème liquide, facultatif
sel et poivre

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile, l'oignon, l'ail et les carottes dans un grand plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes.
2. Ajoutez les tomates, la purée de tomates, le bouillon, la feuille de laurier et le thym, mélangez, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes, puis à **300 W** pendant 30 minutes.
3. Retirez la feuille de laurier et le thym, ajoutez la crème (si vous le souhaitez) et l'assaisonnement, puis mixez dans un robot ménager jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Tartelettes individuelles au poisson

Ingrédients

Pour 6 personnes
375 g (13 oz) de pommes de terre blanches, pelées et coupées en morceaux
50 g (2 oz) de beurre
25 ml (1½ cuillère à soupe) de lait
25 g (1 oz) d'oignon, coupé en petits morceaux
15 g (1 c. à soupe) de farine
75 g (3 fl. oz) de lait
50 g (2 fl. oz) de bouillon de poisson
125 g (4 ½ oz) de filet de poisson blanc, sans peau et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
125 g (4 ½ oz) de filet de saumon, sans peau et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
5 g (1 cuillère à café) de persil frais, haché
25 g (1 oz) de petits pois surgelés
50 g (2 oz) de fromage râpé, plus un peu plus pour la garniture

Récipients : 2 plats à gratin Pyrex® moyens avec couvercle
6 ramequins de 8 cm (3 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Placez les pommes de terre dans un plat à gratin, ajoutez 3 cuillères à soupe (45 ml) d'eau, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 7 à 9 minutes.
2. Égouttez les pommes de terre, ajoutez la moitié du beurre et du lait, écrasez le tout et réservez.
3. Placez le reste du beurre dans un plat à gratin avec l'oignon, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes.
4. Mélangez la farine avec le beurre et l'oignon. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 30 secondes. Incorporez progressivement le lait, puis le bouillon. Faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 3 minutes.
5. Ajoutez le poisson et le persil. Faites cuire au micro-ondes à **600 W** pendant 3 minutes. Incorporez les petits pois et le fromage râpé.
6. Répartissez le mélange pour la tourte au poisson dans 6 ramequins de 8 cm (3 pouces), recouvrez de purée de pommes de terre et saupoudrez de fromage.
7. Faites cuire les tartelettes sur un plateau émaillé en mode **Combi 6** pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Spaghetti bolognaise

Ingrédients

Pour 6 personnes
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
½ oignon, haché
1 petit céleri, coupé en petits dés
1 petite courgette, coupée en petits dés
1 petite carotte, coupée en petits dés
1 petite pomme, râpée finement
1 gousse d'ail écrasée
225 g (8 oz) de bœuf haché maigre
200 g de coulis de tomates
15 g (1 cuillère à soupe) de purée de tomates
175 g (6 fl. oz) de bouillon de bœuf ou de légumes

Récipients : 1 grand plat à gratin Pyrex® avec couvercle
Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile, les légumes, la pomme et l'ail dans le plat à gratin, couvrez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes, ajouter la viande hachée, remuez et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 5 minutes supplémentaires.
2. Ajoutez la passata, la purée et le bouillon dans le plat. Mélangez bien et faites cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 10 minutes, puis à **300 W** pendant 10 minutes supplémentaires.
3. Mixez si nécessaire en fonction de l'âge de l'enfant.

Saumon teriyaki

Ingrédients

Pour 2 à 4 personnes
200 g (7 oz) de filets de saumon, sans peau et coupés en morceaux de la taille d'une bouchée
1 cm de gingembre frais, râpé
15 ml (1 cuillère à soupe) de miel clair
20 ml (1 ½ cuillère à soupe) de sauce soja
15 ml (1 cuillère à soupe) de graines de sésame

Récipients : 1 plat carré Pyrex® peu profond de 23 cm (9 pouces)
1 petit saladier Pyrex®
4 brochettes en bambou
Accessoires : plateau émaillé + grille métallique

1. Enfilez le saumon sur les brochettes en bois, puis placez-les dans un plat peu profond.
2. Mettez tous les autres ingrédients, sauf les graines de sésame, dans un bol et versez-les sur le saumon, en retournant les brochettes pour bien les enrober de sauce.
3. Placez le plat sur la grille métallique posée sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **gril 3** pendant 10 à 12 minutes. Retournez les brochettes pendant la cuisson.
4. Saupoudrez le saumon de graines de sésame une fois cuit.

Patates douces farcies

Ingrédients

Pour 2 à 4 personnes
4 tranches de bacon entrelardé
4 patates douces de 200 à 250 g chacune
15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
60 ml (4 cuillères à soupe) de crème fraîche
3 oignons nouveaux, finement émincés
250 g de cheddar râpé

Récipients : 1 assiette adaptée au micro-ondes
1 saladier
Accessoires : plateau émaillé + grille

1. Placez le bacon sur une assiette micro-ondable, couvrez-le d'un essuie-tout et faites-le cuire au micro-ondes à **1000 W** pendant 2 minutes. Réservez.
2. Faites cuire les patates douces à l'aide du **programme automatique « jacket potatoes »**. Laissez refroidir.
3. Coupez les patates douces en deux dans le sens de la longueur, retirez la chair et placez-la dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche, les oignons nouveaux et la moitié du fromage dans le saladier, puis mélangez bien.
4. Remettez la garniture dans les moitiés de patates. Hachez le bacon et disposez-le sur le dessus, puis ajouter le reste du fromage.
5. Placez les moitiés de pommes de terre sur la grille du plateau émaillé et faites-les cuire en mode **gril 3** pendant 3 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Granola

Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes
175 g (6 oz) de flocons d'avoine
120 g (4 ½ oz) de sucre brun
1,25 ml (¼ cuillère à café) de sel
50 g (2 oz) de graines de tournesol
25 g (1 oz) de noix de coco râpée
30 g (2 cuillères à soupe) d'huile de tournesol
60 g (4 cuillères à soupe) de sirop d'érable
25 g (1 oz) de canneberges séchées
25 g (1 oz) de raisins secs
25 g (1 oz) d'abricots secs, finement hachés

Récipients : 1 x saladier moyen
Accessoires : plateau émaillé

1. Préchauffez le four à 150 °C en mode **convection** avec le plateau en émail.
2. Mélangez les flocons d'avoine, le sucre, le sel, les graines de tournesol et la noix de coco. Mélangez l'huile et le sirop d'érable, puis incorporez-les au mélange à base d'avoine.
3. Graissez soigneusement le plateau émaillé et répartissez le mélange d'avoine de manière uniforme sur le plateau.
4. Faites cuire à 150 °C en mode **convection** pendant 40 à 45 minutes, en remuant toutes les 10 minutes.
5. Versez le mélange cuit dans un saladier et ajoutez les canneberges, les raisins secs et les abricots.

Suggestion de présentation :
Idéal au petit-déjeuner avec du lait, seul comme en-cas ou accompagné de yaourt, de miel et de fruits.

Crumble individuel aux poires, pommes et framboises

Ingrédients

Pour 8 personnes
Garniture :
100 g (4 oz) de beurre, refroidi et coupé en cubes
150 g (5 oz) de farine
75 g (3 oz) de sucre roux
une pincée de sel
50 g (2 oz) d'avoine
Fruits :
1 pomme, pelée et finement hachée
1 poire, pelée et finement hachée
125 g (4 ½ oz) de framboises
30 ml (2 cuillères à soupe) de sucre en poudre

Récipients : 2 bols de taille moyenne,
8 ramequins de 8 cm (3 pouces)
Accessoires : plateau émaillé

1. Préparez le crumble en mélangeant le beurre et la farine jusqu'à obtenir une texture semblable à celle de la chapelure. Ajoutez le sucre roux, le sel et les flocons d'avoine au crumble.
2. Mélangez les pommes, les poires et les framboises avec le sucre en poudre, répartissez le mélange dans les ramequins et recouvrez-les de crumble.
3. Placez les ramequins sur le plateau émaillé et faites cuire en mode **Combi 2** pendant 15 à 20 minutes.

Questo forno Panasonic utilizza l'innovativa tecnologia Inverter. Questa tecnologia originale viene utilizzata per i forni a microonde da molto tempo in Giappone, in quanto consente miglioramenti significativi nei tempi di cottura del forno.

Questo sistema, che riduce inoltre il numero dei componenti necessari, rende il forno più leggero con un volume interno più ampio, senza però occupare più spazio sulla superficie di lavoro.

Indice

Linee guida generali 2-4
Quali contenitori utilizzare 5-6
Linee guida per la cottura e il riscaldamento 7-8
Tabelle per il riscaldamento 9-14
Tabelle per la cottura 15-25
Adattamento delle ricette 26
Preparazione di ricette da altri ricettari 26
Porzioni per una persona 26
Zuppe e antipasti 27-30
Pesce 31-34
Carne e pollame 35-43
Pasta, riso e legumi 44-46
Piatti a base di formaggio e uova . . . 47-48
Verdure e piatti vegetariani 49-56
Salse 57-58
Pasticceria 59
Prodotti da forno 60-61
Dessert 62-66
Marmellate 67-68
Ricette per bambini 69-73

Linee guida generali

Tempo di riposo

I cibi densi, come carne, patate al cartoccio e torte, richiedono un **tempo di riposo** (all'interno o all'esterno del forno) dopo la cottura per consentire al calore di completare la conduzione attraverso il cibo.

■ Patate al cartoccio

Dopo la cottura in modalità microonde, rimuovere e avvolgere le patate in un foglio di alluminio per lasciar riposare. Non è necessario lasciar riposare le patate al cartoccio cotte in modalità **combinata**. Lasciar riposare per 15 minuti.

■ Pesce

Lasciar riposare per 2-3 minuti.

■ Piatti a base di uova

Lasciar riposare per 1-2 minuti.

■ Cibi pronti precotti

Lasciar riposare per 1-2 minuti.

■ Arrosti

Lasciare riposare per 15 minuti avvolti in un foglio di alluminio.

■ Piatti pronti

Lasciar riposare per 2-3 minuti.

■ Verdure

Le patate lesse devono riposare per 1-2 minuti, mentre la maggior parte degli altri tipi di verdure può essere servita immediatamente.

■ Scongelamento

È fondamentale lasciare riposare gli alimenti affinché il processo di scongelamento sia completo. Il tempo di riposo può variare da 5 minuti, ad esempio per i lamponi, fino a 1 ora per un taglio di carne.
Se gli alimenti non sono cotti dopo il **tempo di riposo**, rimetterli in forno e cuocerli per un ulteriore periodo di tempo.

Alimenti con buccia

La buccia o la membrana di alcuni alimenti causano l'accumulo di vapore durante la cottura. Questi alimenti devono essere forati o la buccia deve essere rimossa prima della cottura per consentire la fuoriuscita del vapore. Uova, patate, mele, salsicce ecc. devono essere forati prima della cottura. **Non tentare di bollire le uova con il guscio.**

Contenuto di umidità

Molti alimenti freschi, come frutta e verdura, variano nel loro contenuto di umidità durante la stagione. Le patate con la buccia ne sono un esempio particolare. Per questo motivo, i tempi di cottura potrebbero dover essere regolati durante l'anno. Gli ingredienti secchi, come riso e pasta, possono seccarsi ulteriormente durante la conservazione e i tempi di cottura potrebbero differire da quelli degli ingredienti appena acquistati.

Linee guida generali

Pellicola trasparente

La pellicola trasparente aiuta a mantenere umidi gli alimenti e il vapore intrappolato contribuisce ad accelerare i tempi di cottura. La pellicola trasparente deve essere forata prima della cottura per consentire la fuoriuscita del vapore in eccesso. Prestare sempre attenzione quando si rimuove la pellicola trasparente da un piatto, poiché il vapore accumulato sarà molto caldo. Acquistare sempre pellicola trasparente che riporti sulla confezione la dicitura “adatta alla cottura a microonde” e utilizzarla solo come copertura.
Non rivestire i piatti con pellicola trasparente. Non coprire gli alimenti durante la cottura in modalità **grill, convezione, frittura ad aria** o **combinata.**

Dimensioni del piatto

Seguire le dimensioni dei piatti indicate nelle ricette, poiché influiscono sui tempi di cottura e di riscaldamento. Una determinata quantità di cibo distribuita in un piatto più grande cuoce e si riscalda più rapidamente.

Quantità

Le piccole quantità cuociono più velocemente delle grandi quantità; anche i pasti piccoli si riscaldano più rapidamente delle porzioni abbondanti.

Distanza

Gli alimenti cuociono più rapidamente e in modo più uniforme se distanziati tra loro. **Non** sovrapporre mai gli alimenti.

Forma

Le forme regolari cuociono in modo uniforme. Gli alimenti cuociono meglio in modalità microonde se contenuti in un recipiente rotondo piuttosto che quadrato.

Densità

Gli alimenti porosi e leggeri si riscaldano più rapidamente rispetto a quelli densi e pesanti.

Copertura

Coprire gli alimenti con pellicola trasparente per microonde o con un coperchio autoadattante. Coprire pesce, verdure, stufati e zuppe. Non coprire torte, salse, patate al cartoccio e prodotti di pasticceria. Per ulteriori informazioni, consultare le tabelle di cottura e le ricette.

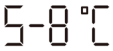
Disposizione

I singoli alimenti, ad esempio le porzioni di pollo o le costolette, devono essere disposti su un piatto con le parti più spesse rivolte verso l'esterno.

Ingredienti

Gli alimenti contenenti grassi, zuccheri o sale si riscaldano molto rapidamente. Il ripieno può essere molto più caldo della sfoglia esterna. Prestare attenzione durante il consumo. **Non** riscaldare eccessivamente anche se la sfoglia non sembra molto calda.

Linee guida generali



Temperatura iniziale

Più il cibo è freddo, più tempo ci vorrà per riscaldarlo. Il cibo estratto dal frigorifero richiede più tempo per riscaldarsi rispetto a quello a temperatura ambiente. La temperatura del cibo prima della cottura dovrebbe essere compresa tra 5 e 8 °C.

Girare e mescolare

Alcuni cibi richiedono di essere mescolati durante la cottura. La carne e il pollame dovrebbero essere girati dopo metà del tempo di cottura.

Liquidi

Tutti i liquidi devono essere mescolati **prima, durante** e **dopo il riscaldamento**. L'acqua, in particolare, deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare fuoriuscite. Non riscaldare liquidi che sono stati precedentemente portati a ebollizione. **Non surriscaldare.**

Controllo degli alimenti

È fondamentale controllare gli alimenti durante e dopo il tempo di cottura consigliato, anche se è stato utilizzato un **programma automatico** (proprio come si farebbe con gli alimenti cotti in un forno tradizionale). Se necessario, rimettere gli alimenti nel forno per proseguire la cottura.

Pulizia

Poiché le microonde agiscono sulle particelle di cibo, è necessario mantenere il forno sempre pulito. Le macchie di cibo più ostinate possono essere rimosse utilizzando un detergente specifico per forni spruzzato su un panno morbido. Asciugare sempre il forno dopo la pulizia. Evitare le parti in plastica e l'area dello sportello. Non spruzzare il detergente direttamente all'interno della cavità.

Quali contenitori utilizzare

La scelta del contenitore giusto è un fattore molto importante per determinare il successo o il fallimento della cottura.

Verifica dell'idoneità dei piatti alla cottura in modalità microonde

Se non si è sicuri che un contenitore sia adatto all'uso in modalità microonde, verificare effettuando il seguente test:

1. Riempire un misurino adatto alla cottura in modalità microonde con 300 ml di acqua fredda.
2. Posizionare il misurino sul piatto girevole accanto al piatto da testare. Se il piatto da testare è di grandi dimensioni, posizionare il misurino sopra il piatto vuoto.
3. Riscaldare a **1000 W** per 1 minuto.

Risultato

Se il piatto è adatto al microonde, rimarrà freddo, mentre l'acqua nel misurino inizierà a scaldarsi. Se il piatto da testare risulta caldo, non utilizzarlo poiché assorbe l'energia delle microonde.

Nota

Questo test non è applicabile ai contenitori in plastica o metallo, ad esempio i piatti in stile Le Creuset®, che non devono essere utilizzati poiché sono in ghisa rivestita di smalto.

Guida rapida agli utensili da cucina

Vetro da forno

Il vetro resistente al calore di uso quotidiano, ad esempio Pyrex®, è ideale per la cottura in modalità microonde, ventilata o combinata. Non utilizzare sulla griglia metallica in modalità grill. Non utilizzare vetro delicato o cristallo al piombo che potrebbero rompersi o formare archi elettrici.

Porcellana e ceramica

È possibile utilizzare piatti, ciotole, tazze e tazzine di porcellana, ceramica o smaltate di uso quotidiano, purché siano resistenti al calore. La porcellana fine deve essere utilizzata solo per riscaldamenti di breve durata. Non utilizzare stoviglie con bordi o decorazioni in metallo. Non utilizzare brocche o tazze con manici incollati, poiché la colla potrebbe sciogliersi. Se le stoviglie sono resistenti al calore, possono essere utilizzate in modalità **convezione, frittura ad aria** e **combinata**, ma non direttamente sotto il grill.

Ceramica, terracotta, gres

Se completamente smaltati, questi piatti sono adatti all'uso. Non utilizzarli se parzialmente smaltati o non smaltati, poiché sono in grado di assorbire acqua che a sua volta assorbe l'energia delle microonde, rendendo il contenitore molto caldo e rallentando la cottura degli alimenti.

Contenitori in alluminio/metallo

Non tentare mai di cuocere in contenitori in alluminio o metallo con la modalità microonde, poiché le microonde non riescono a penetrare e il cibo non si riscalda in modo uniforme, inoltre potrebbero danneggiare il forno. I contenitori in alluminio e metallo possono essere utilizzati con le modalità **grill** o **convezione, frittura ad aria 1-3** e possono essere utilizzati con cautela durante alcune modalità di cottura **combinata**, purché non siano danneggiati o ammaccati.

Quali contenitori utilizzare

Plastica

Molti contenitori in plastica sono progettati per l'uso in modalità microonde, ma non devono essere utilizzati per cuocere alimenti ricchi di zuccheri o grassi o che richiedono tempi di cottura prolungati, come ad esempio il riso integrale. Utilizzare solo contenitori Tupperware® progettati per l'uso in modalità microonde.

Non utilizzare melamina. Non cuocere mai in contenitori di margarina o vasetti di yogurt, poiché si scioglieranno con il calore del cibo. Se resistenti al calore, possono essere utilizzati per la cottura combinata. **Non utilizzare sotto il grill.**

Carta

La carta da cucina bianca assorbente (carta assorbente) può essere utilizzata solo per la cottura nel microonde, ad esempio per coprire la pancetta ed evitare schizzi.

Utilizzare la carta assorbente da cucina solo per tempi di cottura brevi. Non riutilizzare mai un pezzo di carta da cucina. Utilizzare sempre un pezzo di carta nuovo per ogni piatto.

Evitare la carta da cucina contenente fibre sintetiche. Se si usa carta da cucina riciclata di marca, verificare prima che sia consigliata per l'uso nel microonde. Non usare tazze o piatti cerati o rivestiti di plastica perché il rivestimento potrebbe sciogliersi.

La carta oleata può essere usata per rivestire il fondo dei piatti e per coprire la pasta per frolle durante la cottura in bianco. I piatti di carta bianca possono essere usati per **brevi tempi di riscaldamento** solo in modalità microonde.

Cestini di vimini, legno, paglia

I piatti di questi materiali potrebbero rompersi e incendiarsi. Non utilizzare piatti di legno in modalità microonde **né in nessun'altra modalità di cottura.**

Pellicola trasparente

La pellicola trasparente per microonde può essere utilizzata solo per coprire alimenti che vengono riscaldati in modalità microonde. È utile anche per coprire alimenti da cuocere, ma occorre prestare attenzione affinché la pellicola non entri in contatto diretto con il cibo, ad esempio non rivestire i piatti con la pellicola trasparente. **Non utilizzare con altre modalità di cottura.**

Sacchetti per cottura al forno

I sacchetti per cottura al forno sono utili se tagliati su un lato per coprire un taglio di carne per la cottura al forno. Non utilizzare le chiusure metalliche in dotazione quando si utilizzano le modalità microonde, combinata o frittura ad aria 4-5.

Fogli di alluminio

I fogli di alluminio possono essere utilizzati per la cottura in modalità convezione e frittura ad aria 1-3.

Linee guida per la cottura e il riscaldamento

La maggior parte degli alimenti si riscalda molto rapidamente nel forno in modalità microonde da **1000 W**. I pasti possono essere riportati alla temperatura di servizio in pochi minuti e avranno lo stesso sapore di quelli appena cucinati. Controllare sempre che il cibo sia ben caldo e, se necessario, rimetterlo nel forno.

Come regola generale, coprire sempre gli alimenti umidi, ad esempio zuppe, stufati e pasti pronti.

Non coprire gli alimenti secchi, ad esempio panini, pasticci di carne, involtini di salsiccia, ecc.

Le tabelle alle pagine 9-25 mostrano il modo migliore per cuocere o riscaldare le pietanze più diffuse. Il metodo migliore dipende dal tipo di alimento che si sta cuocendo o riscaldando.

Ricordarsi di mescolare o girare gli alimenti durante la cottura o il riscaldamento, ove possibile. Ciò garantisce una cottura o un riscaldamento uniforme sia all'esterno che al centro.

Cenni sul riscaldamento degli alimenti

Gli alimenti che sono stati riscaldati o cotti devono essere serviti ben caldi, ovvero devono emettere vapore visibile da tutte le parti. Se durante la preparazione e la conservazione degli alimenti sono state seguite buone pratiche igieniche, la cottura o il riscaldamento non comportano rischi per la sicurezza.

Gli alimenti che non possono essere mescolati devono essere tagliati con un coltello per verificare che siano adeguatamente riscaldati in tutto il loro interno. Anche se sono state seguite le istruzioni del produttore o i tempi indicati nel ricettario, è comunque importante verificare che il cibo sia ben riscaldato. In caso di dubbio, rimetterlo sempre in forno per riscaldarlo ulteriormente. Se non si trova l'alimento equivalente nella tabella, scegliere un tipo e una dimensione simili tra quelli elencati e regolare il tempo di cottura se necessario.

Piatti pronti

L'appetito varia da persona a persona e i tempi di riscaldamento dipendono dal contenuto del piatto. Gli alimenti densi, come il purè di patate, devono essere distribuiti uniformemente. Se viene aggiunta molta salsa, potrebbe essere necessario più tempo. Disporre gli alimenti più densi ai bordi del piatto. In media, un piatto pronto richiede 4-5 minuti per essere riscaldato in modalità microonde a **1000 W.** Non impilare i piatti.

Cibi in scatola

Togliere gli alimenti dalla lattina e disporli in un piatto adatto prima di riscaldarli.

Zuppe

Versare la zuppa in una ciotola. Mescolare prima di iniziare il riscaldamento, almeno una volta durante il riscaldamento e nuovamente alla fine.

Stufati

Mescolare a metà cottura e nuovamente alla fine del riscaldamento.

Linee guida per la cottura e il riscaldamento

Attenzione!

Sformati

Occorre ricordare che anche se la pasta che copre lo sformato è fredda al tatto, il ripieno sarà bollente e riscalderà l'esterno. Fare attenzione a non surriscaldare, altrimenti si potrebbero verificare bruciature a causa dell'alto contenuto di grassi e zuccheri del ripieno. Controllare la temperatura del ripieno prima di consumarlo per evitare di scottarsi la bocca.

Budini e liquidi

Prestare molta attenzione quando si riscaldano questi prodotti.

Non lasciarli incustoditi.
Non aggiungere alcol extra.

Biberon

Il latte materno o artificiale **deve** essere agitato accuratamente prima di essere riscaldato e nuovamente alla fine, quindi controllato con attenzione prima di essere somministrato al bambino. Per circa 200 ml di latte a temperatura di frigorifero, rimuovere il tappo e la tettarella e riscaldare in modalità microonde a 1000 W per 25-30 secondi. **Controllare con attenzione.**

Per 88 ml di latte a temperatura di frigorifero, rimuovere il tappo e la tettarella e riscaldare in modalità microonde a 1000 W per 10-15 secondi. **Controllare con attenzione.**

Il liquido nella parte superiore del biberon sarà molto più caldo rispetto a quello nella parte inferiore. Il biberon deve essere agitato accuratamente e controllato prima dell'uso.

Si sconsiglia di utilizzare il microonde per sterilizzare i biberon. Se si dispone di uno sterilizzatore speciale per microonde, si raccomanda la massima cautela, data la scarsa quantità di acqua utilizzata. È fondamentale seguire scrupolosamente le istruzioni del produttore.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Pane – Precotto – Fresco – N.B. Il pane riscaldato nel microonde avrà una base morbida.				
Croissant	1	1000 W	15-20 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Grill 3	2-3 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
	4	1000 W	30-40 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Grill 3	3-5 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
Panini piccoli	1	1000 W	15-20 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Grill 3	3-4 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
	4	1000 W	30-40 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Grill 3	3-4 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
Fagioli e pasta in scatola				
Fagioli cotti	220 g	1000 W	2 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
	415 g	1000 W	3 min.	
Fagioli e salsicce/ hamburger cotti	415 g	1000 W	3-4 min.	

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Fagioli e pasta in scatola				
Ravioli al sugo	200 g	1000 W	2 min. 30 sec.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire.
	400 g	1000 W	3-4 min.	
Spaghetti al pomodoro	200 g	1000 W	1 min. 30 sec. - 2 min.	
Carne in scatola				
Hot dog (sgocciolati)	400 g	1000 W	2-3 min.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire.
Bistecca in umido	400 g	1000 W	3-4 min.	
Zuppe in scatola				
Crema di funghi	400 g	1000 W	3-4 min.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire. Girare a metà riscaldamento.
Minestrone	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	
Budini in scatola				
Crema pasticcera	400 g	1000 W	2 min.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire. Girare a metà riscaldamento.
Budino di pan di spagna	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire.
Verdure in scatola - Scolare se necessario				
Carote, intere	300 g	1000 W	2 min.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire. Girare a metà riscaldamento.
Piselli lessati	300 g	1000 W	2 min.	
Piselli freschi	290 g	1000 W	2 min. - 2 min. 30 sec.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire.
Patate novelle	567 g	1000 W	4 min.	
Mais dolce	198 g	1000 W	1 min. 30 sec.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire. Girare a metà riscaldamento.
	325 g	1000 W	2-3 min.	
Pomodori interi	400 g	1000 W	3 min. 30 sec.	Disporre in una ciotola adatta al microonde sul piatto girevole. Coprire.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Budini: non lasciarli incustoditi poiché il surriscaldamento può causare l'incendio della pietanza				
Mini	100 g	1000 W	30 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
Piccoli	454 g	1000 W	2 min.	
Medi	907 g	1000 W	3 min.	
Grandi	1,1 kg	1000 W	3 min. 30 sec.	
Bevande — Caffè – Temperatura ambiente				
1 tazza	235 ml	1000 W	1 min. 30 sec.- 2 min.	Porre in una tazza adatta al microonde sul piatto girevole.
2 tazze	470 ml	1000 W	2 min. 30 sec.	
Bevande — Latte — Dal frigorifero				
1 tazza	235 ml	600 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Porre in una tazza adatta al microonde sul piatto girevole.
1 brocca	600 ml	600 W	4-5 min.	
Pietanze a base di carne fatte in casa				
Casseruola 2 persone	700 g	1000 W	6-8 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire. Girare a metà riscaldamento.
Casseruola 4 persone	1 kg	1000 W	10-12 min.	
Salsa bolognese	250 g	1000 W	2-3 min.	
	1 kg	1000 W	7-8 min.	
Prodotti da forno – precotti – N.B. I prodotti da forno riscaldati nel microonde avranno una base morbida. Per la cottura combinata, se il prodotto è contenuto in un contenitore di alluminio, posizionarlo direttamente sul vassoio smaltato.				
Sfoglia salata ripiena	140 g (1)	1000 W	1-2 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 4	7-9 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
	300 g (2)	1000 W	2-3 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 4	8-10 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.

Combi indica la modalità “Combinata”

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Prodotti da forno – precotti – N.B. I prodotti da forno riscaldati in modalità microonde avranno una base morbida. Se la pietanza è contenuta in un contenitore di alluminio, posizionarla direttamente sul vassoio smaltato.				
Torte salate di carne	300 g (2)	Combi 3	6-7 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sul piatto girevole. Non coprire.
Bistecca e rognone Torta salata con pasta frolla	210 g (1)	Combi 4	10-12 min.	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 min.	Posizionare su un piatto adatto al micro-onde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 3	7-8 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Involtini di salsiccia	330 g (2)	Combi 4	9-10 min.	
Tortine natalizie ripiene di frutta secca	110 g (2)	1000 W	20-30 sec.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
Piatti pronti – fatti in casa – refrigerati				
Porzione per adulto	1	1000 W	2-3 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
Porzione per bambino	1	1000 W	4-5 min.	
Budini e dessert – Trasferire i budini in un contenitore adatto al microonde/resistente al calore.				
Torta di mele (refrigerata)	700 g	1000 W	3-4 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 4	13-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Torte di mele e ribes nero (a temperatura ambiente)	x 6	Convezione: 220°C	6-7 min.	Disporre in stampi di alluminio sulla griglia metallica sopra il vassoio smaltato sul piatto girevole. Non coprire.
Pudding di pane e burro (refrigerato)	500 g	1000 W	3-4 min.	Disporre sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 4	15-17 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Crema pasticcera (refrigerata)	300 ml	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Versare in una brocca capiente. Mescolare durante il riscaldamento.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Budini e dessert – Trasferire i budini in un contenitore adatto al microonde/resistente al calore.				
Crumble di frutta (refrigerato)	500 g	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Posizionare sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 4	10-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Rotolo alla marmellata (refrigerato)	480 g	1000 W	2-4 min.	Posizionare sul piatto girevole. Non coprire.
Alimenti pronti acquistati – refrigerati N.B. Trasferire gli alimenti dal contenitore di alluminio a un piatto di dimensioni simili adatto al microonde/resistente al calore.				
Funghi impanati	300 g	Convezione: 220 °C	13-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole.
Cottage pie	400 g	1000 W	4-5 min.	Posizionare sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 3	13-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Lasagne	400 g	600 W	5-7 min.	Posizionare sul piatto girevole. Non coprire.
		o Combi 3	11-13 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Bhaji di cipolla, pakora e felafel	360 g (12)	Convezione: 220 °C	10-12 mins	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Involtini primavera o samosa	240 g	Convezione: 220 °C	10-15 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Patate a spicchi	385 g	Convezione: 220 °C	10-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Sformato di verdure	450 g	1000 W	6-8 min.	Posizionare sul piatto girevole.
		o Combi 2	15-18 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Alimenti pronti acquistati – surgelati – N.B. Trasferire gli alimenti dal contenitore di alluminio a un piatto di dimensioni simili adatto al microonde/resistente al calore. I piatti di plastica progettati per forni a microonde e forni tradizionali possono essere utilizzati con cautela.				
Fusi di pollo impanati	340 g (6)	Grill 3	16-18 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Lasagne	400 g	270 W poi 1000 W	8 min. 8-9 min.	Posizionare sopra il piatto girevole.
		o Combi 2	20-22 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Anelli di cipolla impanati	250 g	Grill 3	10-12 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Fish pie	340 g	1000 W	7-8 min.	Posizionare sopra il piatto girevole.
		o Combi 3	15-17 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Shepherd's pie	400 g	270 W poi 1000 W	10 min. 6-8 min.	Posizionare sopra il piatto girevole.
		o Combi 3	20-22 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Pane – Surgelato				
Panini precotti	200 g (4)	Combi 3	8-12 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Baguette all'aglio precotta	170 g (1)	Combi 3	8-10 min.	
Pancetta – da cruda				
Fette sottili	300 g (8)	1000 W	4-6 min. o 1 min. per fetta	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole e coprire con un canovaccio da cucina per ridurre gli schizzi.
		o Grill 3	11-13 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Fette grosse	250 g (2)	1000 W	4-5 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	28-30 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Fagioli e legumi secchi – da lasciare in ammollo (eccetto le lenticchie)				
Fagioli dall'occhio nero	225 g	1000 W poi 300 W	10 min. 25-30 min.	Versare 600 ml di acqua bollente in una ciotola capiente. Coprire.
Ceci	225 g	1000 W poi 300 W	10 min. 40-45 min.	
Lenticchie	225 g	600 W	10-15 min.	
Fagioli rossi	225 g	1000 W poi 300 W	15 min. 40-45 min.	
Manzo - Tagli crudi - Attenzione: grasso bollente! Rimuovere il piatto con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Parte superiore, costata, controfiletto	-	Combi 2	14-16 min. poi 450 g	Posizionare su un piattino capovolto sul vassoio smaltato sul piatto girevole. Girare a metà cottura.
Carne macinata	450 g	1000 W poi 600 W	10 min. 15 min.	Mettere in un piatto adatto al microonde con brodo e condimenti sul piatto girevole. Mescolare a metà cottura. Coprire.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Manzo - Tagli crudi - Attenzione: grasso bollente! Rimuovere il piatto con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Fesa/ controfiletto	380 g (2)	600 W	4-6 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	12-14 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Fesa/ controfiletto	450 g - 675 g	1000 W poi 300 W	10 min. 60 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde con brodo e verdure sul piatto girevole. Mescolare a metà cottura. Coprire.
		o Combi 1	1 h - 1 h 40 min.	Disporre in una pirofila con brodo e verdure, coprire con un coperchio e posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Mescolare a metà cottura.
Hamburger di manzo – Freschi e crudi – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	18-20 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Hamburger di manzo – Surgelati da crudi – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	12-16 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Pollo crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Petto disossato	600 g (4)	600 W	12-14 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Combi 5	16-18 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.
Cosce	800 g (8)	600 W	12-14 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Convezione: 220 °C	25-30 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà riscaldamento.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Pollo crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Involtini (freschi)	300 g (2)	Combi 4	14-16 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
	600 g (4)		16-18 min.	
Crocchette (congelate)	500 g	Combi 4	15-20 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole.
		o Grill 3	15-20 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Crocchette (fresche)	360 g	Combi 4	12-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole.
Cosce di pollo	1 kg (4)	600 W	15-18 min.	Posizionare su una griglia o un piatto adatto al microonde sopra il piatto girevole. Coprire.
		o Combi 3	25-35 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Intero	-	600 W	9-11 min. per 450 g	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Coprire.
		o Combi 2	16-18 min. per 450 g	Posizionare su un piattino capovolto sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Iniziare la cottura con il petto rivolto verso il basso. Girare a metà cottura. Non coprire.
Uova – In camicia				
Acqua	45 ml	1000 W	40 sec.	• Versare l'acqua in una piccola ciotola e scaldare per il primo tempo di cottura indicato. • Aggiungere un uovo medio. • Forare il tuorlo e l'albume. • Coprire. • Cuocere per il secondo tempo di cottura. • Lasciare riposare per 1 minuto.
Uovo	1	600 W	40 sec.	
Acqua	90 ml	1000 W	1 min.	
Uova	2	600 W	1 min.	
Acqua	135 ml	1000 W	1 min. 30 sec.	
Uova	3	600 W	1 min. 20 sec.	
Acqua	180 ml	1000 W	2 min.	
Uova	4	600 W	1 min. 40 sec.	

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Uova - Strapazzate				
Uovo	1	1000 W	30 sec.	• Aggiungere 1 cucchiaio di latte per ogni uovo utilizzato. • Sbattere insieme le uova, il latte e una noce di burro. • Cuocere per il primo tempo di cottura, quindi mescolare. • Cuocere per il secondo tempo di cottura, quindi lasciare riposare per 1 minuto.
		1000 W	20 sec.	
Uova	2	1000 W	50 sec.	
		1000 W	30 sec.	
Uova	3	1000 W	1 min. 20 sec.	
		1000 W	30 sec.	
Pesce – Fresco crudo – Per le linee guida, consultare il capitolo Pesce a pagina 31.				
Filetti impanati	235 g (2)	Grill 3	10-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Torte	280 g (2)	Combi 5	12-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Filetti	260 g (2)	1000 W	3-4 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
		o Grill 3	12-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Tranci	220 g (2)	1000 W	3-4 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
		o Grill 2	12-16 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Interi	260 g (1)	1000 W	3-4 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
		o Grill 2	16 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Pesce – Surgelato da crudo – Per le linee guida, consultare il capitolo Pesce a pagina 31.				
Filetti impanati	260 g (2)	Combi 5	13-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica o sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
		o Combi 4	14-16 min.	
Torte	400 g (4)	Grill 3	18-22 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Bastoncini	230 g (8)	1000 W	3-4 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Non coprire.
		o Grill 3	12-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Pesce – Surgelato da crudo – Per le linee guida, consultare il capitolo Pesce a pagina 31.				
Filetti di eglefino	300 g (3)	1000 W	4-5 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
		o Grill 3	15-20 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Scampi	300 g	Grill 3	13-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
		o Combi 3	9-10 min.	
Interi	500 g (2)	1000 W	12-15 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
Tranci	220 g (2)	1000 W	4-6 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde. Aggiungere 30 ml di liquido. Coprire.
Bollito in busta	150 g-170 g	270 W riposo poi 600 W	4 min. 2 min. 4-5 min.	Disporre il sacchetto con il lato della salsa rivolto verso il basso su un piatto. Incidere la parte superiore.
Frutta – Sbucciare, affettare, tagliare a pezzi di dimensioni uniformi. Disporre in un piatto fondo adatto al microonde/resistente al calore sul piatto girevole.				
Mele – cotte	450 g	1000 W	6-7 min.	Aggiungere 300 ml di acqua. Riempire solo metà del recipiente. Coprire.
Mele – stufate	450 g	1000 W	5-6 min.	Riempire solo metà del recipiente. Coprire.
Pesche – cotte	450 g	1000 W	5-6 min.	Aggiungere 300 ml di acqua. Riempire solo metà del recipiente. Coprire.
Pere – cotte	450 g	1000 W	6-7 min.	
Prugne – cotte	450 g	1000 W	4-6 min.	
Prugne – stufate	450 g	1000 W	3-4 min.	Aggiungere 30 ml di acqua. Riempire solo metà del recipiente. Coprire.
Rabarbaro – stufato	450 g	1000 W	4-6 min.	Riempire solo metà del recipiente. Coprire.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Agnello – Crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Costolette	300 g (4)	600 W	4-6 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde o su una griglia sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	14-16 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Braciole	500 g (4)	600 W	5-7 min.	Disporre in un piatto adatto al microonde o su una griglia sul piatto girevole. Coprire.
		o Grill 3	22-24 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Arrosto	-	Combi 2	12-15 min. per 450 g	Posizionare sulla griglia metallica sul piatto girevole. Girare a metà cottura.
Agnello da stufato	450 g	1000 W poi 440 W	10 min. 50-60 min.	Mettere in un piatto adatto al microonde con brodo e verdure sul piatto girevole. Mescolare a metà cottura. Coprire.
		o Combi 1	1 h	Disporre in una pirofila sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole, aggiungere il brodo e le verdure, coprire con un coperchio. Mescolare a metà cottura.
Agnello da casseruola	450 g	1000 W poi 440 W	10 min. 50-60 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul piatto girevole. Girare a metà cottura. Coprire.
		o Combi 1	1 h	Disporre in una pirofila sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole, coprire con un coperchio. Mescolare a metà cottura.
Pasta - Disporre in una ciotola capiente da 3 litri adatta al microonde.				
Torciglioni	225 g	1000 W	8-10 min.	Utilizzare 1 litro di acqua bollente. Aggiungere 15 ml di olio. Coprire. Mescolare a metà cottura.
Maccheroni	225 g	1000 W	10-12 min.	
Spaghetti / tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 min.	Utilizzare 1 litro e mezzo di acqua bollente. Aggiungere 15 ml di olio. Coprire. Mescolare a metà cottura.
Conchiglie	225 g	1000 W	10-12 min.	

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Dolci - Crudi				
Base per crostata di pasta frolla	23 cm (9")	1000 W	3-4 min.	Bucherellare la base della pasta e raffreddarla bene. Stendere un foglio di carta da cucina sulla base. Posizionare sul piatto girevole.
		o Combi 3	8-10 min.	Bucherellare la base della pasta e raffreddare bene. Non coprire. Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Croissant al burro	350 g (6)	Convezione: Prerisc. 200 °C poi 200 °C	8-10 min.	Posizionare su una teglia da forno sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole.
Pizza – Fresca refrigerata – N.B. Rimuovere tutto l'imballaggio. Le pizze avranno una base morbida se cotte solo in modalità microonde.				
Pizza spessa con prosciutto	410 g	1000 W	4-6 min.	Posizionare su un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Non coprire.
		o Convezione: 220 °C	8-12 min.	Posizionare direttamente sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Sottile e croccante	300 g	Combi 4	6-8 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
		o Convezione: 220 °C	7-9 min.	
Pizza - Surgelata - N.B. Rimuovere tutto l'imballaggio.				
Pane francese	250 g (2)	Combi 3	7-8 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Salame	340 g	Combi 3	8-10 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Non coprire.
Maiale – Crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Costolette	425 g (5)	Grill 3	20-25 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Maiale – Crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Arrosti	-	600 W	13-14 min. per 450 g	Posizionare su un piattino capovolto in un piatto adatto al microonde sul piatto girevole. Girare a metà cottura. Scolare il grasso durante la cottura.
		o Combi 2	16-18 min. per 450 g	Posizionare sul vassoio smaltato. Girare a metà cottura.
Prosciutto coperto d'acqua	-	1000 W poi 600 W	15 min. 25-30 min. per 450 g	Mettere in una grande casseruola con coperchio e coprire con acqua.
Filetto intero	-	Combi 4	25-30 min. per 450 g	Posizionare su un piattino capovolto sul vassoio smaltato sul piatto girevole.
Porridge – N.B.: Utilizzare una ciotola capiente.				
1 porzione	½ tazza di avena	600 W	3 - 3 min. 30 sec.	Aggiungere 1 tazza di acqua o latte. Mescolare a metà cottura.
2 porzioni	1 tazza di avena	1000 W	4-5 min.	Aggiungere 2 tazze di acqua o latte. Mescolare a metà cottura.
4 porzioni	2 tazze di avena	1000 W	8-9 min.	Aggiungere 4 tazze di acqua o latte. Mescolare a metà cottura.
Prodotti a base di patate precotti – Surgelati				
Crocchette	300 g	Combi 5	11-13 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Hash browns	300 g (7)	Grill 3	12-15 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Patatine al forno e prodotti correlati	300 g	Grill 3	12-14 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
	450 g	o Combi 6	15-16 min.	Posizionare sul vassoio smaltato sulla griglia metallica sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Riso - Disporre in una ciotola capiente da 3 litri adatta al microonde.				
Basmati	250 g	600 W	13-16 min.	Utilizzare 600 ml di acqua fredda. Coprire. Mescolare a metà cottura.
Rapido bianco	250 g	1000 W	16-17 min.	
Rapido integrale	250 g	1000 W	20-24 min.	
Riso bianco a chicco lungo	250 g	600 W	14-18 min.	
Basmati integrale	250 g	600 W	20-25 min.	
Budino al latte – Utilizzare una ciotola capiente, coprire. Mescolare a metà cottura.				
Riso in fiocchi	50 g	300 W	35-45 min.	Aggiungere 600 ml di latte e 30 ml di zucchero.
Budino di riso	50 g	1000 W poi 300 W	5 min. 40 min.	Aggiungere 450 ml di latte e 30 ml di zucchero.
Salsicce crude – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Spesse	454 g (8)	Grill 3	15-18 min.	Posizionare sulla griglia metallica sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Tacchino crudo – Attenzione: grasso bollente! Rimuovere gli accessori del forno con cautela. Per le linee guida, consultare il capitolo Carne a pagina 35.				
Petto arrosto	-	Combi 2	13-15 min. per 450 g	Posizionare sul vassoio smaltato sopra il piatto girevole. Girare a metà cottura.
Verdure fresche - Disporre in un piatto fondo adatto al microonde.				
Asparagi	450 g	1000 W	5-8 min.	Aggiungere 90 ml di acqua. Coprire.
Fave	450 g	1000 W	5-6 min.	
Fagioli rampicanti	450 g	1000 W	7-8 min.	
Barbabietola rossa	450 g	600 W	12-15 min.	
Broccoli	450 g	1000 W	6-8 min.	
Cavolini di Bruxelles	450 g	1000 W	8-9 min.	
Cavolo cappuccio – affettato	450 g	1000 W	7-9 min.	
Carote – affettate	450 g	1000 W	6-8 mins	
Cavolfiore – cimette	450 g	1000 W	10-12 min.	

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Verdure fresche - Disporre in un piatto fondo adatto al microonde.				
Zucchine	450 g	1000 W	5-6 min.	Aggiungere 90 ml di acqua. Coprire.
Pannocchie	450 g	1000 W	6-7 min.	
Porri – affettati	450 g	1000 W	7-8 min.	
Funghi	450 g	1000 W	5-6 min.	
Pastinache – affettate	450 g	1000 W	5-6 min.	
Piselli	450 g	1000 W	4-6 min.	
Patate – lessate	450 g	1000 W	7-9 min.	
Patate sbollentate	450 g	1000 W	5-6 min.	
Patate – con buccia (225 g)	1	1000 W	5 min.	Lavare e bucherellare più volte la buccia. Se si utilizza la modalità microonde, posizionare direttamente sul piatto girevole in vetro. Se si utilizza la modalità combinata, posizionare direttamente sul vassoio smaltato sul piatto girevole. Lasciare riposare per 5 minuti. Oppure utilizzare il programma automatico per patate al cartoccio.
		o Combi 3	15 min.	
	2	1000 W	8 min.	
		o Combi 3	20 min.	
	4	1000 W	13 min.	
		o Combi 3	25 min.	
	6	1000 W	18-20 min.	
Spinaci	450 g	1000 W	5-6 min.	Aggiungere 90 ml di acqua. Coprire.
Rape – a cubetti	450 g	1000 W	8-12 min.	

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Tabelle per il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da selezionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Verdure surgelate - Disporre in un piatto fondo adatto al microonde.				
Fave	450 g	1000 W	8 min.	Aggiungere 30 ml di acqua. Coprire.
Fagiolini verdi	450 g	1000 W	8-9 min.	
Broccolli	450 g	1000 W	8-9 min.	
Cavolini di Bruxelles	450 g	1000 W	9-10 min.	
Cavolo cappuccio tagliato a striscioline	450 g	1000 W	6-7 min.	Aggiungere 30 ml di acqua. Coprire.
Carote affettate	450 g	1000 W	8 min.	
Cavolfiore	450 g	1000 W	9-10 min.	
Piselli	450 g	1000 W	8-9 min.	
Spinaci – bocconcini	450 g	1000 W	8-9 min.	
Mais dolce	450 g	1000 W	7 min.	
Varie				
Yorkshire pudding surgelati	370 g	Convezione: prerisc. 220 °C poi 220 ºC	15-20 min.	Disporre direttamente sul vassoio smaltato.

Nota

Controllare sempre che il cibo sia ben caldo dopo averlo riscaldato in modalità microonde. Se non si è sicuri, rimetterlo nel forno. Il cibo richiederà comunque un tempo di riposo, soprattutto se non può essere mescolato. Più il cibo è denso, più lungo sarà il tempo di riposo.

Adattamento delle ricette

Preparare più porzioni

- Per preparare 6 porzioni di una ricetta da 4 porzioni, aumentare della metà la quantità di ciascun ingrediente indicato. Per raddoppiare le porzioni, è sufficiente raddoppiare la quantità di ciascun ingrediente indicato.
- Non dimenticare che quantità maggiori richiedono un recipiente più capiente. Assicurarsi che sia abbastanza profondo da evitare che il contenuto trabocchi durante la cottura.
- Coprire come indicato nella ricetta. Mescolare o rimescolare gli alimenti come consigliato.
- Aumentare i tempi di riposo di 5 minuti ogni 450 g.
- Controllare sempre la ricetta durante la cottura.
- Quando si aumentano le dosi degli ingredienti a 6 porzioni, aggiungere un terzo in più del tempo di cottura originale, ovvero 30 minuti in modalità microonde a **600 W** per 4 porzioni diventeranno 40 minuti in modalità microonde a **600 W** per 6 porzioni.
- Quando si raddoppiano le dosi di una ricetta da 4 a 8 porzioni, aggiungere metà del tempo di cottura originale, ovvero 30 minuti in modalità microonde a **600 W** per 4 porzioni diventeranno 45 minuti in modalità microonde a **600 W** per 8 porzioni.

Preparare meno porzioni

- Per preparare 2 porzioni di una ricetta da 4 porzioni, dimezzare gli ingredienti indicati.
- Scegliere un piatto proporzionalmente più piccolo di quello consigliato nella ricetta, ma assicurarsi che sia abbastanza profondo da impedire che il cibo trabocchi.
- Ridurre il tempo di cottura originale della metà o di due terzi, ovvero 30 minuti in modalità microonde a **600 W** per 4 porzioni diventeranno 15-20 minuti in modalità microonde a **600 W** per 2 porzioni.

Preparazione di ricette da altri ricettari

Il modo migliore per convertire un piatto apprezzato in famiglia è trovare una ricetta simile in un libro di cucina che fornisca indicazioni sul metodo e sui tempi di cottura corretti da utilizzare.

Quando si utilizzano altri libri di cucina, è necessario tenere conto della potenza di **1000 W** del forno. Utilizzare lo stesso livello di potenza suggerito, ad esempio **1000 W** o **600 W** in modalità microonde, e selezionare lo stesso tempo di cottura suggerito, ma controllare lo stato di cottura del cibo durante la cottura e regolare il tempo se necessario.

Porzioni per una persona

- Per una porzione, ridurre di un quarto tutti gli ingredienti indicati.
- Scegliere un piatto proporzionalmente più piccolo di quello consigliato nella ricetta.
- Utilizzare la stessa potenza di cottura consigliata nella ricetta originale.
- Iniziare cuocendo per un quarto del tempo di cottura consigliato, anche se nella maggior parte dei casi sarà necessario più tempo.
- Controllare sempre il cibo durante la cottura.
- Non si ottiene un grande risparmio riducendo le quantità di zuppe, stufati, minestre e risotti, poiché è necessario un tempo minimo per rendere tenera la carne e amalgamare i sapori.
- Quando si cucina per una persona, spesso è conveniente cucinare per due e congelare una porzione per un altro momento.

Zuppa di carote e arance

Ingredienti

4 porzioni
25 g di burro
1 cipolla media tritata grossolanamente
700 g di carote tagliate a fette spesse
1 litro di brodo vegetale
Scorza grattugiata di ½ arancia
90 ml di succo d'arancia
60 ml di crème fraîche
sale e pepe
15 ml di erba cipollina fresca tritata

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® da 3 litri
Accessori: nessuno

1. Disporre il burro e la cipolla nella pirofila. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando non saranno morbidi.
2. Aggiungere le carote. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 8-10 minuti o fino a quando le saranno ammorbidite. Mescolare a metà cottura.
3. Aggiungere il brodo e la scorza d'arancia. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti, quindi a **440 W** per 15 minuti o fino a quando le carote saranno morbide.
4. Mettere il tutto in un frullatore e frullare fino a ottenere una purea omogenea.
5. Rimettere la purea nel recipiente e aggiungere il succo d'arancia. Incorporare la crème fraîche e condire a piacere. Coprire e cuocere in modalità microonde a **600 W** per 3-4 minuti o fino a quando il composto sarà ben caldo.
6. Guarnire con erba cipollina fresca.

Ciabatta con formaggio di capra e basilico

Ingredienti

4 porzioni
2 panini tipo ciabatta
1 spicchio d'aglio tagliato a metà
1 pomodoro cuore di bue tagliato a fette
100 g di formaggio di capra
8 olive nere snocciolate e tagliate in quarti
15 ml di olio d'oliva
basilico fresco tritato
pepe

Recipiente: nessuno
Accessori: vassoio smaltato e griglia

1. Tagliare a metà i panini e disporli sulla griglia sopra il vassoio smaltato. Cuocere in modalità **Grill 3** per 2-4 minuti o fino a quando saranno leggermente tostati. Strofinare ogni metà con l'aglio.
2. Guarnire ogni metà con le fette di pomodoro, sbriciolare il formaggio di capra e guarnire con le olive. Condire con un filo d'olio d'oliva e disporre sulla griglia sopra il vassoio smaltato. Cuocere in modalità **Grill 3** per 4-6 minuti o fino a quando il formaggio sarà dorato e bollente.
3. Cospargere con basilico e condire con pepe. Servire immediatamente.

Zuppa di patate dolci

Ingredienti

4 porzioni
15 ml di olio d'oliva
1 cipolla media tritata grossolanamente
2 spicchi d'aglio schiacciati
700 g di patate dolci sbucciate e tagliate a pezzi
1 peperone rosso grande, privato dei semi e tagliato a pezzi
725 ml di brodo vegetale
150 ml di latte di cocco
sale e pepe

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® da 3 litri con coperchio
Accessori: nessuno

1. Disporre l'olio, la cipolla e l'aglio nella pirofila e coprire. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti o fino a quando cipolla e aglio non saranno morbidi.
2. Aggiungere la patata dolce e il peperone e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti. Aggiungere il brodo, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 15 minuti o fino a quando le patate saranno morbide, mescolando a metà cottura.
3. Lasciare raffreddare. Trasferire in un frullatore e frullare fino a ottenere una consistenza omogenea. Aggiungere il latte di cocco e condire a piacere.
4. Coprire e cuocere in modalità microonde a **600 W** per 3 minuti o fino a quando il composto sarà ben caldo.

Tartellette con cipolla e formaggio feta

Ingredienti

6 porzioni
250 g di pasta sfoglia pronta
30 ml di olio d'oliva
300 g di cipolle sbucciate e affettate
25 g di pinoli
100 g di formaggio feta sbriciolato
50 g di olive nere snocciolate tritate grossolanamente
50 g di pomodori secchi (sott'olio o reidratati) tritati grossolanamente
15 g di capperi
sale e pepe
rametti di origano fresco per guarnire

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® da 3 litri con coperchio,
1 teglia da forno unta da 32 x 23 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Stendere la pasta sfoglia e tagliarla in 6 cerchi di 7 ½ cm di diametro ciascuno. Refrigerare la pasta per 30 minuti.
2. Mettere l'olio e le cipolle nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10-13 minuti o fino a quando non saranno leggermente dorate. Lasciare raffreddare per 5 minuti.
3. Preriscaldare il forno in modalità convezione a 200 °C con il vassoio smaltato.
4. Unire le noci, il formaggio, le olive, i pomodori secchi e i capperi al composto di cipolle. Condire bene.
5. Disporre i cerchi di pasta sulla teglia da forno e bucherellarli con una forchetta.
6. Distribuire il composto di cipolle sui cerchi di pasta.
7. Cuocere in modalità convezione a 220 °C per 10-15 minuti.
8. Guarnire con rametti di origano fresco.

Minestrone

Ingredienti

6 porzioni
30 ml di olio d'oliva
1 carota tagliata a dadini
1 gambo di sedano tagliato a dadini
1 cipolla rossa tagliata a dadini
1 spicchio d'aglio schiacciato
400 g di pomodori pelati in scatola
15 ml di passata di pomodoro
900 ml di brodo vegetale
100 g di cavolo verde tagliato finemente
6 foglie di basilico tritate grossolanamente
50 g di pasta corta
400 g di fagioli in scatola
sale e pepe
Parmigiano

Recipiente: 1 casseruola Pyrex® grande con coperchio
Accessori: nessuno

1. Disporre l'olio d'oliva, la carota, il sedano, la cipolla e l'aglio nella pirofila, coprire con un coperchio e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti.
2. Aggiungere i pomodori, la passata di pomodoro e il brodo e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti, quindi a **300 W** per 15 minuti.
3. Aggiungere il cavolo, il basilico, la pasta, i fagioli stufati e il condimento e cuocere in modalità microonde a **300 W** per 35 minuti. Servire con una spolverata di parmigiano.

Tabbouleh di quinoa con menta

Ingredienti

6-8 porzioni
300 g di quinoa
2 zucchine tagliate finemente
300 g di piselli surgelati
1 mazzetto di menta tritata
100 ml di olio d'oliva
Succo di 2 limoni
Sale e pepe

Recipiente: 1 terrina Pyrex® grande,
1 terrina Pyrex® media,
1 terrina Pyrex® piccola
Accessori: nessuno

1. Versare la quinoa e 600 ml di acqua calda salata nella terrina più grande, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti, quindi a **300 W** per 15 minuti. Scolare e lasciare raffreddare.
2. Mettere le zucchine e i piselli nella terrina media con 30 ml di acqua fredda e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per circa 6-7 minuti. Scolare bene.
3. Mescolare la menta, l'olio d'oliva e il succo di limone nella terrina piccola. Aggiungere questo composto alla quinoa, alle zucchine e ai piselli. Condire e lasciare riposare per diverse ore prima di servire.

Pesce

Il pesce cuoce molto bene in modalità microonde perché rimane umido e si evita il persistente odore di pesce che rimane nei forni tradizionali.

Quando è cotto il pesce?

Il pesce è cotto quando si sfalda facilmente e diventa opaco.

Per pesce dall'odore forte, eliminare l'odore dopo la cottura mettendo 600 ml di acqua bollente e 1 limone affettato in una ciotola capiente, poi cuocere in modalità microonde a **300 W** per 20 minuti. Pulire il forno con un panno asciutto.

Pesce intero

Se si cuociono 2 pesci interi insieme, è necessario disporli testa a coda per una cottura uniforme.

I pesci interi di grandi dimensioni devono avere la coda e la testa protette a metà cottura con pezzi di carta stagnola liscia fissati con stuzzicadenti.

Disposizione

I filetti sottili di pesce, come la platessa, devono essere arrotolati prima della cottura per evitare che la parte esterna e la coda, più sottili, cuociano troppo.

I tranci di pesce devono essere disposti in cerchio, con la parte più spessa verso l'esterno. Coprire con pellicola trasparente o un coperchio.

Liquidi

Il pesce fresco deve essere sempre cosparso con 30 ml di succo di limone, vino bianco o acqua.

Quando si cucina il pesce congelato, aggiungere il liquido come sopra indicato per una cottura uniforme. Non cospargere il pesce con sale prima della cottura, poiché potrebbe seccarlo.

Rumori

Durante la cottura potrebbero sentirsi dei rumori simili a scoppiettii. Ciò è dovuto all'umidità intrappolata tra la carne, in particolare nel caso di pesci grassi come il salmone e lo sgombro. È possibile ridurre al minimo questo fenomeno durante la cottura praticando diversi fori nella pelle e nella carne con uno stuzzicadenti.

Tortini di tonno

Ingredienti

4 porzioni
350 g di patate sbucciate
25 g di burro
1 cipolla piccola tritata
200 g di tonno in scatola scolato
1 uovo sodo tritato
30 ml di prezzemolo fresco tritato
10 ml di succo di limone
sale e pepe
1 uovo sbattuto
100 g di pangrattato

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex®
1 terrina grande in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Cuocere le patate coperte con 45 ml di acqua in modalità microonde a **1000 W** per 6-8 minuti o fino a cottura ultimata. Scolare.
2. Disporre il burro e la cipolla nella terrina, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4 minuti o fino a quando non saranno morbidi. Aggiungere le patate e schiacciare.
3. Incorporare il tonno, l'uovo sodo, il prezzemolo e il succo di limone, condire bene.
4. Formare 8 tortini e passarli nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.
5. Disporre i tortini sul vassoio smaltato posto sulla griglia metallica e cuocere in modalità **Combi 4** per 15-25 minuti o fino a doratura, girandoli a metà cottura.

Torta salata di pesce per occasioni speciali

Ingredienti

4 porzioni
450 g di pesce bianco
50 g di burro
50 g di farina
450 ml di latte
300 ml di vino bianco
450 g di frutti di mare misti
6 cetriolini tagliati a dadini
15 ml di prezzemolo fresco tritato
10 ml di aneto tritato
sale e pepe
450 g di patate sbucciate
15 ml di capperi
50 g di burro fuso
50 g di formaggio Cheddar grattugiato

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre il pesce bianco con 30 ml di acqua in un piatto fondo. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4-5 minuti o con il programma automatico per pesce fresco. Scolare, spellare, spinare e sminuzzare.
2. Preparare la salsa sciogliendo il burro in una brocca capiente in modalità microonde a **600 W** per 1 minuto. Aggiungere la farina e mescolare bene. Aggiungere il latte e il vino e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4-5 minuti. Mescolare a metà cottura. Aggiungere il pesce, i frutti di mare misti, i cetriolini e le erbe aromatiche. Condire e versare nel piatto.
3. Grattugiare le patate e aggiungere i capperi, il burro fuso e il formaggio grattugiato. Distribuire delicatamente sul pesce senza premere troppo per mantenere la forma grattugiata. Disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 35-40 minuti o fino a quando non sarà ben caldo e dorato.

Salmone e verdure alla Mornay

Ingredienti

4 porzioni
100 g broccoli
100 g di cavolfiore
1 peperone rosso medio, privato dei semi e tagliato a dadini
198 g di salmone in scatola, scolato
25 g di burro
30 ml di farina 00
300 ml di latte
50 g di formaggio Cheddar grattugiato
150 ml di panna, facoltativa
sale e pepe
15 g di burro
75 g di pangrattato fresco
15 ml di prezzemolo fresco tritato
un pizzico di paprika

Recipiente: 1 contenitore in Pyrex® da 20 x 25 cm
1 brocca grande in Pyrex®
1 terrina piccola in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Spezzettare i broccoli e il cavolfiore in cimette, aggiungere il peperone rosso e 30 ml di acqua. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti o fino a quando non saranno morbidi. Scolare.
2. Sminuzzare il salmone e mescolarlo con le verdure.
3. Sciogliere il burro nella brocca in modalità microonde a **1000 W** per circa 20-30 secondi. Aggiungere la farina e poi il latte. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti o fino a quando il composto bolle e si addensa; mescolare a metà cottura. Aggiungere il formaggio, la panna e i condimenti. Versare la salsa al formaggio sulle verdure e sul salmone.
4. Sciogliere il burro extra nella terrina piccola in modalità microonde a **1000 W** per circa 15-20 secondi. Aggiungere il pangrattato, il prezzemolo e la paprika. Cospargere sul composto di verdure.
5. Disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 10-15 minuti o fino a doratura.

Bouillabaisse

Ingredienti

6 porzioni
225 g di pomodori
125 ml di olio d'oliva
30 ml di passata di pomodoro
2 cipolle tritate
1 porro grande affettato
4 spicchi d'aglio schiacciati
1,2 l di brodo di pesce
sale e pepe nero
150 ml di vino bianco secco
4 rametti di timo
un pezzetto di scorza d'arancia
4 fili di zafferano
5 ml di salsa chili
450 g di merluzzo, eglefino o merluzzo carbonaro
450 g di frutti di mare misti
4 gamberi freschi grandi
un mazzetto di aneto tritato per guarnire

Recipiente: 1 pirofila in Pyrex® da 3 litri
Accessori: nessuno

1. Sbucciare i pomodori e tagliarli in quattro pezzi, eliminando i semi. Mettere l'olio e la passata di pomodoro nella pirofila, scaldare in modalità microonde a **1000 W** per 1 minuto e mescolare bene. Aggiungere le cipolle e il porro, cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando non saranno morbidi.
2. Aggiungere l'aglio, i pomodori, il brodo, il condimento, il vino, il timo, la scorza d'arancia, lo zafferano e la salsa piccante. Scaldare in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti. Pelare il pesce, tagliarlo a pezzi e aggiungerlo al liquido di pomodoro. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando il pesce è cotto. Aggiungere il misto di frutti di mare e gamberetti e riscaldare nuovamente per 2-3 minuti in modalità microonde a **1000 W** o fino a quando è caldo, facendo attenzione a non cuocere troppo il pesce.
3. Servire guarnito con aneto.

Trota thailandese

Ingredienti

2 porzioni
2 filetti di trota da circa 150 g ciascuno
2 spicchi d'aglio tritati finemente
1-2 peperoncini rossi piccoli tritati finemente
1 lime, scorza e succo
4 cipollotti tritati finemente
30 ml di salsa di soia leggera

Recipiente: 1 piatto fondo Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Disporre i filetti di pesce nel piatto, cospargere gli ingredienti rimanenti sul pesce. Coprire e cuocere in modalità microonde a **600 W** per 4-5 minuti o fino a quando il pesce è cotto.

Merluzzo e porri al forno

Ingredienti

6 porzioni
800 g di filetti di merluzzo
2 porri grandi affettati finemente
300 ml di panna liquida
500 g di patate tagliate in quarti
50 g di formaggio Cheddar grattugiato
sale e pepe

Recipiente: 1 piatto fondo,
1 pirofila in Pyrex® da 27 cm con coperchio
1 pirofila grande in Pyrex®
1 piatto rotondo da 27 cm
Accessori: vassoio smaltato

1. Disporre il merluzzo nel piatto fondo, aggiungere 45 ml di acqua, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti. Scolare il merluzzo e spezzettarlo, avendo cura di eliminare tutte le lische e la pelle.
2. Disporre i porri nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti. Mescolare i pezzi di pesce, i porri, la panna, il formaggio, il sale e il pepe.
3. Disporre le patate nella pirofila grande, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 9-10 minuti. Spostare le patate nel piatto da 27 cm imburrato, coprire con il composto di pesce, porri e formaggio.
4. Preriscaldare il forno con il vassoio smaltato in modalità **convezione** a 200 ºC. Mettere la pirofila nel forno e cuocere in modalità **Combi 3** per 10-15 minuti, fino a quando la superficie non sarà dorata.

Carne e pollame

Linee guida

Tagli scongelati

Se la carne è stata precedentemente congelata, assicurarsi che sia completamente scongelata prima di cuocerla in modalità microonde. I tagli di carne scongelati devono **riposare** per almeno 1 ora prima della cottura, in modo che anche la parte centrale sia completamente scongelata.

Grasso

Grandi quantità di grasso assorbono l'energia del microonde e possono causare una cottura eccessiva della carne adiacente. Scegliere sempre tagli che non siano eccessivamente grassi.

Tempo di riposo

Dopo la cottura in modalità microonde, la carne e il pollame devono **riposare** avvolti in un foglio di alluminio per almeno 15 minuti. La carne arrosto è sempre più facile da tagliare dopo il **riposo** e continuerà a cuocersi durante il **tempo di riposo**.

Ossa

Le estremità delle ossa delle cosce di agnello e degli arrosti di corona potrebbero richiedere una protezione durante la cottura nel microonde per evitare che cuociano troppo.

Girare

Gli arrosti e il pollame devono essere girati a metà cottura.

Protezione

Quando si utilizzano le modalità convezione o frittura ad aria 1-3, i pezzi di carne di grandi dimensioni potrebbero richiedere una protezione con fogli di alluminio liscio dopo metà del tempo di cottura per evitare che i bordi esterni cuociano troppo. Nel caso di tacchini e polli di grandi dimensioni, è necessario proteggere il petto, le cosce e le ali. Fissare il foglio di alluminio con degli stuzzicadenti e assicurarsi che non tocchi le pareti del forno.

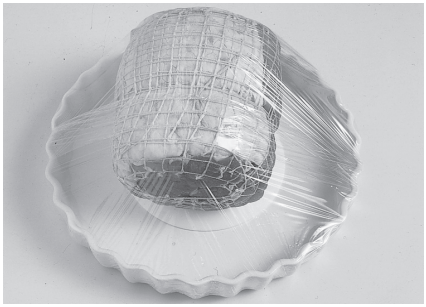
Come arrostire un taglio di carne in modalità combinata

Posizionare il taglio di carne sul vassoio smaltato e collocarlo sul piatto girevole in vetro.

Carne e pollame

Come arrostire un taglio di carne in modalità microonde

Per arrostire tagli di carne semplici, posizionare il taglio sulla griglia di un set di arrostimento per microonde e coprire con un coperchio a cupola. In alternativa, utilizzare un piatto grande e poco profondo, posizionare il taglio su un piattino capovolto e coprire con pellicola trasparente.



Sacchetti per arrostire

I sacchetti per arrostire sono utili quando vengono tagliati su un lato per coprire un taglio da arrostire in base alla potenza e al tempo.

Non utilizzare le chiusure metalliche in dotazione.

Suggerimenti

La carne brasata e stufata cotta in modalità microonde ha una consistenza leggermente soda, pertanto è fondamentale acquistare carni di buona qualità.

Quando si cucina uno stufato, posizionare un piattino o un piccolo piatto capovolto sulla carne per mantenerla immersa nel suo sugo.

Come cuocere piccoli tagli di carne in modalità microonde

Alcuni tagli di carne possono essere cucinati con successo in modalità microonde, anche se, a causa dei tempi di cottura brevi e dell'assenza di fonte di calore, non risulteranno croccanti e dorati.

La carne deve sempre essere cotta su una griglia adatta al microonde, in modo da separarla dal suo succo.

Bacon croccante

Disporre su una griglia adatta al microonde (accessorio opzionale acquistabile nei negozi di articoli da cucina). Coprire con un foglio di carta da cucina per ridurre al minimo gli schizzi. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per circa 1 minuto per ogni fetta o fino a raggiungere la croccantezza desiderata.

Coq au Vin

Ingredienti

4 porzioni
1,2 kg di pollo a pezzi, circa 4 porzioni
5 ml di miscela di erbe aromatiche
sale e pepe
100 g di pancetta affumicata
100 g di funghi champignon
1 spicchio d'aglio schiacciato
450 g di scalogni interi
30 ml di brandy
300 ml di vino rosso
300 ml di brodo di pollo
15 ml di farina di mais

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre tutti gli ingredienti, tranne la farina di mais, nella pirofila e coprire.
2. Posizionare sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 1** per 1 ora e 10 minuti o fino a cottura completa. Mescolare a metà cottura.
3. Rimuovere la pelle dai pezzi di pollo e eliminare il grasso in eccesso. Addensare con un po' di farina di mais mescolata con acqua. Servire cosparso di prezzemolo tritato.

Satay di pollo

Ingredienti

4-6 porzioni
4 filetti di petto di pollo, spellati e tagliati a pezzetti
100 g di crema di cocco
45 ml di succo di limone
30 ml di salsa di soia
30 ml di olio vegetale
2 spicchi d'aglio schiacciati
5 ml di curcuma macinata
5 ml di polvere cinque spezie
5 ml di semi di coriandolo
5 ml di semi di cumino
90 ml di burro di arachidi
un pizzico abbondante di peperoncino in polvere

Recipiente: 1 terrina piccola, 8 spiedini di legno
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Inserire il pollo, 50 g di crema di cocco, 30 ml di succo di limone e 15 ml di salsa di soia in un frullatore o in un robot da cucina. Aggiungere l'olio, l'aglio, la curcuma, le cinque spezie, il coriandolo e il cumino e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Versare il composto sul pollo. Coprire e lasciare marinare in frigorifero per 2-3 ore o per tutta la notte.
3. Per la salsa di accompagnamento: versare 50 g di crema di cocco nella terrina. Aggiungere il burro di arachidi, 15 ml di succo di limone, 15 ml di salsa di soia, il peperoncino in polvere e 80 ml di acqua. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando la salsa bolle e si addensa, mescolando spesso. Versare in una terrina da portata.
4. Infilzare il pollo su spiedini di legno. Disporre gli spiedini sulla griglia metallica sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 4** per 26-30 minuti o fino a cottura completa, girando di tanto in tanto. Servire gli spiedini caldi con la salsa come accompagnamento.

Costine alla griglia

Ingredienti

4 porzioni
675 g di costine di maiale
30 ml di aceto di vino bianco
Salsa:
45 ml di salsa di pomodoro
45 ml di salsa di soia
45 ml di miele
5 ml di senape in polvere secca
45 ml di marmellata di prugne

Recipiente: 1 pirofila grande Pyrex® con coperchio
1 terrina Pyrex®
1 piatto fondo Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre le costine nella pirofila grande, coprirle con acqua e aggiungere l'aceto.
2. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 6-8 minuti, quindi a **300 W** per 20 minuti. Scolare.
3. Unire tutti gli ingredienti della salsa nella terrina Pyrex® e scaldare in modalità microonde a **600 W** per 2 minuti. Mescolare accuratamente.
4. Condire le costine con la salsa. Disporle sul piatto fondo appoggiato sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 2** per 15-20 minuti o fino a quando le costine non saranno dorate e fragranti.

Maiale in casseruola con canederli alle erbe aromatiche

Ingredienti

4 porzioni
30 ml di olio
1 cipolla media tritata
1 peperone verde privato dei semi e tritato
225 g di carote affettate
450 g di carne magra di maiale tagliata a cubetti
30 ml di farina condita
5 ml di foglie di alloro macinate
5 ml di salvia essiccata
sale e pepe
300 ml di sidro secco
Canederli:
175 g di farina autolievitante
75 g di sugna
un pizzico di sale
5 ml di senape in polvere
15 ml di prezzemolo fresco, tritato
150 ml di acqua fredda

Recipienti: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre l'olio, la cipolla, il peperone verde e le carote nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti o fino a quando non saranno morbidi.
2. Passare il maiale nella farina condita e aggiungerlo al composto nella pirofila. Mescolare tutti gli altri ingredienti, coprire, disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 1** per 1 ora o fino a quando il maiale non sarà tenero.
3. Durante la cottura preparare i canederli mescolando la farina, la sugna, il sale, la senape e il prezzemolo. Aggiungere l'acqua per ottenere un impasto compatto. Formare 8 canederli rotondi.
4. Quando il maiale è cotto, scoprire la pirofila e disporre i canederli lungo il bordo. Cuocere senza coperchio sul vassoio smaltato in modalità **Combi 1** per 15 minuti o fino a quando i canederli sono cotti.

Toad in the Hole

Ingredienti

4 porzioni
150 g di farina 00
2 g di sale
2 uova
300 ml di latte e acqua
25 g di olio
450 g di salsicce

Recipiente: 1 terrina,
1 teglia rettangolare 25 x 18 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno con il vassoio smaltato in modalità **convezione** a 200 °C.
2. Setacciare la farina e il sale nella terrina. Aggiungere le uova e metà dei liquidi. Sbattere fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere gradualmente i liquidi rimanenti.
3. Versare l'olio nella teglia con le salsicce sul vassoio smaltato. Cuocere in modalità **convezione** a 200 °C per 15 minuti.
4. Versare la pastella e cuocere in modalità **convezione** a 200 °C per 15-20 minuti o fino a quando la pastella non sarà ben lievitata e dorata.

Gratin cremoso di pollo

Ingredienti

4 porzioni
350 g di porri puliti e affettati
25 g di burro
30 ml di farina 00
300 ml di latte
225 g di pollo cotto tagliato a pezzetti
100 g di prosciutto tagliato a pezzetti
175 g di formaggio groviera grattugiato
4 fette di pane all'aglio surgelato

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
1 pirofila da 26 cm
Accessori: vassoio smaltato

1. Affettare i porri e metterli nella terrina grande con il burro. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi.
2. Aggiungere la farina e mescolare bene. Aggiungere il latte e cuocere senza coperchio in modalità microonde a **1000 W** per 4-5 minuti o fino a quando il composto non si sarà addensato. Mescolare a metà cottura. Aggiungere il pollo, il prosciutto e il formaggio, quindi condire e mescolare bene.
3. Versare nella pirofila da gratin e guarnire con le fette di pane all'aglio. Posizionare sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 10-15 minuti o fino a quando non sarà ben caldo e dorato.

Casseruola di manzo belga

Ingredienti

4 porzioni
675 g di brasato tagliato a cubetti
3 cipolle grandi affettate sottili
1 spicchio d'aglio schiacciato
30 ml di farina condita
15 ml di zucchero di canna
300 ml di brodo di manzo caldo
300 ml di birra chiara
15 ml di aceto di vino
5 ml di erbe aromatiche miste
2 foglie di alloro
Guarnizione:
15 ml di senape francese
60 ml di burro ammorbidito
1 spicchio d'aglio schiacciato
8 fette di pane francese alte 2,5 cm

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
1 terrina
Accessorio: vassoio smaltato

1. Unire tutti gli ingredienti della casseruola nella pirofila. Coprire con un coperchio e cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 1** per 1 ora o fino a quando la carne è tenera. Rimuovere le foglie di alloro.
2. *Per la guarnizione,* mescolare senape, burro e aglio in una ciotola. Spalmare su un lato di ogni fetta di pane.
3. Scoprire la casseruola e disporre il pane sopra. Rimettere in forno e cuocere senza coperchio in modalità **Combi 1** per altri 10 minuti. La casseruola è pronta quando le fette di pane sono croccanti e dorate.

Shepherd's Pie

Ingredienti

4 porzioni
1 cipolla media tritata
2 carote tritate
25 g di burro
350 g di carne macinata di agnello o manzo
300 ml di brodo caldo di agnello o manzo
3 ml di salsa Worcestershire
5 ml di passata di pomodoro
15 ml di farina di mais
sale e pepe
675 g di patate tagliate a cubetti
135 ml di acqua
30 ml di latte
25 g di formaggio

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® media con coperchio
1 pirofila Pyrex® grande con coperchio
1 pirofila Pyrex® quadrata 22 x 22 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre la cipolla, le carote e il burro nella pirofila media. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-5 minuti o fino a quando le verdure saranno morbide.
2. Aggiungere la carne macinata alle verdure e mescolare bene. Mescolare il brodo, la salsa Worcestershire e la passata di pomodoro, versare sulla carne macinata e condire a piacere. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti. Aggiungere la farina di mais, cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-7 minuti o fino a quando il composto non si sarà addensato. Trasferire nella pirofila quadrata Pyrex®.
3. Cuocere le patate con acqua nella pirofila grande, coperta, in modalità microonde a **1000 W** per 8-10 minuti. Scolare e mescolare bene con il latte, quindi distribuire il composto sulla carne, usando una forchetta per creare un motivo sulla superficie.
4. Cospargere di formaggio, posizionare sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 4** per circa 15-20 minuti o fino a quando la superficie non sarà croccante e dorata.

Lasagne

Ingredienti

4 porzioni
2 dosi di besciamella (vedere pagina 57)
5 ml di senape
100 g di formaggio grattugiato
sale e pepe
1 dose di ripieno salato (vedere pagina 42)
12 fogli di lasagne precotte
60 g di parmigiano

Recipiente: 1 pirofila rettangolare grande in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Aggiungere la senape, il formaggio e il condimento alla besciamella calda.
2. Coprire il fondo della pirofila con uno strato di besciamella, poi uno strato di lasagne, seguito da uno strato di composto di carne caldo. Continuare con uno strato di lasagne, poi di carne, terminando con uno strato di besciamella.
3. Cospargere di parmigiano, mettere sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 2** per 15-20 minuti o fino a quando la pasta è tenera e la superficie è croccante e dorata.

Gulasch ungherese

Ingredienti

4 porzioni
600 g di brasato a cubetti
45 ml di farina condita
600 ml di brodo di manzo caldo
45 ml di passata di pomodoro
30 ml di paprika
5 ml di zucchero
60 ml di panna acida

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessorio: vassoio smaltato

1. Infarinare la carne. Unire tutti gli ingredienti tranne la panna acida nella pirofila e coprire.
2. Disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 1** per 1 ora e 15 minuti o fino a quando la carne è tenera.
3. Togliere dal forno e aggiungere immediatamente la panna acida mescolando. Servire con tagliatelle.

Ripieno salato

Ingredienti

4 porzioni
1 cipolla tagliata a dadini
1 spicchio d'aglio schiacciato
15 ml di olio
400 g di pomodori pelati in scatola
15 ml di passata di pomodoro
5 ml di miscela di erbe aromatiche
450 g di carne macinata
sale e pepe

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessorio: nessuno

1. Disporre la cipolla, l'aglio e l'olio nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti o fino a quando la cipolla non sarà morbida.
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti nella pirofila. Mescolare bene.
3. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti, quindi a **600 W** per 15-20 minuti o fino a cottura ultimata.

   Variante: chili con carne
   Aggiungere 400 g di fagioli rossi in scatola scolati, 5-10 g di peperoncino in polvere, 1 peperone verde tagliato a dadini agli ingredienti sopra indicati.

Moussaka

Ingredienti

4 porzioni
30 ml di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cipolla media tritata
1 melanzana affettata
400 g di pomodori pelati in scatola
350 g di carne macinata di agnello
30 ml di passata di pomodoro
Sale e pepe
Guarnizione:
2 uova
150 ml di panna liquida
100 g di formaggio grattugiato
25 g di parmigiano grattugiato

Recipiente: 1 piatto fondo da 20 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Versare l'olio, l'aglio, la cipolla e le melanzane nel piatto. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi.
2. Aggiungere i pomodori e la carne macinata di agnello, frullare e cuocere nuovamente coperto in modalità microonde a **1000 W** per 7 minuti. Condire e mescolare bene.
3. Sbattere insieme le uova, la panna e il formaggio e versare il composto sull'agnello. Cospargere di parmigiano, disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 2** per 15-20 minuti o fino a quando la guarnizione non sarà gonfia e dorata.

Kedgeree

Ingredienti

4 porzioni
175 g di riso integrale a cottura rapida
450 ml di brodo di pollo caldo
450 g di eglefino affumicato
30 ml di succo di limone
1 cipolla media tritata
15 ml di olio
150 ml di panna acida
15 ml di pasta di curry
100 g di piselli surgelati
30 ml di prezzemolo tritato
2 uova sode tagliate a pezzetti

Recipiente: 1 pirofila grande Pyrex® con coperchio
1 piatto fondo Pyrex®
1 piatto piccolo Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Disporre il riso e il brodo di pollo nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 15-20 minuti o fino a quando non sarà tenero.
2. Disporre il pesce nel piatto fondo, cospargere con succo di limone, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti o fino a cottura ultimata. Togliere la pelle e sminuzzare.
3. Mettere la cipolla e l'olio nel piatto piccolo, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a quando non si sarà ammorbidita.
4. Unire la panna acida alla pasta di curry. Mescolare al riso, quindi aggiungere il pesce sminuzzato, la cipolla, i piselli, il prezzemolo, le uova e il condimento. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti o fino a quando non sarà ben caldo.

Casseruola di verdure e ceci

Ingredienti

4 porzioni
1 cipolla media tritata
10 ml di olio vegetale
2 zucchine medie tagliate a fette spesse
1 peperone rosso privato dei semi e tritato
2 carote medie pelate e affettate
1 cavolfiore piccolo diviso in cimette
100 g di albicocche secche tagliate a metà
2 spicchi d'aglio schiacciati
425 g di ceci in scatola scolati
3 ml di curcuma macinata
3 ml di coriandolo macinato
3 ml di cumino macinato
5 ml di paprika
2,5 cm di radice di zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
sale e pepe
450 ml di brodo vegetale caldo
prezzemolo tritato

Recipiente: 1 pirofila grande Pyrex® con coperchio
1 piatto fondo Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Disporre la cipolla e l'olio nella pirofila grande. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti o fino a quando non iniziano ad ammorbidirsi.
2. Aggiungere le verdure preparate, le albicocche, l'aglio, i ceci e mescolare con le spezie, il sale, il pepe e il brodo.
3. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 20-25 minuti o fino a quando le verdure saranno morbide. Mescolare due o tre volte durante la cottura. Servire con couscous o riso e guarnire con prezzemolo.

   N.B.
   Per preparare il couscous: versare 300 ml di brodo vegetale in un piatto fondo e aggiungere 1,2 g di curcuma. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4 minuti o fino a ebollizione. Aggiungere 175 g di couscous e lasciare riposare per 5 minuti. Sgranare con una forchetta prima di servire.

Risotto ai funghi selvatici e basilico

Ingredienti

4 porzioni
40 g di funghi porcini secchi
50 g di burro
1 spicchio d'aglio tritato finemente
1 cipolla piccola tritata finemente
pepe nero macinato fresco
250 g di riso Arborio
300 ml di brodo vegetale caldo
12 foglie di basilico spezzettate

Piatto: 1 piatto fondo Pyrex®
1 pirofila grande con coperchio
Accessori: nessuno

1. Immergere i funghi in 300 ml di acqua tiepida nel piatto fondo.
2. Mettere il burro, l'aglio e la cipolla nella pirofila grande, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi. Condire con pepe nero macinato fresco.
3. Mescolare il riso nel composto di burro e aggiungere il brodo caldo e il liquido di ammollo dei funghi. Coprire e cuocere per altri 5 minuti in modalità microonde a **1000 W**.
4. Mescolare i funghi al composto di riso. Coprire e cuocere per altri 5 minuti in modalità microonde a **1000 W**.
5. Mescolare e aggiungere il basilico. Continuare a cuocere per gli ultimi 5 minuti in modalità microonde a **1000 W**. Lasciare riposare per circa 10 minuti, quindi mescolare con una forchetta.

Tagliatelle alla toscana

Ingredienti

4 porzioni
400 g di tagliatelle fresche
1 cipolla grande tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
15 ml di olio d'oliva
1 melanzana grande tagliata a cubetti
400 g di pomodori pelati in scatola
5 ml di basilico
15 ml di passata di pomodoro
15 g di burro
sale e pepe
8-10 olive nere snocciolate
100 g di mozzarella tagliata a cubetti
30 ml di parmigiano grattugiato

Recipiente: 2 pirofile grandi in Pyrex® con coperchio
Accessorio: vassoio smaltato

1. Cuocere la pasta in una pirofila con 600 ml di acqua bollente, coperta, in modalità microonde a **1000 W** per 4 minuti o fino a quando non sarà tenera. Scolare.
2. Mettere la cipolla, l'aglio e l'olio nella seconda pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti o fino a quando non saranno morbidi. Aggiungere le melanzane, i pomodori a pezzetti, il basilico, la passata di pomodoro, il burro, il condimento e le olive. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 6-8 minuti.
3. Mescolare la pasta scolata con la mozzarella. Mettere in una pirofila e versare la salsa sopra. Cospargere di parmigiano. Mettere sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 4** per 6-8 minuti o fino a quando il composto non sarà dorato e ben caldo.

Gratin di verdure arrosto e pasta

Ingredienti

4 porzioni
1 melanzana tagliata a dadini
2 porri affettati
1 peperone rosso tagliato a pezzetti
1 peperone verde tagliato a pezzetti
1 cipolla tagliata a pezzetti
1 spicchio d'aglio schiacciato
45 ml di olio d'oliva
225 g di pasta
225 g di spinaci freschi
Besciamella:
40 g di burro
40 g di farina
600 ml di latte
15 ml di senape
50 g di formaggio Cheddar grattugiato
150 g di formaggio Boursin®
Sale e pepe

Recipiente: 1 teglia piccola
1 pirofila grande con coperchio
1 piatto fondo Pyrex® grande
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno con il vassoio smaltato a 220 °C in modalità **convezione**. Tagliare tutte le verdure tranne gli spinaci a pezzetti e metterle nella teglia con l'olio. Cuocere a 220 °C in modalità **convezione** per 25-30 minuti.
2. Cuocere la pasta nella pirofila con 450 ml di acqua bollente in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti o fino a quando non sarà morbida. Scolare. Lavare gli spinaci e tagliarli a pezzetti.
3. Preparare la besciamella seguendo le istruzioni a pagina 57, aggiungere la senape, il Cheddar, il formaggio Boursin® e mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo. Condire bene.
4. Mescolare la pasta, gli spinaci e le verdure arrosto con la salsa e disporre il tutto in un piatto fondo grande. Cospargere con il formaggio.
5. Cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 3** per 10-15 minuti o fino a doratura.

Biryani di lenticchie

Ingredienti

4-6 porzioni
15 ml di olio
1 cipolla grande affettata
5 ml di radice di zenzero grattugiata
1 spicchio d'aglio schiacciato
3 ml di curcuma
5 ml di peperoncino in polvere
10 ml di curry in polvere
150 ml di yogurt naturale
100 g di funghi affettati
2 pomodori pelati e tagliati a pezzetti
100 g di lenticchie verdi in scatola
300 ml di acqua calda
50 g di anacardi
450 g di riso basmati cotto
Guarnizione:
1 uovo sodo
foglie di coriandolo affettate

Recipiente: 1 pirofila grande con coperchio Pyrex®
Accessorio: nessuno

1. Versare l'olio e la cipolla nella pirofila grande. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi.
2. Aggiungere lo zenzero, l'aglio, la curcuma, il peperoncino e il curry in polvere. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti.
3. Aggiungere lo yogurt, i funghi, i pomodori, le lenticchie e l'acqua. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 30-35 minuti o fino a quando le lenticchie saranno tenere e il liquido sarà evaporato.
4. Aggiungere il riso cotto e gli anacardi al composto di lenticchie e mescolare bene. Se necessario, riscaldare in modalità microonde a **1000 W**. Guarnire e servire.

Croissant ripieni

Ingredienti

8 croissant
100 g di formaggio Cheddar grattugiato
100 g di prosciutto affumicato tagliato a dadini
1 pomodoro privato dei semi e tagliato a pezzetti
60 ml di panna acida
15 ml di maionese
10 ml di senape in grani
8 croissant

Recipiente: 1 terrina media in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Mescolare tutti gli ingredienti per il ripieno nella terrina.
2. Tagliare la parte posteriore di ogni croissant e riempirla con il composto.
3. Disporre 4 croissant sul vassoio smaltato e cuocerli in modalità **Combi 5** per 2-4 minuti. Ripetere l'operazione con i restanti 4 croissant.

Pizzette muffin

Ingredienti

4 porzioni
150 ml di passata di pomodoro
100 g di salsiccia all'aglio tagliata a cubetti
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cipolla piccola tagliata a dadini
4 muffin grandi tagliati a metà
100 g di formaggio grattugiato
50 g di filetti di acciughe in scatola
olive nere per guarnire

Recipiente: 1 terrina in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Disporre la passata, la salsiccia, l'aglio e la cipolla nella terrina e mescolare bene.
2. Disporre le metà dei muffin, 4 alla volta, sulla griglia metallica posizionata sul vassoio smaltato e tostarle in modalità **Grill 3** per 4-6 minuti o fino a quando non saranno dorate.
3. Spalmare il composto sui muffin. Guarnire con formaggio, acciughe e olive.
4. Cuocere in modalità **Grill 3** per 4-6 minuti o fino a quando il formaggio non si sarà sciolto e inizierà a dorarsi.

Scones al formaggio, cipolla e olive

Ingredienti

4 porzioni
1 cipolla media tritata finemente
15 ml di olio d'oliva
175 g di farina autolievitante
3 ml di sale
3 ml di senape in polvere
3 ml di pepe di Cayenna
sale e pepe
25 g di burro
40 g di formaggio Cheddar forte grattugiato
40 g di formaggio Parmigiano Reggiano
25 g di olive nere snocciolate e tritate
1 uovo sbattuto
45 ml di latte
1 uovo per la glassatura

Recipiente: 1 terrina piccola in Pyrex®
1 terrina in Pyrex®
teglia da forno piccola
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre la cipolla e l'olio nella terrina piccola. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi. Scolare.
2. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 200 °C con il vassoio smaltato.
3. Setacciare insieme la farina, il sale, la senape e il pepe di Cayenna con il condimento. Incorporare il burro.
4. Aggiungere la cipolla, i formaggi e le olive. Sbattere insieme l'uovo e il latte. Versare il composto nella farina e lavorare fino a ottenere un impasto morbido.
5. Su una superficie infarinata stendere l'impasto fino a ottenere uno spessore di circa 2 cm. Ricavare dei cerchi con un tagliapasta da 6 cm e spennellare con l'uovo sbattuto.
6. Disporre i cerchi di pasta sulla teglia leggermente unta. Collocare la teglia sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **convezione** a 200 °C per 16-20 minuti o fino a quando saranno cotti e dorati.

Crostini con brie e mirtilli rossi

Ingredienti

4 porzioni
1 baguette piccola tagliata in 8 fette
60 ml di salsa di mirtilli rossi
175 g di brie affettato
semi di sesamo

Recipiente: nessuno
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Disporre le fette di baguette sulla griglia metallica posizionata sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Grill 3** per 2-3 minuti o fino a quando saranno leggermente tostate.
2. Girare le fette e spalmare su ciascuna di esse la salsa di mirtilli rossi.
3. Guarnire con una fetta di brie e cospargere di semi di sesamo.
4. Cuocere sulla griglia metallica sopra il vassoio smaltato in modalità **Grill 3** per 3-4 minuti o fino a quando il formaggio avrà iniziato a sciogliersi e i semi di sesamo saranno dorati.

Croque Monsieur

Ingredienti

2 porzioni
4 fette di pane imburrato
5 ml di senape di Digione
2 fette di prosciutto affumicato
100 g di formaggio a fette

Recipiente: nessuno
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Disporre il pane con il lato imburrato rivolto verso l'alto sulla griglia metallica sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Grill 3** per circa 3-4 minuti o fino a doratura.
2. Spalmare la senape sui lati non tostati di 2 fette di pane e guarnire con prosciutto e formaggio. Coprire con le altre fette, con il lato dorato rivolto verso l'alto.
3. Riporre sulla griglia metallica sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Grill 3** per 1-2 minuti o fino a quando il formaggio non si sarà sciolto.

Maccheroni al formaggio

Ingredienti

4 porzioni
175 g di maccheroni a cottura rapida
175 g di burro
1 cipolla piccola tritata finemente
100 g di pancetta tritata
40 g di farina
600 ml di latte
sale e pepe
5 ml di senape francese
150 g di formaggio Cheddar stagionato grattugiato
30 ml di pangrattato fresco

Piatto: 1 pirofila grande in Pyrex®
1 brocca grande in Pyrex®
1 piatto fondo grande in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Cuocere i maccheroni nella pirofila grande con 450 ml di acqua bollente. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti o fino a quando non saranno morbidi. Scolare.
2. Versare il burro, la cipolla e la pancetta in una brocca. Coprire. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti o fino a quando la cipolla non sarà morbida. Mescolare a metà cottura.
3. Aggiungere la farina e cuocere per 30 secondi in modalità microonde a **1000 W**.
4. Aggiungere gradualmente il latte, mescolare bene e condire. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5-6 minuti o fino a quando la salsa non sarà densa e bollente. Mescolare due volte durante la cottura.
5. Aggiungere la senape e 100 g di formaggio grattugiato. Mettere i maccheroni nel piatto fondo grande. Aggiungere la salsa e mescolare bene. Cospargere con il pangrattato e il formaggio rimanente.
6. Disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 8-14 minuti o fino a quando il formaggio inizia a sciogliersi.

Verdure e piatti vegetariani

- Gli ortaggi a radice, come carote e rape, devono essere tagliati a fette, a strisce o a cubetti.

- Non mescolare verdure fresche e surgelate, poiché i tempi di cottura potrebbero essere diversi.

- Il cavolo deve essere tagliato a striscioline e cotto in modalità microonde da **1000 W**; circa 500 g per 12-14 minuti con 75 ml di acqua.

- Le verdure fresche richiedono 15 ml di acqua ogni 100 g di verdura. Coprire con pellicola trasparente forata o coperchio e mescolare a metà cottura.

- Se si cucinano le patate con altre verdure, cuocerle solo con altri **ortaggi a radice.**

- Non aggiungere mai sale alle verdure prima di cuocerle nel microonde: il sapore delle verdure cotte nel microonde è molto migliore rispetto a quello delle verdure bollite.

- Cuocere sempre le verdure in un piatto di dimensioni adeguate. Utilizzare piatti piani e non vaschette. Coprire sempre con pellicola trasparente per microonde o coperchio.

Verdure e piatti vegetariani

- Alcune verdure, come broccoli e asparagi, devono essere disposte in modo che le punte siano al centro del piatto, poiché richiedono una cottura minore.

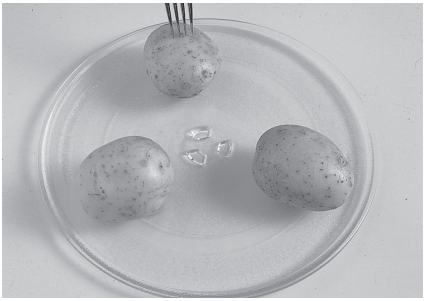
- Il cavolfiore intero deve essere cotto capovolto in modalità microonde a **600 W** per circa . 10 minuti con 90 ml di acqua.

Patate al cartoccio

Le diverse varietà di patate hanno una diversa idoneità alla cottura nel microonde. Per ottenere risultati sempre ottimali, consigliamo la varietà Maris Piper. I tempi di cottura indicati potrebbero richiedere un aggiustamento per altre varietà. La dimensione ideale delle patate da cuocere nel microonde è di 200-250 g.

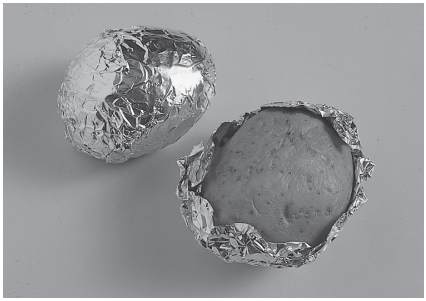
Prima della cottura

Lavare le patate e bucherellarne la buccia più volte. Disporle lungo il bordo del piatto girevole.



Dopo la cottura

Togliere le patate dal forno e avvolgerle in un foglio di alluminio per conservarne il calore. Lasciare riposare per 5 minuti.



Vegetable Chilli

Ingredienti

4 porzioni
15 ml di olio d'oliva
1 cipolla tritata finemente
1 peperone verde privato dei semi e tritato
1 peperoncino tritato
2 carote tagliate a dadini
5 ml di peperoncino in polvere
3 ml di cumino
175 g di grano bulgur
400 g di pomodori pelati in scatola
30 ml di passata di pomodoro
400 g di fagioli rossi in scatola scolati
450 ml di acqua

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessori: nessuno

1. Disporre l'olio, la cipolla, il peperone, il peperoncino e le carote nella pirofila grande, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4-5 minuti o fino a quando non si saranno ammorbiditi.
2. Aggiungere il peperoncino in polvere e il cumino. Incorporare il grano bulgur, i pomodori a pezzetti, la passata di pomodoro, i fagioli rossi e l'acqua. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10-15 minuti.

Fagottini di verdure arrosto

Ingredienti

4 porzioni
450 g di verdure miste, ad esempio patate dolci, peperoni rossi, porri, melanzane, zucchine, cipolle
1 spicchio d'aglio schiacciato
30 ml di olio d'oliva
200 g di pomodori pelati in scatola
10 ml di passata di pomodoro
25 g di pinoli
50 g di formaggio gruviera grattugiato
100 g di formaggio Boursin®
15 ml di panna liquida
225 g di pasta sfoglia pronta
1 uovo per spennellare

Recipiente: 1 terrina grande
1 terrina grande in Pyrex®
1 terrina piccola
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 220 °C con il vassoio smaltato. Tagliare le verdure a pezzi di 2 cm e mezzo.
2. Aggiungere l'aglio e l'olio, mescolare bene con le verdure miste. Disporre sul vassoio smaltato.
3. Cuocere in modalità **convezione** a 220 °C per 20-25 minuti fino a quando le verdure saranno dorate e al dente.
4. Disporre i pomodori tagliati a pezzi e la passata nella terrina resistente al calore senza coperchio e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti, quindi a **600 W** per altri 5 minuti o fino a quando il composto si sarà ridotto di volume e addensato.
5. Mescolare la salsa di pomodoro con le verdure cotte e i pinoli.
6. Mescolare il formaggio gruviera, il Boursin® e la panna liquida.
7. Stendere la pasta fino a ottenere un quadrato di circa 40 cm. Dividere in 4 quadrati uguali.
8. Mettere ¼ del composto di verdure al centro del quadrato e coprire con ¼ del composto di formaggio.
9. Portare gli angoli della pasta al centro, premendo i bordi. Sigillare con acqua. Spennellare con l'uovo sbattuto.
10. Cuocere in modalità **convezione** a 220 °C per 15-20 minuti o fino a quando non saranno dorati e cotti.

Gratin di porri e patate

Ingredienti

4 porzioni
450 g di porri privati dei semi e tagliati a fettine sottili
450 g di patate tagliate a fettine sottili
150 g di formaggio blu
225 g di yogurt greco
75 ml di panna doppia
50 g di pangrattato integrale
sale e pepe

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
1 terrina piccola
1 stampo da 25 cm in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre le verdure nella terrina grande. Aggiungere 90 ml di acqua, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10-12 minuti o fino a quando le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Sbriciolare o tritare finemente il formaggio nella terrina piccola e incorporare gradualmente lo yogurt e la panna doppia.
3. Scolare le verdure e disporle nello stampo. Condire e versarvi sopra la crema al formaggio blu. Cospargere di pangrattato, disporre sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 10-14 minuti o fino a doratura.

Lasagne alle verdure

Ingredienti

4-6 porzioni
1 cipolla grande tritata
25 g di burro
1 spicchio d'aglio schiacciato
225 g di carote tagliate a dadini
225 g di porri tritati
225 g di zucchine tagliate a dadini
1 peperone verde tritato
150 ml di brodo vegetale caldo
sale e pepe
300 ml di salsa di pomodoro pronta
175 g di sfoglie di lasagne fresche
225 g di mozzarella

Recipiente: 1 pirofila grande Pyrex® con coperchio
1 pirofila rettangolare Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre la cipolla e il burro nella pirofila grande, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti. Aggiungere le verdure e il brodo, coprire e cuocere in modalità a **1000 W** per 8-10 minuti o fino a quando le verdure saranno morbide, quindi scolare. Condire a piacere.
2. Coprire il fondo della pirofila rettangolare con un sottile strato di salsa di pomodoro, quindi aggiungere uno strato di lasagne e uno strato di verdure. Affettare sottilmente 175 g di formaggio e disporlo sopra le verdure. Continuare a stratificare fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di salsa di pomodoro.
3. Grattugiare il formaggio rimanente e distribuirlo sulla superficie. Cuocere sopra il vassoio smaltato in modalità **Combi 2** per 20-25 minuti o fino a quando la pasta è cotta.

Tortino di formaggio di capra con verdure arrosto

Ingredienti

4 porzioni
100 g di burro
225 g di farina 00
50 g di parmigiano grattugiato finemente
1 peperone rosso tagliato a cubetti di 4 cm
1 peperone giallo tagliato a cubetti di 4 cm
2 zucchine medie tagliate a fette
100 g di melanzane tagliate a cubetti di 4 cm
15 ml di olio d'oliva
100 g di formaggio di capra morbido
3 uova sbattute
75 ml di crème fraîche o panna doppia
15 ml di prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe

Recipiente: 1 terrina grande
1 stampo da 23 cm
1 brocca
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 200 °C.
2. Lavorare il burro con la farina fino a ottenere un composto simile al pangrattato. Aggiungere il parmigiano, 30-45 ml di acqua fredda e impastare fino a ottenere un composto compatto.
3. Stendere la pasta, foderando lo stampo. Bucherellare la base con una forchetta e lasciare riposare per 15 minuti.
4. Coprire la pasta con carta da forno, aggiungere dei fagioli secchi e cuocere sul vassoio smaltato in modalità **convezione** a 200 °C per 10 minuti. Rimuovere la carta e i fagioli e cuocere per altri 5 minuti o fino a cottura ultimata. Lasciare raffreddare.
5. Disporre le verdure preparate sul vassoio smaltato e condirle con un filo d'olio d'oliva. Cuocere in modalità **Combi 5** per 10-12 minuti o fino a quando saranno leggermente dorate. Girare a metà cottura.
6. Disporre le verdure nella base della torta salata e distribuire cucchiaini di formaggio di capra intorno alle verdure.
7. Sbattere insieme le uova e la crème fraîche fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungere il prezzemolo e condire. Versare con cura sul ripieno.
8. Disporre su una teglia smaltata e cuocere in modalità **Combi 2** per 20-23 minuti o fino a quando non si sarà solidificato e leggermente dorato.

Patate arrosto

Ingredienti

4 porzioni
450 g di patate
25 g di burro
30 ml di olio

Recipiente: nessuno
Accessorio: vassoio smaltato

1. Sbucciare e tagliare le patate in quarti. Lessarle e scolarle (vedere pagina 5).
2. Disporre le patate, l'olio e il burro sul vassoio smaltato.
3. Cuocere in modalità **Combi 4** per 25 minuti o fino a quando non saranno croccanti e dorate, girando e irrorando le patate durante la cottura.

Peperoni ripieni

Ingredienti

6 porzioni
3 peperoni rossi
3 peperoni gialli
1 mazzetto di cipollotti affettati sottilmente
30 ml di olio d'oliva
50 g di pinoli
2 spicchi d'aglio schiacciati
100 g di riso a grani lunghi
300 ml di brodo vegetale caldo
100 g di pomodorini tagliati a metà
100 g di mozzarella tagliata a cubetti
100 g di gorgonzola o qualsiasi formaggio erborinato, tagliato a cubetti
1 manciata di prezzemolo tritato finemente
1 manciata di basilico tritato finemente

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex®
1 pirofila rettangolare grande in Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Tagliare la parte superiore dei peperoni e metterla da parte. Rimuovere i semi dai peperoni e sciacquarli.
2. Disporre i cipollotti, l'olio, l'aglio e i pinoli nella pirofila grande e mescolare. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti.
3. Aggiungere il riso e il brodo caldo. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti.
4. Lasciare raffreddare leggermente, quindi aggiungere i pomodorini, la mozzarella, il gorgonzola, il prezzemolo e il basilico. Condire bene.
5. Farcire i peperoni con il composto e disporli vicini tra loro nella pirofila rettangolare.
6. Disporre la pirofila sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 3** per 10 minuti.
7. Rimettere le calotte sui peperoni e cuocere in modalità **Combi 5** per altri 8-10 minuti.

Cavolfiore al formaggio

Ingredienti

4 porzioni
1 cavolfiore
90 ml di acqua
25 g di burro
25 g di farina
3 ml di senape francese
300 ml di latte
sale e pepe
Guarnizione:
75 g di formaggio Cheddar stagionato grattugiato
15 ml di pangrattato integrale

Recipiente: 1 pirofila grande Pyrex® con coperchio
1 brocca Pyrex®
1 pirofila media Pyrex®
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre le cimette di cavolfiore nella pirofila grande. Aggiungere l'acqua. Coprire e cuocere in modalità microonde a **600 W** per 10 minuti o fino a quando non saranno tenere. Scolare.
2. Sciogliere il burro in modalità microonde a **1000 W** per 30-50 secondi in una brocca Pyrex®. Aggiungere la farina e la senape. Cuocere per altri 30 secondi. Aggiungere il latte gradualmente. Mescolare bene e condire.
3. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2-3 minuti o fino a quando la salsa non sarà densa e bollente. Mescolare una volta a metà cottura. Aggiungere 60 g di formaggio grattugiato.
4. Disporre il cavolfiore nella pirofila media e versarvi sopra la salsa. Cospargere con il formaggio rimanente e il pangrattato.
5. Disporre sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 4** per 15-18 minuti o fino a doratura.

Patate speziate

Ingredienti

4 porzioni
350 g di patate
45 ml di yogurt naturale
10 ml di chutney di mango
3 ml di cumino
3 ml di coriandolo
3 ml di curcuma
3 ml di garam masala
10 ml di coriandolo fresco
un pizzico di peperoncino in polvere
15 g di uva sultanina
sale e pepe

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® da 1,5 litri con coperchio
1 terrina Pyrex®
Accessori: nessuno

1. re le patate a cubetti grandi e disporle nella pirofila con 90 ml di acqua. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 6-8 minuti o fino a quando non saranno morbide. Scolare e mettere da parte.
2. Mescolare insieme gli altri ingredienti. Aggiungere le patate e mescolare bene. Servire caldo o freddo.

Salse

Dimensioni del contenitore

Utilizzare sempre un contenitore o una brocca con una capacità almeno doppia rispetto a quella della salsa, per evitare che trabocchi durante la cottura.

Coperchio

Non coprire le salse durante la cottura.

Attenzione!

Le salse/i sughi devono essere mescolati accuratamente prima, durante e dopo la cottura, per evitare schizzi e ottenere una salsa omogenea.

Riscaldamento

Le salse possono essere preparate in anticipo e riscaldate al microonde. Riscaldare in modalità microonde a **1000 W** e mescolare a metà cottura.

Cucchiai di legno

Non lasciare cucchiai di legno nella salsa durante la cottura. Il legno potrebbe seccarsi e bruciarsi. **Non lasciare mai** cucchiai di metallo nella salsa.

Besciamella

Ingredienti

30 g di burro a temperatura ambiente
30 g di farina
600 ml di latte intero
Varianti:
prezzemolo, cipolla, formaggio
15 ml di succo di limone

Recipiente: 1 brocca Pyrex® da 1 litro
Accessori: nessuno

1. Sciogliere il burro nella brocca in modalità microonde a **1000 W** per 20-40 secondi.
2. Aggiungere la farina e mescolare per ottenere un roux.
3. Aggiungere il latte poco alla volta, mescolando continuamente fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Cuocere per 2-3 minuti in modalità microonde a **1000 W**. Mescolare e cuocere per altri 3-4 minuti. La salsa deve risultare liscia e lucida e restare attaccata al dorso di un cucchiaio.

Varianti della besciamella:

Prezzemolo
A metà cottura, aggiungere 60 ml di prezzemolo tritato e 15 ml di succo di limone al composto.

Cipolla
Cuocere 1 cipolla piccola nel burro per 30 secondi in modalità microonde a **1000 W** prima di aggiungere la farina e il latte.

Formaggio
Aggiungere 75 g di formaggio grattugiato a fine cottura.

Custard

Ingredienti

30 ml di crema pasticcera in polvere
15 ml di zucchero
600 ml di latte intero

Recipiente: 1 brocca Pyrex® da 1 litro
Accessori: nessuno

1. Mescolare la polvere per crema pasticcera, lo zucchero e un po' di latte fino a ottenere una pasta omogenea.
2. Aggiungere il latte rimanente, mescolando bene.
3. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4-6 minuti. Mescolare bene a metà cottura e di nuovo alla fine.

Salsa olandese

Ingredienti

3 tuorli d'uovo
30 ml di aceto di vino bianco
100 g di burro non salato, freddo e tagliato a cubetti
pepe

Recipiente: 1 brocca Pyrex® da 1 litro
Accessori: nessuno

1. Versare i tuorli d'uovo e l'aceto nella brocca. Sbattere bene.
2. Aggiungere i cubetti di burro. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 20 secondi.
3. Sbattere con una frusta. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 secondi.
4. Sbattere nuovamente con una frusta e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 secondi.
5. Ripetere l'operazione a intervalli di 10 secondi fino a ottenere una salsa densa e cremosa.
6. Condire e servire immediatamente con tranci di salmone o asparagi.

   N.B. La salsa non deve bollire, altrimenti le uova si rapprenderanno.

Salsa al cioccolato

Ingredienti

25 g di burro
75 g di zucchero semolato
75 g di zucchero di canna morbido
50 g di cacao in polvere
3 ml di essenza di vaniglia
300 ml di latte

Recipiente: 1 brocca Pyrex® da 1 litro
Accessori: nessuno

1. Sciogliere il burro nella brocca Pyrex® in modalità microonde a **1000 W** per 30-50 secondi.
2. Aggiungere lo zucchero, il cacao in polvere e l'essenza di vaniglia.
3. Aggiungere gradualmente il latte, mescolando bene.
4. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti. Mescolare bene. Ripetere l'operazione altre tre volte o fino a ottenere una consistenza liscia e lucida che aderisca al dorso di un cucchiaio.

Salsa al pepe

Ingredienti

1 cipolla tritata
40 g di burro
30 g di farina
2 dadi da brodo
15 ml di aceto di dragoncello
10 ml di pepe bianco
15 ml di cognac
200 ml di crème fraîche

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Cuocere la cipolla nella terrina con il burro per 2-3 minuti in modalità microonde a **1000 W**.
2. Aggiungere la farina, mescolare, cuocere nuovamente per 1 minuto in modalità microonde a **1000 W** e aggiungere 400 ml di acqua calda, 2 dadi da brodo, l'aceto e il pepe bianco. Cuocere senza coperchio in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti.
3. Togliere dal forno e aggiungere il cognac e la crème fraîche. Mescolare bene.

Salsa al Roquefort

Ingredienti

50 g di formaggio Roquefort
200 ml di panna liquida
30 ml di farina di mais
sale e pepe

Piatto: 1 terrina Pyrex® da 500 ml
Accessori: nessuno

1. Tagliare il Roquefort a pezzi, metterlo nella terrina e scioglierlo in modalità microonde a **600 W** per 1 minuto e 30 secondi.
2. Aggiungere la panna e la farina di mais mescolati con 15 ml di acqua. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti e 30 secondi, mescolando a metà cottura. Controllare il condimento prima di servire.

Pasta brisée

Ingredienti

225 g di farina autolievitante
3 ml di sale
100 g di sugna tritata
105 ml di acqua fredda

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Nella terrina Pyrex®, mescolare la farina, il sale e la sugna.
2. Aggiungere l'acqua e mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Impastare leggermente fino a ottenere un composto omogeneo.

Rotolo con marmellata

Ingredienti

4 porzioni
1 porzione di pasta brisée (come sopra)
75 ml di marmellata di lamponi senza semi
latte per glassare

Recipiente: 1 stampo Pyrex® da 1 kg
Accessorio: vassoio smaltato

1. Stendere la pasta fino a ottenere una superficie di circa 23 x 32 cm.
2. Spalmare la marmellata sulla pasta lasciando un bordo di 1 cm su tutto il perimetro. Spennellare i bordi con il latte e arrotolare la pasta in modo uniforme, partendo da un lato corto e sigillando i bordi.
3. Spennellare la superficie con il latte e disporre nello stampo. Preriscaldare il forno con il vassoio smaltato a 210 °C in modalità **convezione**. Cuocere in modalità **Combi 3** per 15-18 minuti o fino a doratura.

Strudel di mele

Ingredienti

4 porzioni
600 g di mele Granny Smith, sbucciate, private del torsolo e affettate
½ limone spremuto
50 g di zucchero semolato dorato
50 g di noci tritate grossolanamente
50 g di uva sultanina
5 ml di cannella in polvere
50 g di mandorle tritate
6 fogli di pasta fillo
50 g di burro fuso
zucchero a velo per servire

Recipiente: 1 terrina Pyrex®
teglia da forno
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 180 °C con il vassoio smaltato.
2. Riunire le mele e il succo di limone nella terrina e mescolare.
3. Aggiungere lo zucchero, le noci, l'uvetta, la cannella e le mandorle e mescolare.
4. Prendere tre fogli di pasta fillo e spennellarli con il burro fuso. Disporli con il lato più corto rivolto verso la propria posizione. Sovrapporre il secondo foglio al primo di 5-6 cm lungo il lato lungo e ripetere con il terzo foglio sovrapponendolo al secondo.
5. Posizionare altri tre fogli di pasta fillo sopra, come nel passaggio 4.
6. Distribuire il ripieno di mele lungo il bordo anteriore della pasta fillo a soli 2,5 cm dal bordo e 2,5 cm da ciascun lato.
7. Ripiegare i lati sul ripieno e spennellare con il burro. Arrotolare dal bordo anteriore lungo, spennellando il bordo lungo finale con il burro per sigillare lo strudel.
8. Disporre sulla teglia, con la chiusura rivolta verso il basso. Spennellare con burro fuso.
9. Cuocere in modalità **convezione** a 180 °C per 30-35 minuti. Spolverare con zucchero a velo prima di servire.

Linee guida per la preparazione di prodotti da forno

Coperchio

Per i dolci tradizionali con tempi di cottura lunghi cotti solo in modalità convezione, è necessario coprire la parte con un foglio di alluminio 10-15 minuti dopo l'inizio della cottura. Questo non si applica a nessuna delle ricette presenti in questa sezione.

Dimensioni/forma dei recipienti

Utilizzare sempre il recipiente delle dimensioni indicate nelle seguenti ricette, altrimenti i tempi di cottura e i risultati potrebbero risentirne.

Mescolare/sbattere

I dolci cotti in modalità microonde devono essere ben mescolati, ma non sbattuti eccessivamente. In genere non è necessario lavorare il burro e lo zucchero o sbattere le uova con uno sbattitore elettrico o un robot da cucina. Non tentare di cuocere pan di spagna sbattuti/senza grassi o dolci contenenti albumi sbattuti.

Uova

Le seguenti ricette sono state testate utilizzando uova di medie dimensioni. L'utilizzo di uova di dimensioni diverse può influire sui tempi di cottura.

Cottura combinata

Non utilizzare stampi a cerniera, ma stampi in metallo lisci e preferibilmente senza giunture.

Torta alle carote

Ingredienti

2 uova sbattute
150 ml di olio vegetale
150 g di farina integrale autolievitante
100 g di zucchero di canna chiaro
10 ml di cannella
75 g di uvetta
100 g di carote grattugiate
Glassa:
50 g di formaggio cremoso
50 g di burro
100 g di zucchero a velo
10 ml di succo di limone
50 g di noci tritate

Recipiente: 1 terrina grande
1 pirofila da soufflé da 18 cm rivestita con carta da forno
1 terrina media
Accessorio: vassoio smaltato

1. Mescolare le uova e l'olio nella terrina piccola.
2. Unire la farina, lo zucchero, la cannella, l'uvetta e le carote nella terrina media, versare il composto di uova nella farina e mescolare bene.
3. Versare nella pirofila da soufflè e cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 5** per 8 minuti.
4. *Per la glassa:* sbattere insieme il formaggio cremoso e il burro e aggiungere gradualmente lo zucchero a velo e il succo di limone. Decorare la torta con la glassa e cospargere con le noci.

Torta allo zenzero

Ingredienti

100 g di burro
100 g di golden syrup
100 g di melassa nera
75 g di zucchero di canna morbido
100 g di farina autolievitante
100 g di farina 00
5 ml di spezie miste
10 ml di zenzero macinato
5 ml di bicarbonato di sodio
un pizzico di sale
150 ml di latte
2 uova sbattute
Recipiente: 1 terrina piccola in Pyrex®
1 terrina grande
1 pirofila quadrata in Pyrex® da 20 cm
Accessori: nessuno

1. Disporre il burro, il golden syrup, la melassa e lo zucchero nella terrina piccola e scaldare in modalità microonde a **1000 W** per 1-2 minuti o fino a quando il burro non si sarà sciolto.
2. Versare la farina, le spezie, il bicarbonato di sodio e il sale nella terrina grande. Aggiungere il composto di melassa e mescolare bene. Aggiungere il latte e le uova e sbattere fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versare nella pirofila quadrata e cuocere in modalità microonde a **600 W** per 8-9 minuti o fino a quando i bordi non si saranno solidificati. La torta apparirà leggermente umida al centro, ma continuerà a cuocersi mentre si raffredda.

Torta al cioccolato e mandorle

Ingredienti

100 g di burro
100 g di zucchero semolato
2 uova leggermente sbattute
100 g di farina autolievitante
50 g di cacao in polvere
50 g di mandorle tritate
100 ml di latte intero
60 ml di golden syrup
Guarnizione:
50 g di burro
25 g di cacao in polvere setacciato
200 g di zucchero a velo
5 ml di latte

Recipiente: 1 pirofila Pyrex® da 20 cm, imburrata e foderata
2 terrine grandi Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Nella terrina, montare il burro e lo zucchero. Aggiungere gradualmente l'uovo. Aggiungere la farina, il cacao in polvere, le mandorle tritate, il latte e infine lo sciroppo.
2. Versare il composto nella pirofila Pyrex®. Cuocere in modalità microonde a **600 W** per 8-10 minuti.
3. Per la guarnizione, montare il burro nella seconda terrina fino a renderlo morbido e aggiungere gradualmente il cacao in polvere e lo zucchero a velo. Infine, aggiungere il latte necessario.

Torta alla frutta

Ingredienti

175 g di burro
175 g di zucchero di canna scuro
1 limone grattugiato
3 uova sbattute
225 g di farina 00
10 g di spezie macinate
225 g di uvetta
225 g di uva sultanina
50 g di ciliegie candite
50 g di frutta secca tritata
15 ml di melassa
45 ml di brandy

Recipiente: 1 terrina Pyrex®
1 pirofila da soufflé da 20 cm imburrata e foderata
Accessori: nessuno

1. Montare il burro e lo zucchero nella terrina fino a ottenere un composto leggero e spumoso. Aggiungere la scorza di limone. Incorporare le uova.
2. Aggiungere la farina, le spezie e il resto degli ingredienti. Versare il composto nella pirofila da soufflé.
3. Cuocere in modalità microonde a **440 W** per 20-24 minuti.

Muffin all'ananas, cannella e uvetta

Ingredienti

12 muffin
100 g di farina autolievitante
100 g di farina integrale autolievitante
3,75 g di bicarbonato di sodio
un pizzico di sale
5 g di cannella in polvere
150 ml di olio di girasole
2 uova
75 g di zucchero semolato dorato
125 g di carote grattugiate
225 g di pezzi di ananas in scatola schiacciati
100 g di uvetta

Recipiente: 2 terrine medie Pyrex®
2 stampi per muffin a 6 cavità
12 pirottini per muffin
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 180 °C con il vassoio smaltato.
2. Setacciare le farine, il bicarbonato di sodio, il sale e la cannella in una terrina.
3. Nella seconda terrina, sbattere insieme l'olio, le uova e lo zucchero. Aggiungere la carota grattugiata, l'ananas schiacciato e l'uvetta.
4. Versare il composto di olio nella miscela di farina e mescolare fino ad amalgamare il tutto.
5. Versare il composto negli stampini per muffin rivestiti con pirottini, cuocere sul vassoio smaltato in due turni in modalità **convezione** a 180 °C per 20-25 minuti per ogni infornata.

Budino al cioccolato con salsa al caramello

Ingredienti

75 g di cioccolato fondente
30 ml di latte
175 g di margarina
175 g di zucchero muscovado chiaro
2 uova
150 g di pangrattato fresco
30 g di cacao in polvere
Salsa:
225 g di caramelle toffee alla vaniglia
150 ml di latte
15 g di burro

Recipiente: 1 stampo da budino da 1,2 litri
1 terrina piccola in Pyrex®
1 terrina grande
1 brocca grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Rivestire il fondo dello stampo da budino da 1,2 litri con un cerchio di carta oleata.
2. Sciogliere il cioccolato con il latte nella terrina piccola in modalità microonde a **600 W** per 2-3 minuti e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Nella terrina grande, mescolare la margarina e lo zucchero, aggiungere il cioccolato raffreddato e le uova.
4. Aggiungere il pangrattato e il cacao in polvere e mescolare bene. Riempire lo stampo con il composto e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 6-7 minuti o fino a cottura ultimata. Lasciare riposare per 5 minuti prima di sformare.
5. Nel frattempo, preparare la salsa unendo tutti gli ingredienti nella brocca e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2-3 minuti o fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare energicamente e versare sul budino.

Dolce a strati di prugne e avena

Ingredienti

8 fette
100 g di burro o margarina
50 g di zucchero di canna chiaro
30 ml di golden syrup
225 g di fiocchi d'avena
450 g di prugne snocciolate e tagliate a fettine sottili
5 g di cannella in polvere

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
1 stampo in ceramica da 20 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre il burro, lo zucchero e lo sciroppo nella terrina. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 1-2 minuti o fino a quando il composto non si sarà sciolto. Aggiungere i fiocchi d'avena e mescolare.
2. Distribuire metà del composto di avena nello stampo. Disporre le prugne sopra in file sovrapposte e cospargere di cannella.
3. Cospargere il composto di avena rimanente sulle prugne e premere delicatamente.
4. Cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 3** per 8-10 minuti o fino a quando il composto non sarà compatto e dorato.
5. Tagliare a fette mentre è ancora caldo, quindi lasciare raffreddare nello stampo.

Budino al vapore con sugna

Ingredienti

4 porzioni
150 g di farina autolievitante
un pizzico di sale
50 g di zucchero semolato
50 g di sugna
1 uovo
150 ml di latte
30 ml di marmellata o golden syrup
Facoltativo:
10 ml di uva sultanina

Recipiente: 1 terrina Pyrex®
1 stampo per budino Pyrex® da 1 litro
Accessori: nessuno

1. Nella terrina, setacciare insieme la farina e il sale. Aggiungere lo zucchero e la sugna. Aggiungere l'uvetta sultanina, se lo si desidera.
2. Formare una fontana al centro e aggiungere l'uovo sbattuto e il latte. Mescolare fino a ottenere una consistenza morbida e fluida.
3. Mettere la marmellata sul fondo dello stampo imburrato e versarvi sopra il composto. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti e 30 secondi o fino a quando non si sarà solidificato.

Pudding di pane e burro

Ingredienti

4 porzioni
6 fette di pane imburrate e tagliate a metà in diagonale
75 g di frutta secca mista
450 ml di latte
3 uova
25 g di zucchero semolato
3 g di noce moscata

Recipiente: 1 pirofila Pyrex®
20 x 25 cm unta
1 terrina grande Pyrex®
1 terrina per impastare
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre il pane e la frutta nella pirofila preparata.
2. Scaldare il latte per 3 minuti in modalità microonde a **600 W** senza farlo bollire.
3. Sbattere insieme le uova e lo zucchero, aggiungere il latte mescolando bene.
4. Versare il composto sul pane, cospargere con la noce moscata e lasciare riposare per 15 minuti. Cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 2** per 16-20 minuti o fino a quando il composto non si sarà solidificato e dorato.

Pudding natalizio

Ingredienti

6-8 porzioni
1 mela da cucina sbucciata e grattugiata
1 carota sbucciata e grattugiata
1 arancia succo e scorza grattugiata
400 g di frutta secca mista
45 ml di brandy
15 ml di melassa nera
50 g di farina autolievitante
un pizzico di sale
15 g di cacao
5 g di spezie miste
3 g di noce moscata
100 g di sugna tritata
150 g di pangrattato fresco
50 g di scorza di agrumi candita
50 g di mandorle a scaglie
2 uova sbattute

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
1 stampo da budino in Pyrex® da 1,3 litri leggermente unto
Accessori: nessuno

1. Mettere la mela e la carota nella terrina grande. Coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti. Sbattere bene fino a ottenere una purea densa.
2. Aggiungere il succo, la scorza e la frutta mista. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti. Aggiungere il brandy e la melassa. Lasciare riposare per 5 minuti. Aggiungere il resto degli ingredienti.
3. Versare il composto nello stampo da budino leggermente imburrato. Coprire con carta da forno e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 4 minuti. Lasciare riposare per 5 minuti. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per altri 2 minuti o fino a quando il composto non sarà ben compatto.

   N.B. Uno dei vantaggi di utilizzare il microonde per preparare questo budino tradizionale è che può essere preparato la settimana prima di Natale e conservato in un luogo fresco e asciutto. Non preparare il budino con più di una settimana di anticipo, poiché il sapore non migliorerà con la conservazione, a differenza di un budino tradizionale cotto al vapore.

Mele cotte

Ingredienti

4 porzioni
4 mele di media grandezza
30 g di zucchero semolato
25-50 g di frutta secca mista
25 g di burro

Recipiente: 1 terrina Pyrex®
1 piatto fondo Pyrex® da 20 cm
Accessori: nessuno

1. Togliere il torsolo alle mele e incidere la buccia intorno al centro.
2. Mescolare lo zucchero e la frutta secca e riempire il centro delle mele.
3. Cospargere la superficie con fiocchi di burro. Disporre le mele in un piatto fondo e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti e 30 secondi - 7 minuti. Lasciare riposare per 5 minuti prima di servire.

   N.B. Le mele appariranno piuttosto verdi quando saranno tolte dal forno, ma dovrebbero risultare leggermente morbide se testate con un coltello affilato. Durante il tempo di riposo, il colore diventerà opaco e le mele saranno tenere. Le mele cuociono molto facilmente, quindi fate attenzione a non cuocerle troppo. Per 1 mela cotta cuocere per 2-3 minuti. Per 2 mele cotte cuocere per 3-5 minuti.

Brownies al cioccolato

Ingredienti

9 porzioni
125 g di burro
200 g di cioccolato fondente (72 % di cacao)
175 g di zucchero di canna morbido
2 uova sbattute
qualche goccia di essenza di vaniglia
50 g di farina 00
5 g di lievito in polvere

Recipiente: 1 terrina piccola in Pyrex®
1 terrina in Pyrex®
Pirofila quadrata in Pyrex® da 23 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Nella terrina piccola, sciogliere il burro con 50 g di cioccolato in modalità microonde a **600 W** per 2 minuti.
2. Mettere le uova, lo zucchero e l'essenza di vaniglia nella seconda terrina, quindi setacciare la farina e il lievito.
3. Aggiungere il composto di cioccolato e burro fuso e mescolare bene.
4. Tagliare il cioccolato rimanente a pezzetti grossolani e incorporarlo al composto per brownie.
5. Versare il composto nella pirofila, distribuirlo uniformemente e cuocere sul vassoio smaltato in modalità **Combi 3** per 9-12 minuti o fino a quando non si sarà solidificato.

Scones alla frutta

Ingredienti

10 scones
225 g di farina autolievitante
un pizzico di sale
5 g di lievito in polvere
50 g di burro
25 g di zucchero semolato
50 g di uvetta sultanina
100 ml di latte intero
1 uovo per la glassatura

Recipiente: 1 terrina Pyrex®
1 teglia piccola
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 210 °C con il vassoio smaltato.
2. Setacciare insieme la farina, il sale e il lievito. Incorporare il burro fino a ottenere un composto simile al pangrattato. Aggiungere lo zucchero e l'uvetta sultanina.
3. Formare una fontana al centro e aggiungere latte a sufficienza per ottenere un impasto morbido.
4. Impastare leggermente. Stendere fino a ottenere uno spessore di 2 cm e tagliare 10 cerchi con un tagliapasta da 5 cm. Disporre su una teglia, spennellare con l'uovo sbattuto e cuocere in modalità **convezione** a 210 °C per 10-15 minuti o fino a quando non saranno ben lievitati e dorati.

Composta di frutti rossi

Ingredienti

4 porzioni
225 g di prugne tagliate a metà
225 g di ciliegie snocciolate
225 g di mirtilli
225 g di fragole tagliate a metà
225 g di lamponi tagliati a metà
50 g di zucchero semolato

Recipiente: 1 piatto fondo Pyrex® grande
Accessori: nessuno

1. Disporre le prugne, le ciliegie e i mirtilli nel piatto fondo. Cuocere in modalità microonde a **440 W** per 10 minuti.
2. Aggiungere le fragole e cuocere in modalità microonde a **440 W** per altri 5-6 minuti.
3. Aggiungere i lamponi e lo zucchero alla frutta calda e lasciare raffreddare prima di servire.

Muffin alla frutta con streusel

Ingredienti

12 muffin
Streusel:
50 g di burro
75 g di farina 00
30 g di zucchero semolato
15 g di spezie miste macinate
Muffin:
225 g di farina 00
10 g di lievito in polvere
150 g di zucchero semolato
2,5 g di sale
½ limone, scorza grattugiata
175 g di frutti di bosco freschi o congelati, lamponi o mirtilli
75 g di burro
110 ml di latticello
1 uovo leggermente sbattuto
2,5 ml di essenza di vaniglia

Recipiente: 1 terrina piccola in Pyrex®,
1 terrina grande,
1 terrina grande in Pyrex®,
2 stampi da 6 muffin
12 pirottini di carta
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno in modalità **convezione** a 180 °C con il vassoio smaltato.
2. Sciogliere il burro in modalità microonde a **600 W** per 1 minuto. Unire gli ingredienti per la copertura streusel fino a ottenere un impasto morbido e mettere da parte. Lasciare raffreddare.
3. Setacciare insieme la farina, il lievito, lo zucchero e il sale. Aggiungere la scorza di limone e la frutta.
4. Sciogliere il burro in modalità microonde a **1000 W** per 30 secondi - 1 minuto, aggiungere il latticello, l'uovo e l'essenza di vaniglia. Incorporare delicatamente il composto di farina e dividere in 12 stampini per muffin.
5. Cospargere una piccola quantità di streusel su ogni muffin e cuocere in due fasi in modalità **convezione** a 180 °C per 22 minuti, fino a quando non saranno dorati e ben lievitati.

Budino di riso

Ingredienti

4 porzioni
100 g di riso a chicco corto
1 litro di latte intero
75 g di zucchero semolato
un pezzetto di stecca di cannella
1 baccello di vaniglia tagliato longitudinalmente

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessori: nessuno

1. Disporre il riso, il latte e lo zucchero nella pirofila. Aggiungere la stecca di cannella e il baccello di vaniglia. Non coprire.
2. Portare a ebollizione riscaldando in modalità microonde a **1000 W** per 11-12 minuti sulla base del forno, prestando molta attenzione affinché il latte non trabocchi.
3. Cuocere coperto con un coperchio in modalità microonde a **300 W** per 1 ora. Rimuovere la stecca di cannella e il baccello di vaniglia. Lasciare raffreddare, servire caldo o freddo.

Crumble di mele

Ingredienti

4-6 porzioni
700 g di mele da cucina sbucciate, private del torsolo e tagliate grossolanamente
2,5 g di cannella in polvere
75 g di mandorle tritate
75 g di zucchero semolato
75 g di burro
75 g di farina 00
40 g di zucchero di canna

Recipiente: 1 pirofila rettangolare da 24 cm
1 terrina in Pyrex®
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Disporre le mele nella pirofila con lo zucchero di canna e la cannella e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 6-9 minuti, senza coprire, mescolando a metà cottura. Lasciare raffreddare.
2. Nella terrina mescolare le mandorle tritate, il burro, la farina e lo zucchero semolato, fino ad ottenere un composto simile al pangrattato. Distribuire questo composto sulle mele precotte.
3. Mettere la pirofila sulla griglia sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 2** per 12-16 minuti o fino a doratura.

Marmellate

Sterilizzazione dei vasetti

I vasetti per marmellata possono essere sterilizzati in modalità microonde prima di riempirli. Riempirli per metà con acqua e scaldarli in modalità microonde a **1000 W** fino a quando l'acqua bolle (circa 3 minuti per 2 vasetti). Svuotarli e scolarli capovolti su carta da cucina. I vasetti devono essere caldi quando vengono riempiti con la marmellata.

Se si desidera cucinare quantità maggiori rispetto a quelle indicate nelle ricette riportate di seguito, tornare al metodo tradizionale sul fornello, utilizzando una ricetta tradizionale.

Dimensioni del recipiente

Utilizzare sempre una terrina Pyrex® molto capiente. Non tentare di utilizzare pentole o tegami per marmellata in modalità microonde.

A causa dell'elevato contenuto di zucchero, non lasciare incustodite le marmellate durante la cottura.

Copertura

Non coprire le conserve durante la cottura, salvo diversamente indicato nella ricetta.

Si sconsiglia di utilizzare la modalità microonde per sterilizzare i biberon.

(Vedere i dettagli a pagina 8)

Non chiudere ermeticamente i barattoli con la modalità microonde.

Punto di solidificazione

Per determinare se il punto di solidificazione è stato raggiunto, versare un paio di gocce di marmellata o confettura su un piattino freddo (metterne uno in frigorifero mentre si prepara la marmellata). Lasciare raffreddare. La marmellata dovrebbe raggrinzirsi in superficie quando la si tocca con un dito.

Marmellata di frutti di bosco

Ingredienti

Quantità per circa 675 g
450 g di frutti di bosco lavati
450 g di zucchero semolato
30 ml di succo di limone
5 g di burro

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nella terrina e mescolare. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti (10-15 minuti se si utilizza frutta congelata), mescolando frequentemente. Continuare a cuocere a intervalli di un minuto fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto.
2. Rimuovere eventuali cristalli di zucchero dai bordi della ciotola.
3. Portare il composto a ebollizione e continuare a cuocere fino al raggiungimento del punto di solidificazione, circa 10-20 minuti. Verificare regolarmente il punto di solidificazione.

Crema al limone

Ingredienti

Quantità per circa 900 g
4 limoni, succo e scorza grattugiata
450 g di zucchero semolato
4 uova sbattute
100 g di burro

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Disporre tutti gli ingredienti nella terrina. Mescolare bene.
2. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 1 minuto. Mescolare. Continuare a cuocere a intervalli di 1 minuto fino a quando il composto inizia ad addensarsi; quindi, cuocere per 30 secondi alla volta fino a quando il composto rimane attaccato al dorso di un cucchiaio. (Le uova si coaguleranno se cotte troppo).
3. Il composto si addenserà raffreddandosi. Versare in barattoli caldi. Coprire con un cerchio di carta oleata e un coperchio per barattoli di marmellata.

Marmellata di arance

Ingredienti

Quantità per circa 675-900 g
450 g di arance di Siviglia
1 limone
900 ml di acqua
450 g di zucchero
una noce di burro

Recipiente: 2 terrine grandi in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Grattugiare le arance e il limone assicurandosi che tutta la parte fibrosa bianca rimanga sui frutti. Mettere da parte la scorza.
2. Sbucciare la frutta, metterla in un robot da cucina e tritarla fino a rompere i semi.
3. Mettere il composto tritato in una delle terrine e versarvi sopra dell'acqua bollente. Coprire con pellicola trasparente forata e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti.
4. Filtrare il composto con un colino nella seconda terrina, premendo bene la polpa fino a estrarre tutto il succo. Eliminare la polpa.
5. Mescolare la scorza grattugiata nel succo caldo e cuocere senza coperchio in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti fino a quando la scorza non sarà tenera, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino a quando non si sarà sciolto.
6. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 8 minuti coperto con pellicola trasparente forata. Aggiungere il burro e cuocere senza coperchio fino a raggiungere il punto di solidificazione, circa 18-20 minuti.
7. Lasciare riposare per 10 minuti, quindi versare in barattoli sterilizzati riscaldati.

   N.B Non raddoppiare le dosi di questa ricetta perché potrebbe traboccare.

Marmellata di prugne

Ingredienti

Quantità per circa 1,5 kg
675 g di prugne o susine, tagliate a metà e snocciolate
200 ml di acqua fredda
675 g di zucchero per marmellate
30 ml di succo di limone
5 g di burro

Recipiente: 1 terrina grande in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Disporre le prugne nella terrina Pyrex® con acqua.
2. Cuocere in modalità microonde a **600 W** per 10 minuti o fino a quando la frutta non sarà morbida.
3. Aggiungere gli altri ingredienti, mescolare e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti mescolando spesso.
4. Lavare via eventuali cristalli di zucchero dai bordi della ciotola.
5. Portare il composto a ebollizione in modalità microonde a **1000 W** per circa 4-5 minuti.
6. Continuare a cuocere in modalità microonde a **1000 W** fino al raggiungimento del punto di solidificazione, circa 20-25 minuti. Controllare regolarmente il punto di solidificazione.

Menu per bambini

Questa sezione di ricette è dedicata ai bambini piccoli e ai più grandi, ma può essere condivisa con tutta la famiglia. Le ricette sono ideali per i bambini che iniziano a mangiare da soli e vogliono scoprire nuovi sapori e consistenze.

Frittatta

Ingredienti

25 g di burro
25 g di prosciutto tritato
25 g di peperone verde tritato finemente
1 cipollotto affettato
4 uova sbattute
50 g di formaggio Cheddar grattugiato

Recipiente: 1 stampo da 24 cm
Accessori: nessuno

1. Disporre il burro nello stampo. Scioglierlo in modalità microonde a **600 W** per 1 minuto.
2. Aggiungere il prosciutto, il peperone verde e i cipollotti. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 1-2 minuti.
3. Versare l'uovo sbattuto sopra il tutto e cospargere con il formaggio.
4. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti. Lasciare riposare per 2 minuti prima di servire.

Quesadillas

Ingredienti

2 tortillas di farina
50 g di formaggio Cheddar grattugiato
25 g di prosciutto cotto tritato
1 cipollotto affettato

Recipiente: 1 piatto piano
Accessori: nessuno

1. Disporre una tortilla sul piatto, aggiungere il formaggio, il prosciutto e la cipolla. Coprire con l'altra tortilla.
2. Coprire con un foglio di carta da cucina e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 1-2 minuti.

Zuppa di pomodoro

Ingredienti

4 porzioni
30 ml di olio d'oliva
1 cipolla tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
200 g di carote sbucciate e tagliate a pezzetti
400 g di pomodori pelati in scatola
200 ml di passata di pomodoro
400 ml di brodo vegetale
1 foglia di alloro
1 rametto di timo fresco
100 ml di panna liquida, facoltativa
sale e pepe

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessori: nessuno

1. Versare l'olio, la cipolla, l'aglio e le carote nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti.
2. Aggiungere i pomodori, la passata, il brodo, la foglia di alloro e il timo e cuocere coperto in modalità microonde a **1000 W** per 10 minuti, quindi a **300 W** per 30 minuti.
3. Rimuovere la foglia di alloro e il timo, aggiungere la panna (se lo si desidera) e i condimenti, frullare in un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo.

Tortini di pesce

Ingredienti

6 porzioni
375 g di patate bianche, sbucciate e tagliate a pezzi
50 g di burro
25 ml di latte
25 g di cipolla tagliata a pezzetti
15 g di farina
75 g di latte
50 ml di brodo di pesce
125 g di filetto di pesce bianco, spellato e tagliato a pezzetti
125 g di filetto di salmone, spellato e tagliato a pezzetti
5 g di prezzemolo fresco tritato
25 g di piselli surgelati
50 g di formaggio grattugiato, più altro formaggio per guarnire

Recipiente: 2 pirofile Pyrex® medie con coperchio
6 stampini da 8 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Disporre le patate in una pirofila, aggiungere 45 ml di acqua, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 7-9 minuti.
2. Scolare le patate, aggiungere metà del burro e il latte e schiacciare il tutto, quindi mettere da parte.
3. Mettere il burro rimanente nella seconda pirofila con la cipolla, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti.
4. Mescolare la farina con il burro e la cipolla. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 30 secondi. Aggiungere gradualmente il latte e poi il brodo. Cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 3 minuti.
5. Aggiungere il pesce e il prezzemolo. Cuocere in modalità microonde a **600 W** per 3 minuti. Aggiungere i piselli e il formaggio grattugiato.
6. Dividere il composto in 6 stampini da 8 cm, coprire con il purè di patate e cospargere di formaggio.
7. Cuocere i tortini sul vassoio smaltato in modalità **Combi 6** per 10-15 minuti o fino a quando il formaggio non si sarà sciolto e non formerà delle bollicine.

Spaghetti alla bolognese

Ingredienti

6 porzioni
15 ml di olio d'oliva
½ cipolla tritata
1 gambo di sedano piccolo tagliato a dadini
1 zucchina piccola tagliata a dadini
1 carota piccola tagliata a dadini
1 mela piccola grattugiata finemente
1 spicchio d'aglio schiacciato
225 g di carne macinata magra di manzo
200 g di passata di pomodoro
15 g di concentrato di pomodoro
175 g di brodo di manzo o vegetale

Recipiente: 1 pirofila grande in Pyrex® con coperchio
Accessori: nessuno

1. Versare l'olio, le verdure, la mela e l'aglio nella pirofila, coprire e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 5 minuti, aggiungere la carne macinata, mescolare e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per altri 5 minuti.
2. Aggiungere la passata, la purea e il brodo nella pirofila. Mescolare bene e cuocere in modalità a **1000 W** per 10 minuti, quindi a **300 W** per altri 10 minuti.
3. Se necessario, frullare per adattare la consistenza all'età del bambino.

Salmone teriyaki

Ingredienti

2-4 porzioni
200 g di filetti di salmone spellati e tagliati a pezzetti
1 cm di zenzero fresco grattugiato
15 ml di miele chiaro
20 ml di salsa di soia
15 g di semi di sesamo

Recipiente: 1 piatto quadrato Pyrex® poco profondo da 23 cm
1 terrina piccola Pyrex®
4 spiedini di bambù
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Infilzare il salmone sugli spiedini di legno e disporlo in un piatto fondo.
2. Mettere tutti gli altri ingredienti, tranne i semi di sesamo, nella terrina e versarli sul salmone, girando gli spiedini per ricoprirli uniformemente con la salsa.
3. Posizionare il piatto sulla griglia sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Grill 3** per 10-12 minuti. Girare gli spiedini durante la cottura.
4. Una volta cotto, cospargere il salmone con i semi di sesamo.

Patate dolci ripiene

Ingredienti

2-4 porzioni
4 fette di pancetta affumicata
4 patate dolci da 200-250 g ciascuna
15 ml di olio d'oliva
60 ml di crème fraîche
3 cipollotti, affettati finemente
250 g di formaggio Cheddar grattugiato

Recipiente: 1 piatto adatto al microonde
1 terrina
Accessori: vassoio smaltato + griglia metallica

1. Disporre la pancetta sul piatto adatto al microonde, coprire con carta da cucina e cuocere in modalità microonde a **1000 W** per 2 minuti. Mettere da parte.
2. Cuocere le patate dolci con il programma automatico per patate al cartoccio. Lasciarle raffreddare.
3. Tagliare le patate dolci a metà nel senso della lunghezza, scavarle e mettere la polpa in una ciotola, aggiungere la crème fraîche, i cipollotti e metà del formaggio, mescolare bene.
4. Distribuire il ripieno nelle metà delle patate. Tritare la pancetta e distribuirne un po' sopra, quindi aggiungere il formaggio rimanente.
5. Disporre le metà delle patate sulla griglia sopra il vassoio smaltato e cuocere in modalità **Grill 3** per 3-6 minuti o fino a doratura.

Muesli

Ingredienti

6-8 porzioni
175 g di avena
120 g di zucchero di canna morbido
1,25 g di sale
50 g di semi di girasole
25 g di cocco essiccato
30 g di olio di girasole
60 g di sciroppo d'acero
25 g di mirtilli rossi secchi
25 g di uvetta
25 g di albicocche secche tritate finemente

Recipiente: 1 terrina media
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preriscaldare il forno a 150 °C in modalità **convezione** con il vassoio smaltato.
2. Mescolare insieme l'avena, lo zucchero, il sale, i semi di girasole e il cocco. Mescolare l'olio e lo sciroppo d'acero e incorporarli bene al composto di avena.
3. Ungere accuratamente il vassoio smaltato e distribuire il composto di avena in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in modalità **convezione** a 150 °C per 40-45 minuti, mescolando ogni 10 minuti.
5. Versare il composto cotto in una ciotola e aggiungere i mirtilli rossi, l'uvetta e le albicocche.

Consigli per servire:
Ideale per la colazione con il latte, da solo come spuntino o con yogurt, miele e frutta.

Crumble individuali alle pere, mele e lamponi

Ingredienti

8 porzioni
Guarnizione:
100 g di burro freddo tagliato a cubetti
150 g di farina 00
75 g di zucchero semolato dorato
un pizzico di sale
50 g di avena
Frutta:
1 mela sbucciata e tagliata finemente
1 pera sbucciata e tagliata finemente
125 g di lamponi
30 g di zucchero semolato

Recipiente: 2 terrine medie, 8 stampini da 8 cm
Accessorio: vassoio smaltato

1. Preparare la guarnizione sbriciolata lavorando il burro con la farina fino a ottenere un composto simile al pangrattato. Aggiungere lo zucchero semolato dorato, il sale e l'avena alla guarnizione.
2. Mescolare le mele, le pere e i lamponi con lo zucchero semolato, distribuire il composto in parti uguali negli stampini e guarnire con la guarnizione.
3. Disporre gli stampini sul vassoio smaltato e cuocere in modalità **Combi 2** per 15-20 minuti.

El horno Panasonic está equipado con la última tecnología, denominada tecnología Inverter. Esta tecnología, ampliamente utilizada en Japón desde hace años en hornos microondas, ofrece una mejora notable en el rendimiento de cocción del equipo.

El sistema también reduce el número de componentes, lo que proporciona al horno un mayor volumen interno y un peso reducido, pero sin ocupar espacio en la cocina.

Contenido

Directrices generales 2-4
Recipientes a usar 5-6
Directrices de cocción y recalentamiento 7-8
Tablas de recalentamiento 9-14
Tablas de cocción 15-25
Aumentar y disminuir las recetas . . 26
Uso de recetas de otros libros 26
Cocinar para uno 26
Sopas y entrantes 27-30
Pescado 31-34
Carne y aves 35-43
Pasta, arroz y alubias 44-46
Platos de queso y huevo 47-48
Platos de vegetales y vegetarianos 49-56
Salsas 57-58
Pastelería 59
Repostería 60-61
Postres 62-66
Conservas 67-68
Recetas para principiantes 69-73

Directrices generales

Tiempo de reposo

Los alimentos densos, como la carne, las patatas asadas y los pasteles, necesitan un **tiempo de reposo** (dentro o fuera del horno) una vez se han cocinado; esto permitir que el calor termine de conducirse a través de la comida.

■ Patatas asadas

Después de cocinarse solo en el microondas, retirar y envolver las patatas en papel de aluminio para que reposen 10 minutos. No es necesario que las patatas asadas se cocinen en modo de **combinación**. Dejar reposar las patatas asadas durante 15 minutos.

■ Pescado

Dejar reposar entre 2 y 3 minutos.

■ Platos con huevo

Dejar reposar entre 1 y 2 minutos.

■ Alimentos precocinados

Dejar reposar entre 1 y 2 minutos.

■ Piezas de carne

Dejar reposar 15 minutos envueltas en papel de aluminio.

■ Comidas emplatadas

Dejar reposar entre 2 y 3 minutos.

■ Verduras

Las patatas hervidas serán más buenas si se dejan reposar entre 1 y 2 minutos, sin embargo, la mayoría de las otras verduras se pueden servir inmediatamente.

■ Descongelar

Es esencial dejar reposar los alimentos para completar el proceso de descongelación. Esto puede variar de 5 minutos, por ejemplo, frambuesas, hasta 1 hora para porciones de carne.

Si los alimentos no se cocinan después del **tiempo de reposo**, hay que devolver los alimentos al horno y cocinarlos durante más tiempo.

Pinchar

La piel o la membrana de algunos alimentos hará que se acumule vapor durante la cocción. Se deben pinchar estos alimentos o se debe quitar una tira de piel antes de cocinarlos para permitir que el vapor pueda salir. Los alimentos como huevos, patatas, manzanas, salchichas, etc., deben pincharse antes de cocinarse. **No hay que intentar hervir los huevos en sus cáscaras.**

Contenido de humedad

Muchos alimentos frescos, como verduras y frutas, varían en su contenido de humedad según la temporada. Las patatas asadas son un ejemplo claro de esto. Por este motivo es posible que sea necesario ajustar los tiempos de cocción a lo largo del año. Los ingredientes secos, como arroz o pasta, pueden secarse más durante el almacenamiento y los tiempos de cocción pueden diferir respecto a ingredientes recién comprados.

Directrices generales

Papel film

El papel film ayuda a mantener la comida húmeda y el vapor atrapado ayuda a acelerar los tiempos de cocción. Deben hacerse pequeños agujeros en el papel film antes de cocinar para permitir que escape el exceso de vapor. Hay que extremar las precauciones al retirar el papel film de un plato, ya que es posible que el vapor caliente se haya acumulado. Al comprar el papel film, el paquete debe indicar que es indicado para ser usado en el microondas y se puede usar este film para tapar los alimentos. No se deben forrar los recipientes con film transparente. No se deben cubrir los alimentos al cocinar con los modos de **grill, convección, air fry** o el modo **combinado**.

Tamaño del plato

Recomendamos seguir los tamaños de los platos indicados en las recetas, ya que estos afectan los tiempos de cocción y el recalentamiento. Una porción de comida distribuida en un plato grande se cocina y recalienta más rápidamente.

Cantidad

Las pequeñas cantidades se cocinan más rápidamente que las grandes, también las comidas pequeñas se recalentarán más rápidamente que las porciones grandes.

Espaciado

Los alimentos se cocinan más rápidamente y de manera más uniforme si se separan. **No se deben apilar nunca** los alimentos unos encima de otros.

Forma

Las formas uniformes se cocinan de manera uniforme. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas cuando están en un recipiente redondo en lugar de uno cuadrado.

Densidad

Los alimentos porosos y aireados se calientan más rápidamente que los alimentos densos.

Cobertura

Cubrir los alimentos con un papel film apto para microondas o una tapa autoajustable. Cubrir el pescado, las verduras, los guisos y las sopas. No se deben cubrir pasteles, salsas, patatas o artículos de pastelería. Consultar las tablas de cocción y recetas para obtener más información.

Organización

Los alimentos individuales, por ejemplo, porciones de pollo o chuletas, deben colocarse en un plato para que las partes más gruesas estén hacia el exterior.

Ingredientes

Los alimentos que contienen grasa, azúcar o sal se calientan muy rápidamente. El relleno puede ser mucho más caliente que el hojaldre. Tenga cuidado al comer. **No** sobrecaliente los alimentos incluso si la masa no parece estar muy caliente.

Directrices generales

Temperatura de inicio

Cuanto más fría sea la comida, más tiempo tardará en calentarse. Los alimentos de una nevera tardan más en recalentarse que los alimentos a temperatura ambiente. La temperatura de los alimentos debe estar entre 5 y 8 °C antes de empezar a cocinarlos.

Girar y revolver

Es necesario revolver algunos alimentos durante la cocción. Debe darse la vuelta a la carne y a las aves a la mitad del tiempo de cocción.

Líquidos

Todos los líquidos deben revolverse **antes, durante y después** de calentarlos. Especialmente el agua debe revolverse antes y durante el calentamiento, para evitar erupciones. No se deben calentar aquellos líquidos que hayan sido hervidos previamente sin removerlos primero. **No se deben sobrecalentar los alimentos.**

Comprobación de la comida

Es esencial revisar los alimentos durante y después del tiempo de cocción recomendado, incluso si se utiliza un **programa automático**, ya que los tiempos pueden variar (de la misma manera que revisaría los alimentos en un horno convencional). Si es necesario, se puede devolver el alimento al horno para continuar la cocción.

Limpieza

Debido a que el microondas actúa sobre las partículas de los alimentos, es importante mantener el horno limpio en todo momento. Los residuos difíciles pueden retirarse utilizando un limpiador para hornos comercial, aplicado sobre un paño suave. Es importante secar siempre el horno después de limpiarlo. Hay que evitar las piezas de plástico y el área de la puerta. No se debe rociar el producto de limpieza directamente en la cavidad.

Recipientes a usar

Elegir el recipiente correcto es un factor muy importante para decidir el éxito o el fracaso de la cocción.

Prueba de aptitud para recipientes de cocción exclusiva en el microondas

En caso de dudas sobre si un recipiente es apto para microondas, se puede comprobar con el siguiente método:

1. Llenar una jarra medidora apta para microondas con 300 ml de agua fría.
2. Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. junto al recipiente que desea probar. Si el recipiente es grande, se debe colocar la jarra sobre el recipiente vacío.
3. Calentar en el microondas a **1000 W** durante 1 minuto.

Resultado

Si el recipiente es adecuado para microondas, permanecerá frío mientras el agua de la jarra comenzará a calentarse. Si el recipiente de prueba se calienta, no se debe utilizar, ya que está absorbiendo energía del microondas.

Nota

Esta prueba no es válida para recipientes de plástico o metal, por ejemplo, recipientes estilo Le Creuset® no deben utilizarse porque están fabricados en hierro fundido con recubrimiento esmaltado.

Guía rápida de utensilios de cocina

Vidrio resistente al calor

El vidrio resistente al calor de uso cotidiano, por ejemplo Pyrex®, es ideal para cocinar en modo microondas, convección o combinación. No se deben utilizar estos recipientes para asar en la rejilla metálica. No se debe usar el vidrio delicado ni cristal con plomo, ya que podrían romperse o producir arcos eléctricos.

Porcelana y cerámica

Los platos, cuencos, tazas y tazones de porcelana, cerámica o loza esmaltada de uso diario pueden utilizarse si son resistentes al calor. La porcelana fina solo debe usarse para recalentar durante periodos cortos. No se deben usar recipientes con bordes o decoraciones metálicas. No se deben usar jarras o tazas con asas pegadas, ya que el adhesivo podría derretirse. Si los recipientes son resistentes al calor, se pueden utilizar en los modos de **convección, air fry** y **combinación**, pero no directamente en el modo de grill.

Cerámica, lozas y gres

Si los recipientes están completamente esmaltados son adecuados. No se deben usar si están parcialmente esmaltados o sin esmaltar, ya que podrían absorber agua y, a su vez, absorber energía de microondas, calentando excesivamente el recipiente y ralentizando la cocción.

Recipientes de metal o aluminio

No hay que cocinar en recipientes de metal o papel de aluminio en modo microondas; las ondas no pueden atravesarlos y los alimentos no se calentarán de manera uniforme, pudiendo además dañar el horno. Los envases de papel y metal se pueden utilizar en los modos de **grill** o **convección** y **air fry** (niveles de 1 a 3), y con precaución en ciertos modos **combinados**, siempre que los recipientes no estén dañados o deformados.

Recipientes adecuados para usar

Plástico

Muchos recipientes de plástico están diseñados para ser usado en el microondas, pero no deben emplearse para cocinar alimentos que tengan un alto contenido de azúcar o grasa, ni para preparaciones que requieran tiempos prolongados de cocción, como el arroz integral. Solo deben utilizarse recipientes Tupperware® diseñados específicamente para microondas.

No se debe usar melamina. No se debe cocinar nunca en envases de margarina o yogur, ya que se derretirían con el calor. Si son resistentes al calor, pueden usarse en modos combinados. **No se deben usar nunca en el grill.**

Papel

El papel de cocina blanco y absorbente puede utilizarse únicamente en el microondas, por ejemplo para cubrir bacón y evitar salpicaduras.

Solo es apto para tiempos de cocción cortos. No se debe volver a utilizar un mismo trozo de papel. Hay que usar un trozo de papel nuevo para cada plato.

Evitar el papel que contenga fibras sintéticas.

Si se utiliza papel de cocina reciclado de marca, hay que verificar primero que sea apto para microondas. No se deben usar vasos o platos encerados o recubiertos de plástico, ya que el recubrimiento podría derretirse.

El papel vegetal puede usarse para forrar la base de recipientes o para cubrir durante el horneado a ciegas de masas. Los platos de papel blanco se pueden utilizar en **tiempos cortos de calentamiento**, solamente en el modo microondas.

Mimbre, madera y cestas de paja

Estos recipientes pueden agrietarse e incluso inflamarse. No se deben utilizar utensilios de madera en el microondas. **No se deben usar en ningún modo de cocción**.

Papel film

El papel film apto para microondas solo debe emplearse para cubrir alimentos durante el recalentamiento o la cocción, pero debe evitarse el contacto directo con el alimento; por ejemplo, no se deben forrar recipientes con film. **No se debe utilizar en otros modos de cocción.**

Bolsas de asado

Pueden utilizarse para asar cuando se abren por un lado para cubrir una pieza de carne. No se deben usar los lazos metálicos suministrados cuando se utilicen los modos microondas, combinados o air fry (niveles 4-5).

Papel de aluminio

El papel de aluminio puede utilizarse en convección y air fry (niveles 1-3).

Guía de cocción y recalentamiento

La mayoría de los alimentos se recalientan muy rápidamente en el horno con microondas a **1000 W**. Las comidas pueden alcanzar temperatura de servicio en pocos minutos y conservar un sabor similar al de la comida recién preparada. Es necesario comprobar que la comida esté caliente y volver a poner la comida al horno si es necesario.

Como regla general, cubrir siempre los alimentos húmedos, por ejemplo, sopas, guisos y platos emplatados.

No se deben cubrir los alimentos secos, por ejemplo, panecillos, pasteles de carne picada, panecillos de salchichas, etc.

Las tablas en las páginas 9-25 muestran la mejor manera de cocinar o recalentar las comidas preferidas. El mejor método depende del tipo de alimento que va a cocinar o recalentar.

Es importante recordar que se deben revolver o girar los alimentos siempre que sea posible, para asegurar un calentamiento uniforme tanto en el exterior como en el centro. Esto garantiza que se cocinará también la parte exterior y el centro.

¿Cuándo está un alimento correctamente recalentado?

Los alimentos que han sido recalentados o cocinados deben servirse en caliente, es decir, el vapor debe ser visible de todas las partes. Si se han seguido buenas prácticas de higiene en la preparación y el almacenamiento de los alimentos, la cocción o el recalentamiento no representan un riesgo para la seguridad.

Los alimentos que no se pueden revolver deben cortarse con un cuchillo para comprobar que se calientan adecuadamente en todo momento. Incluso si se han seguido las instrucciones del fabricante o los tiempos indicados en el libro de cocina, sigue siendo importante verificar que los alimentos se calienten bien. En caso de duda sobre si los alimentos están calientes, devolver los alimentos al horno para que se calienten más. Si no se puede encontrar el alimento equivalente en la tabla, elegir un tipo y tamaño similar entre los enumerados y ajustar el tiempo de cocción si es necesario.

Comidas emplatadas

El apetito de todas las personas es diferente y los tiempos de recalentamiento dependen del contenido de las comidas. Los alimentos densos, por ejemplo el puré de patata, deben estar bien distribuidos. Si se añade mucha cantidad de jugo de carne, puede ser necesario tiempo extra. Colocar los elementos más densos en el exterior del plato. Una comida media tarda entre 4 y 5 minutos en el microondas a **1000 W** en recalentarse. No se deben apilar los platos.

Alimentos enlatados

Retirar los alimentos de la lata y ponerlos en un plato adecuado antes de calentarlos.

Sopas

Colocar la sopa en un cuenco. Revolver antes de calentar y una vez más, como mínimo, después de recalentar una y otra vez al final.

Cazuelas

Revolver a la mitad y de nuevo al final del calentamiento.

Guía de cocción y recalentamiento

¡Precaución!

Pasteles de carne o dulces con relleno

Es importante recordar que incluso si el pastel está frío al tacto, el relleno estará caliente y calentará el pastel de dentro hacia afuera. Hay que tener cuidado de que no se sobrecaliente, de lo contrario se podría quemar debido al alto contenido de grasa y azúcar del relleno. Revisar la temperatura del relleno antes de consumirlo para evitar quemarse la boca.

Pudines navideños y líquidos

Hay que extremar las precauciones al recalentar estos alimentos.

No se deben dejar desatendidos. No se debe añadir alcohol adicional.

Biberones

La leche o la fórmula **deben** agitarse bien antes y después de calentarse y se deben comprobar cuidadosamente antes de darlos al bebé. Para unos 200 ml de leche a temperatura de la nevera, retirar la tapa y la tetina. Calentar en el microondas a 1000 W durante 25-30 segundos. **Verificar cuidadosamente.**

Para 88 ml de leche a temperatura de la nevera, retirar la tapa y la tetina. Calentar en el microondas a 1000 W durante 10-15 segundos. **Verificar cuidadosamente.**

El líquido en la parte superior del biberón estará mucho más caliente que en la parte inferior. Se debe agitar bien el biberón y probar si está caliente antes de usarlo.

No recomendamos que se utilice el microondas para esterilizar los biberones de los bebés. Si se va a usar un esterilizador especial para microondas, hay que extremar las precauciones, debido a la baja cantidad de agua que hay que usar con este dispositivo. Es vital seguir implícitamente las instrucciones de los fabricantes.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Pan – Precocinado – Fresco **Nota: el pan recalentado en el microondas tendrá una base blanda.**				
Cruasanes	1	1000 W	15-20 seg.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Grill 3	2-3 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
	4	1000 W	30-40 seg.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Grill 3	3-5 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
Panecillos	1	1000 W	15-20 seg.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Grill 3	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
	4	1000 W	30-40 seg.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Grill 3	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
Alubias enlatadas, pasta				
Alubias al horno	220 g	1000 W	2 min.	Colocar en cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
	415 g	1000 W	3 min.	
Alubias al horno y salchichas/ hamburguesas	415 g	1000 W	3-4 min.	

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Alubias enlatadas, pasta				
Raviolis en salsa	200 g	1000 W	2 min. 30 seg.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
	400 g	1000 W	3-4 min.	
Espaguetis en salsa de tomate	200 g	1000 W	1 min. 30 seg. - 2 min.	
Carne enlatada				
Perritos calientes (escurridos)	400 g	1000 W	2-3 min.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
Carne guisada	400 g	1000 W	3-4 min.	
Sopas enlatadas				
Crema de champiñones	400 g	1000 W	3-4 min.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Minestrone	400 g	1000 W	2 min. 30 seg.	
Postres enlatados				
Natillas	400 g	1000 W	2 min.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Bizcocho esponjoso	400 g	1000 W	2 min. 30 seg.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
Verduras enlatadas (escurrir cuando sea apropiado)				
Zanahorias enteras	300 g	1000 W	2 min.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Guisantes (puré)	300 g	1000 W	2 min.	
Guisantes tiernos	290 g	1000 W	2 min. - 2 min. 30 seg.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
Patatas nuevas	567 g	1000 W	4 min.	
Maíz dulce	198 g	1000 W	1 min. 30 seg.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
	325 g	1000 W	2-3 min.	
Tomates enteros	400 g	1000 W	3 min. 30 seg.	Colocar en un cuenco apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Pudines de Navidad **No dejar sin supervisión: el sobrecalentamiento puede provocar ignición.**				
Mini	100 g	1000 W	30 seg.	Colocar en un plato apto para microondas encima de un plato giratorio. Cubrir.
Pequeño	454 g	1000 W	2 min.	
Media	907 g	1000 W	3 min.	
Grande	1,1 kg	1000 W	3 min. 30 seg.	
Bebidas - Café (a temperatura ambiente)				
1 taza	235 ml	1000 W	1 min. 30 seg. - 2 min.	Colocar en una taza apta para microondas encima de la plataforma giratoria.
2 tazas	470 ml	1000 W	2 min. 30 seg.	
Bebidas - Leche (de la nevera)				
1 taza	235 ml	600 W	2 min.- 2 min. 30 seg.	Colocar en una taza o jarra apta para microondas encima del plato giratorio.
1 jarra	600 ml	600 W	4-5 min.	
Platos de carne caseros				
Cazuela para 2	700 g	1000 W	6-8 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima de un plato giratorio. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Cazuela para 4	1 kg	1000 W	10-12 min.	
Salsa boloñesa	250 g	1000 W	2-3 min.	
	1 kg	1000 W	7-8 min.	
Productos de Hojaldre – Precocinados **Nota: el hojaldre recalentado en el microondas tendrá una base blanda. Si el pastel está en una bandeja de aluminio, hay que colocarlo directamente sobre la bandeja esmaltada si se usa el modo de cocción combinada.**				
Empanadilla tipo Cornish	140 g (1)	1000 W	1-2 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. No cubrir.
		Combi 4	7-9 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
	300 g (2)	1000 W	2-3 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. No cubrir.
		Combi 4	8-10 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.

Combi indica «modo combinado»

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Productos de Hojaldre (precocinados) **Nota: el hojaldre recalentado en el microondas tendrá una base blanda. Si el pastel viene en un recipiente metálico, hay que colocarlo directamente en la bandeja esmaltada.**				
Pasteles de carne	300 g (2)	Combi 3	6-7 min.	Colocar en la bandeja esmaltada.
Pastel de carne y riñones	210 g (1)	Combi 4	10-12 min.	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. No cubrir.
		Combi 3	7-8 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Rollo de salchicha	330 g (2)	Combi 4	9-10 min.	
Pasteles de carne navideños)	110 g (2)	1000 W	20-30 seg.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. No cubrir.
Comidas Emplatadas - Caseras (refrigeradas)				
Tamaño infantil	1	1000 W	2-3 min.	Colocar en una bandeja apta para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
Tamaño adulto	1	1000 W	4-5 min.	
Púdines y postres - Transferir los púdines a un plato apto para el microondas resistente al calor				
Tarta de manzana (refrigerada)	700 g	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. No cubrir.
		Combi 4	13-14 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Tartas de manzana y grosella (temperatura ambiente)	x 6	Convección 220°C	6-7 min.	Colocar en los moldes de aluminio sobre la rejilla, situada en la bandeja esmaltada, sobre el plato giratorio No cubrir.
Pudín de pan y mantequilla (refrigerado)	500 g	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Combi 4	15-17 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Natillas (refrigeradas)	300 ml	1000 W	2 min.- 2 min. 30 seg.	Colocar en una jarra grande. Revolver mientras se recalienta.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Púdines y postres - Transferir los púdines a un plato apto para el microondas resistente al calor				
Crumble de frutas (refrigerado)	500 g	1000 W	2 min.- 2 min. 30 seg.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Combi 4	10-15 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Brazo de gitano con mermelada (refrigerado)	480 g	1000 W	2-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
Comidas preparadas (refrigeradas) Nota: transferir los alimentos del recipiente de aluminio a un recipiente apto para microondas o resistente al calor de tamaño similar.				
Champiñones empanados	300 g	Convección 220 °C	13-15 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio.
Pastel cottage	400 g	1000 W	4-5 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. Sin cubrir.
		Combi 3	13-15 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Lasaña	400 g	600 W	5-7 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. Sin cubrir.
		Combi 3	11-13 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Bhajis de cebolla, pakora y felafel	360 g (12)	Convección 220 °C	10-12 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Rollitos de primavera o samosas	240 g	Convección 220 °C	10-15 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Cuñas de patata	385 g	Convección 220 °C	10-15 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Verduras al horno	450 g	1000 W	6-8 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio.
		Combi 2	15-18 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de recalentamiento

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Comidas preparadas (congeladas). Nota: transferir los alimentos del recipiente de aluminio a un recipiente apto para microondas o resistente al calor de tamaño similar. Los platos de plástico diseñados para microondas y hornos convencionales se pueden utilizar con cuidado.				
Muslos de pollo dorados	340 g (6)	Grill 3	16-18 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Lasaña	400 g	270 W Luego 1000 W	8 min. 8-9 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio.
		Combi 2	20-22 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
Aros de cebolla empanados	250 g	Grill 3	10-12 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Pastel de pescado	340 g	1000 W	7-8 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio.
		Combi 3	15-17 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
Pastel de pastor	400 g	270 W Luego 1000 W	10 min. 6-8 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio.
		Combi 3	20-22 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Pan (congelado)				
Pancillos parcialmente horneados	200 g (4)	Combi 3	8-12 min.	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
Baguette de ajo parcialmente horneada	170 g (1)	Combi 3	8-10 min.	
Bacón (tocino crudo)				
Lonchas de bacón	300 g (8)	1000 W	4-6 minutos o 1 minuto por loncha	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio y cubrir con papel de cocina para minimizar salpicaduras.
		Grill 3	11-13 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Filetes	250 g (2)	1000 W	4-5 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	28-30 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo de cocción.
Alubias y legumbres: deben remojarse previamente (excepto las lentejas)				
Alubias negras	225 g	1000 W Luego 300 W	10 min. 25-30 min.	Usar 600 ml de agua hirviendo en un recipiente grande. Cubrir.
Garbanzos	225 g	1000 W Luego 300 W	10 min. 40-45 min.	
Lentejas	225 g	600 W	10-15 min.	
Alubias rojas	225 g	1000 W Luego 300 W	15 min. 40-45 min.	
Carne de vacuno - Piezas desde crudo - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar el recipiente con cuidado. Para las directrices, consultar el capítulo de carne, página 35.				
Culata de contra, Costillar delantero, Solomillo	-	Combi 2	14-16 min. por cada 450 g	Colocar sobre un plato invertido en la bandeja esmaltada en el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Carne picada	450 g	1000 W Luego 600 W	10 min. 15 min.	Colocar en un recipiente apto para microondas con caldo y condimentos sobre el plato giratorio. Revolver a mitad de cocción. Cubrir.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Carne de vacuno - Piezas desde crudo - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar el recipiente con cuidado. Para las directrices, consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Aguja/ solomillo	380 g (2)	600 W	4-6 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	12-14 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Carne guisada	450 g - 675 g	1000 W Luego 300 W	10 min. 60 min.	Colocar en un recipiente apto para microondas con caldo y verduras sobre el plato giratorio. Revolver a mitad de cocción. Cubrir.
		Combi 1	1 hora - 1 horas 40 min.	Colocar en una cazuela con caldo y verduras, con tapa, sobre la bandeja esmaltada en el plato giratorio. Revolver a mitad de cocción.
Hamburguesas de vacuno (frescas, desde crudo) - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	18-20 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Hamburguesas de vacuno (congelada, desde crudo) - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	12-16 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Pollo crudo - precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices, consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Pechugas de pollo, deshuesadas	600 g (4)	600 W	12-14 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Combi 5	16-18 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Muslos de pollo	800 g (8)	600 W	12-14 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Convección 220 °C	25-30 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Pollo crudo - precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices, consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Pollo Kiev (fresco)	300 g (2)	Combi 4	14-16 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
	600 g (4)		16-18 min.	
Nuggets de pollo (congelados)	500 g	Combi 4	15-20 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio.
		Grill 3	15-20 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Nuggets de pollo (frescos)	360 g	Combi 4	12-14 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio.
Muslo de pollo (2)	1 kg (4)	600 W	15-18 min.	Colocar en una rejilla o plato apto para microondas en el plato giratorio. Cubrir.
		Combi 3	25-35 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
Pollo entero	-	600 W	9-11 min. por cada 450 g	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Cubrir.
		Combi 2	16-18 min. per 450 g	Colocar sobre un plato invertido en la bandeja esmaltada en el plato giratorio. Comenzar la cocción con la pechuga hacia abajo. Dar la vuelta a mitad del tiempo. No cubrir.
Huevos - escalfados				
Agua	45 ml	1000 W	40 seg.	• Colocar el agua en un cuenco pequeño y calentar durante el primer tiempo de cocción. • Añadir un huevo mediano (tamaño 3). • Pinchar la yema y la clara. • Cubrir. • Cubrir durante el segundo tiempo de cocción. • Dejar reposar durante 1 minuto.
Huevos	1	600 W	40 seg.	
Agua	90 ml	1000 W	1 min.	
Huevos	2	600 W	1 min.	
Agua	135 ml	1000 W	1 min. 30 seg.	
Huevos	3	600 W	1 min. 20 seg.	
Agua	180 ml	1000 W	2 min.	
Huevos	4	600 W	1 min. 40 seg.	

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Huevos - revueltos				
Huevos	1	1000 W	30 seg.	• Añadir 1 cucharada de leche por cada huevo utilizado. • Batir los huevos junto a la leche y la nuez de mantequilla. • Cocinar durante el primer tiempo de cocción y revolver. • Cocinar durante el segundo tiempo de cocción y dejar reposar 1 minuto.
		1000 W	20 seg.	
Huevos	2	1000 W	50 seg.	
		1000 W	30 seg.	
Huevos	3	1000 W	1 min. 20 seg.	
		1000 W	30 seg.	
Pescado (fresco, desde crudo) - Para las directrices consultar el capítulo de Pescado, página 31.				
Filetes empanados	235 g (2)	Grill 3	10-15 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Pasteles	280 g (2)	Combi 5	12-14 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Filetes	260 g (2)	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
		Grill 3	12-14 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Rodajas	220 g (2)	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
		Grill 2	12-16 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Pescado entero	260 g (1)	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
		Grill 2	16 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Pescado (congelado desde crudo) - Para las directrices consultar el capítulo de Pescado, página 31.				
Filetes empanados	260 g (2)	Combi 5	13-15 min.	Colocar sobre una rejilla en la bandeja esmaltada o directamente sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
		Combi 4	14-16 min.	
Pasteles	400 g (4)	Grill 3	18-22 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Palitos de pescado	230 g (8)	1000 W	3-4 min.	Colocar en un plato apto para microondas. No cubrir.
		Grill 3	12-14 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Pescado, congelado desde crudo - Para las directrices consultar el capítulo de pescado, página 31.				
Filetes de eglefino	300 g (3)	1000 W	4-5 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
		Grill 3	15-20 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Gambones empanados	300 g	Grill 3	13-15 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
		Combi 3	9-10 min.	
Pescado entero	500 g (2)	1000 W	12-15 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
Rodajas	220 g (2)	1000 W	4-6 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Añadir 30 ml de líquido. Cubrir.
Hervir en la bolsa	150 g-170 g	270 W después dejar reposar Luego 600 W	4 min. 2 min. 4-5 min.	Colocar la bolsa con la parte de la salsa hacia abajo sobre un plato. Hacer un Cortar en la parte superior.
Fruta - Pelar, cortar en rodajas o trocear en piezas del mismo tamaño. Colocar en un recipiente poco profundo apto para microondas sobre el plato giratorio.				
Manzanas - escalfadas	450 g	1000 W	6-7 min.	Añadir 300 ml de agua. Llenar solo la mitad del recipiente. Cubrir.
Manzanas - guisadas	450 g	1000 W	5-6 min.	Llenar solo la mitad del recipiente. Cubrir.
Melocotones - escalfados	450 g	1000 W	5-6 min.	Añadir 300 ml de agua. Llenar solo la mitad del recipiente. Cubrir.
Peras - escalfadas	450 g	1000 W	6-7 min.	
Ciruelas - escalfadas	450 g	1000 W	4-6 min.	
Ciruelas - cocinadas lentamente	450 g	1000 W	3-4 min.	Añadir 30 ml de agua. Llenar solo la mitad del recipiente. Cubrir.
Ruibarbo - cocinado lentamente	450 g	1000 W	4-6 min.	Llenar solo la mitad del recipiente. Cubrir.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Carne de cordero (desde crudo) - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar el recipiente con cuidado. Para las directrices, consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Chuletas, costillas	300 g (4)	600 W	4-6 min.	Colocar en un recipiente apto para microondas o sobre una rejilla encima del plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	14-16 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Chuletas, lomo	500 g (4)	600 W	5-7 min.	Colocar en un recipiente apto para microondas o sobre una rejilla encima del plato giratorio. Cubrir.
		Grill 3	22-24 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Piezas	-	Combi 2	12-15 min. por cada 450 g	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Cordero guisado	450 g	1000 W Luego 440 W	10 min. 50-60 min.	Colocar en un recipiente apto para microondas con caldo y verduras sobre el plato giratorio. Revolver a mitad de cocción. Cubrir.
		Combi 1	1 hora	Colocar en una cazuela, añadir caldo y verduras, cubrir con una tapa encima de la bandeja esmaltada en el plato giratorio. Revolver a mitad de cocción.
Cordero para estofar, por ejemplo la paletilla troceada	450 g	1000 W Luego 440 W	10 min. 50-60 min.	Colocar en un plato apto para microondas encima del plato giratorio. Revolver a mitad de cocción. Cubrir.
		Combi 1	1 hora	Colocar en una cazuela con tapa, sobre la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Revolver a mitad de cocción.
Pasta - Colocar en un cuenco grande de 3 litros apto para microondas.				
Espirales	225 g	1000 W	8-10 min.	Usar 1 litro de agua hirviendo. Añadir 15 ml de aceite. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Macarrones	225 g	1000 W	10-12 min.	
Espaguetis / tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 min.	Usar 1,5 litros de agua hirviendo. Añadir 15 ml de aceite. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Conchas de pasta (conchiglie)	225 g	1000 W	10-12 min.	

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Masas y pasteles (sin cocinar)				
Base de tarta de masa quebrada	23 cm (9")	1000 W	3-4 min.	Pinchar la base de la masa y dejar enfriar bien. Colocar un trozo de papel de cocina en la base. Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio.
		Combi 3	8-10 min.	Pinchar la base de la masa y dejar enfriar bien. No cubrir Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio.
Cruasanes de mantequilla	350 g (6)	Convección Precalentar a 200 °C y después cocinar 200 °C	8-10 min.	Colocar sobre una bandeja de horno en la bandeja esmaltada en el plato giratorio.
Pizza (fresca refrigerada) - Nota: retirar todo el embalaje. Las pizzas tendrán una base blanda si se cocinan solo en el microondas.				
Pizza de masa gruesa, jamón	410 g	1000 W	4-6 min.	Colocar en un plato apto para microondas sobre el plato giratorio. No cubrir.
		Convección: 220 °C	8-12 min.	Colocar directamente sobre una rejilla en la bandeja esmaltada en el plato giratorio. No cubrir.
Fina y crujiente	300 g	Combi 4	6-8 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
		Convección: 220 °C	7-9 min.	
Pizza (congelada) - Nota: retirar todo el embalaje.				
Pan francés	250 g (2)	Combi 3	7-8 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Pepperoni	340 g	Combi 3	8-10 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. No cubrir.
Cerdo (desde crudo) - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Chuletas	425 g (5)	Grill 3	20-25 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Cerdo (desde crudo) - Precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Piezas	-	600 W	13-14 min. por cada 450 g	Colocar sobre un plato invertido dentro de un recipiente apto para microondas en el plato giratorio. Dar la vuelta a la pieza a mitad de la cocción. Escurrir la grasa durante la cocción.
		Combi 2	16-18 min. por cada 450 g	Colocar sobre la bandeja esmaltada. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Jamón curado cubierto con agua	-	1000 W Luego 600 W	15 min. 25-30 min. por cada 450 g	Colocar en una cazuela grande con tapa y cubrir con agua.
Solomillo, entero	-	Combi 4	25-30 min. por cada 450 g	Colocar sobre un plato invertido en la bandeja esmaltada en el plato giratorio.
Gachas - Nota: usar un cuenco grande.				
1 ración	½ taza de copos de avena	600 W	3-3 min. 30 seg.	Añadir 1 taza de agua o leche. Revolver a mitad de cocción.
2 raciones	1 taza de copos de avena	1000 W	4-5 min.	Añadir 2 tazas de agua o leche. Revolver a mitad de cocción.
4 raciones	2 taza de copos de avena	1000 W	8-9 min.	Añadir 4 tazas de agua o leche. Revolver a mitad de cocción.
Productos de patata parcialmente cocinados (congelados)				
Croquetas	300 g	Combi 5	11-13 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Tortitas de patata	300 g (7)	Grill 3	12-15 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Patatas fritas de horno y productos similares	300 g	Grill 3	12-14 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
	450 g	Combi 6	15-16 min.	Colocar sobre la bandeja esmaltada, situada en la rejilla sobre el plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Arroz - Colocar en un cuenco grande de 3 litros apto para microondas.				
Basmati	250 g	600 W	13-16 min.	Usar 600 ml de agua fría. Cubrir. Revolver a mitad de cocción.
Arroz blanco (de cocción fácil)	250 g	1000 W	16-17 min.	
Arroz marrón (de cocción fácil)	250 g	1000 W	20-24 min.	
Arroz largo blanco	250 g	600 W	14-18 min.	
Arroz basmati marrón	250 g	600 W	20-25 min.	
Pudín de leche - Usar un tazón grande, cubrir. Revolver a mitad de cocción.				
Arroz laminado	50 g	300 W	35-45 min.	Añadir 600 ml de leche y 30 ml de azúcar.
Postre de arroz	50 g	1000 W Luego 300 W	5 min. 40 min.	Añadir 450 ml de leche y 30 ml de azúcar.
Salchichas crudas - precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Gruesas	454 g (8)	Grill 3	15-18 min.	Colocar sobre la rejilla metálica en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Pavo crudo- precaución: ¡Grasa caliente! Retirar los accesorios del horno con cuidado. Para las directrices consultar el capítulo de Carne, página 35.				
Pavo, (pechuga entera con la parte superior)	-	Combi 2	13-15 min. por cada 450 g	Colocar en la bandeja esmaltada encima del plato giratorio. Dar la vuelta a mitad del tiempo.
Verduras frescas - Colocar en un plato poco profundo apto para microondas.				
Espárragos	450 g	1000 W	5-8 min.	Añadir 90 ml de agua. Cubrir.
Habas	450 g	1000 W	5-6 min.	
Judías planas	450 g	1000 W	7-8 min.	
Remolacha	450 g	600 W	12-15 min.	
Brócoli	450 g	1000 W	6-8 min.	
Coles de Bruselas	450 g	1000 W	8-9 min.	
Col a trozos	450 g	1000 W	7-9 min.	
Zanahorias a trozos	450 g	1000 W	6-8 min.	
Coliflor - ramilletes	450 g	1000 W	10-12 min.	

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Verduras frescas - colocar en un plato poco profundo apto para microondas				
Calabacines	450 g	1000 W	5-6 min.	Añadir 90 ml de agua. Cubrir.
Mazorca de maíz	450 g	1000 W	6-7 min.	
Puerros en rodajas	450 g	1000 W	7-8 min.	
Setas	450 g	1000 W	5-6 min.	
Chirivía en rodajas	450 g	1000 W	5-6 min.	
Guisantes	450 g	1000 W	4-6 min.	
Patatas - hervidas	450 g	1000 W	7-9 min.	
Patatas - medio hervidas	450 g	1000 W	5-6 min.	
Patatas - asadas (225 g)	1	1000 W	5 min.	Lavar y pinchar la piel varias veces. Colocar directamente sobre el plato giratorio si se cocina con microondas. Si se cocina con combinación, Colocar sobre la bandeja esmaltada situada en la rejilla sobre el plato giratorio en el plato giratorio. Dejar reposar durante 5 minutos. O usar el programa automático de patatas asadas.
		Combi 3	15 min.	
	2	1000 W	8 min.	
		Combi 3	20 min.	
	4	1000 W	13 min.	
		Combi 3	25 min.	
	6	1000 W	18-20 min.	
Espinacas	450 g	1000 W	5-6 min.	Añadir 90 ml de agua. Cubrir.
Nabos - en dados	450 g	1000 W	8-12 min.	

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Tablas de cocción

Alimento	Peso/ Cantidad	Nivel de potencia	Tiempo para seleccionar (aprox.)	Instrucciones/directrices
Verduras congeladas - Colocar en un recipiente poco profundo apto para microondas.				
Alubias - enteras	450 g	1000 W	8 min.	Añadir 30 ml de agua. Cubrir.
Judías - verdes	450 g	1000 W	8-9 min.	
Brócoli	450 g	1000 W	8-9 min.	
Coles de Bruselas	450 g	1000 W	9-10 min.	
Col - en tiras	450 g	1000 W	6-7 min.	Añadir 30 ml de agua. Cubrir.
Zanahorias en rodajas	450 g	1000 W	8 min.	
Coliflor	450 g	1000 W	9-10 min.	
Guisantes	450 g	1000 W	8-9 min.	
Espinacas - nuggets	450 g	1000 W	8-9 min.	
Maíz dulce	450 g	1000 W	7 min.	
Miscelánea				
Yorkshire puddings congelados	370 g	Convección Precalentar 220 °C y luego 220 °C.	15-20 min.	Colocar directamente sobre la bandeja de esmalte.

Nota

Comprobar siempre que la comida esté caliente después de recalentarla en el microondas. En caso de duda, volver a poner la comida en el horno. Los alimentos todavía requerirán un tiempo de reposo, especialmente si no se pueden revolver. Cuanto más densa sea la comida, más largo será el tiempo de reposo.

Aumentar y disminuir las recetas

Aumentar recetas

- Para aumentar una receta de 4 a 6 raciones, incrementar cada ingrediente en la mitad. Para doblar la cantidad, duplicar la cantidad de todos los ingredientes.
- Hay que recordar que las cantidades mayores requieren un recipiente más grande. Comprobar que sea lo suficientemente profundo para evitar que la receta se derrame durante la cocción.
- Cubrir según se indique en la receta. Revolver o reorganizar los alimentos según lo recomendado.
- Aumentar el tiempo de reposo en 5 minutos por cada 450 g.
- Comprobar siempre la receta durante la cocción.
- Al aumentar los ingredientes a 6 raciones, añadir un tercio adicional del tiempo de cocción original, es decir, 30 minutos en el microondas a **600 W** para 4 raciones se convertirán en 40 minutos en el microondas a **600 W** para 6 porciones.
- Al duplicar una receta de 4 a 8, añadir la mitad del tiempo de cocción original, es decir, 30 minutos en el microondas a **600 W** para 4 raciones se convertirán en 45 minutos en el microondas a **600 W** para 8 porciones.

Reducir recetas

- Para reducir una receta de 4 raciones a 2 raciones, dividir los ingredientes a la mitad.
- Elegir un recipiente proporcionalmente más pequeño que el recomendado en la receta, pero comprobar que sea lo bastante profundo para evitar que hierva por encima.
- Permitir la mitad o dos tercios del tiempo de cocción original; es decir, 30 minutos a **600 W** para 4 raciones se convertirán en 15-20 minutos a **600 W** para 2 raciones.

Usar recetas de otros libros

La mejor forma de convertir un plato familiar es encontrar una receta similar en un libro de cocina como guía para el método y los tiempos correctos.

Si se usan otros libros, hay que tener en cuenta la potencia de **1000 W** del horno. Usar el mismo nivel de potencia sugerido, por ejemplo, **1000 W** o **600 W** en el microondas y seleccionar el mismo tiempo indicado. Es necesario comprobar el progreso de cocción del alimento y se debe ajustar el tiempo si fuera necesario.

Cocinar para una persona

- Para una ración, dividir todos los ingredientes entre cuatro.
- Elegir un recipiente proporcionalmente más pequeño que el recomendado en la receta.
- Usar la misma potencia de cocción que indique la receta original.
- Empezar cocinando durante un cuarto del tiempo recomendado, aunque en la mayoría de los casos se requerirá más tiempo.
- Comprobar siempre el alimento durante la cocción.
- No se obtiene un gran ahorro de tiempo con cantidades reducidas de sopas, guisos, estofados o arroz, ya que necesitan un tiempo mínimo para ablandar la carne y que los sabores se integren.
- Si se cocina para una persona, a menudo es más práctico preparar para dos y congelar una ración para más adelante.

Sopa de zanahoria y naranja

Ingredientes

Para 4 personas
25 g de mantequilla
1 cebolla mediana, picada gruesa
700 g de zanahorias, cortadas en rodajas gruesas
1 litro de caldo de verduras
½ naranja, ralladura
90 ml de zumo de naranja
60 ml de crème fraîche
sal y pimienta
5 ml de cebollino fresco picado

Recipiente: 1 cazuela Pyrex® de 3 litros
Accesorio: ninguno

1. Colocar la mantequilla y la cebolla en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 - 4 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añadir las zanahorias. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 8-10 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Revolver a mitad de cocción.
3. Añadir el caldo y la ralladura de naranja. Cubrir y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario y luego a **440 W** durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
4. Colocar todos los ingredientes en una batidora y triturar bien hasta que estén suaves.
5. Devolver el puré al recipiente y añadir el zumo de naranja. Incorporar la crème fraîche y condimentar al gusto. Cubrir y cocinar en el microondas a **600 W** durante 3- 4 minutos o hasta que esté bien caliente.
6. Decorar con cebollino fresco.

Ciabatta con queso de cabra y albahaca

Ingredientes

Para 4 personas
2 panes ciabatta
1 diente de ajo en rodajas
1 tomate grande en rodajas
100 g de queso de cabra
8 aceitunas negras (sin huesos y cortadas en cuartos)
15 ml de aceite de oliva
Albahaca fresca picada
Pimienta

Plato: ninguno
Accesorio: bandeja esmaltada y rejilla

1. Cortar los panes por la mitad y colocarlos sobre la rejilla en la bandeja esmaltada. Cocinar con el modo **Grill 3** entre 2 y 4 minutos o hasta que estén ligeramente tostados. Frotar cada mitad con el ajo.
2. Cubrir cada mitad con el tomate en rodajas, desmenuza el queso de cabra por encima y añadir las aceitunas. Rociar con aceite de oliva y Colocar de nuevo los panes sobre la rejilla en la bandeja esmaltada. Cocinar con **Grill 3** durante 4 - 6 minutos o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
3. Espolvorear con albahaca y sazonar con pimienta. Servir inmediatamente.

Sopa de moniato

Ingredientes

Para 4 personas
15 ml de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada gruesa
2 dientes de ajo cortados finamente
700 g de boniatos pelados y troceados
1 pimiento rojo grande sin semillas y picado
725 ml de caldo de verduras
150 ml de leche de coco
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cazuela Pyrex® de 3 litros con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar el aceite, la cebolla y el ajo en la cazuela, cúbrala. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añadir el boniato y el pimiento y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario. Añadir el caldo, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 15 minutos, o hasta que los boniatos estén tiernos, removiendo a mitad del tiempo.
3. Dejar enfriar. Pasar la mezcla a una batidora y triturar hasta que quede homogénea. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y triturar bien hasta que estén suaves. Añadir la leche de coco y sazonar al gusto.
4. Cubrir y cocinar en el microondas a **600 W** durante 3 minutos o hasta que esté bien caliente.

Tartaletas de cebolla y queso feta

Ingredientes

Para 6 personas
250 g de hojaldre preparado
30 ml de aceite de oliva
300 g de cebollas, peladas y en rodajas
25 g de piñones
100 g de queso feta desmenuzado
50 g de aceitunas negras deshuesadas picadas gruesas
50 g de tomates secos (en aceite o rehidratados), picados gruesos
15 g de alcaparras
Sal y pimienta
Orégano fresco para decorar

Recipiente: 1 cazuela Pyrex® de 3 litros con tapa
1 bandeja de horno engrasada de 32 × 23 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Extender el hojaldre y cortarlo en 6 círculos de 7,5 cm de diámetro. Refrigerar la masa durante 30 minutos.
2. Poner el aceite y las cebollas en una cazuela, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10-13 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Dejar reposar durante 5 minutos.
3. Precalentar el horno en el modo **Convección**, a 200 ºC con la bandeja esmaltada en su interior.
4. Incorporar los piñones, el queso feta, las aceitunas, los tomates secos y las alcaparras con la mezcla de cebolla. Sazonar al gusto.
5. Colocar los círculos de hojaldre sobre la bandeja de horno engrasada y pinchar la superficie con un tenedor.
6. Distribuir la mezcla de cebolla sobre los círculos de hojaldre.
7. Cocinar en **Convección** a 220 °C durante 10-15 minutos.
8. Decorar con orégano fresco.

Sopa minestrone

Ingredientes

Para 6 personas
30 ml de aceite de oliva
1 zanahoria cortada finamente
1 apio cortado finamente
1 cebolla cortada finamente
1 diente de ajo machacado
400 g de tomates troceados en lata
15 ml de puré de tomate
900 ml de caldo de verduras
100 g de col verde cortada finamente
6 hojas de albahaca cortadas gruesas
50 g de pasta pequeña
400 g de alubias cocidas en conserva
Sal y pimienta
Parmesano

Recipiente: 1 x cazuela grande Pyrex®
1 pato con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar el aceite, la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo en la cazuela grande. Cubrir con la tapa y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario.
2. Añadir los tomates, el puré de tomate y el caldo y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario, después en el microondas a **300 W** durante 15 minutos.
3. Añadir la col, la albahaca, la pasta, las alubias y el condimento. Cocinar en el microondas a **300 W** durante 35 minutos. Servir con parmesano por encima.

Tabulé de quinoa con menta

Ingredientes

6-8 raciones
300 g de quinoa
2 calabacines cortados finamente
300 g de guisantes congelados
1 manojo de menta (picado)
100 ml de aceite de oliva
El zumo de 2 limones
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
1 cuenco mediano Pyrex®
1 cuenco pequeño Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Colocar la quinoa y 600 ml de agua caliente con sal en el cuenco grande. Cubrir y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario y luego a **300 W** en el microondas durante 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
2. Colocar los calabacines y los guisantes en el cuenco mediano con 30 ml de agua fría. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante aproximadamente 6-7 minutos. Escurrir bien.
3. Mezclar la menta, el aceite de oliva y el zumo de limón en el cuenco pequeño. Añadir esta mezcla a la quinoa junto con los calabacines y los guisantes. Sazonar y dejar reposar varias horas antes de servir.

Pescado

El pescado se cocina muy bien en el microondas, ya que conserva su jugosidad y se evitan los olores persistentes que suelen quedar en los hornos convencionales.

¿Cuándo estará cocinado el pescado?

El pescado estará cocinado cuando se pueda desmenuzar fácilmente y tenga un color opaco.

Para pescados de olor fuerte, eliminar el olor colocando 600 ml de agua hirviendo y 1 limón en rodajas en un cuenco grande.
Cocinar en el microondas a **300 W** durante 20 minutos. Limpiar el horno con un paño seco.

Pescado entero

Si se cocinan 2 pescados enteros juntos, deben ser colocados de la cabeza a la cola para que ambas partes se cocinen también.

En el caso de pescados enteros y grandes, es recomendable proteger la cabeza y la cola a mitad de la cocción con trozos de papel de aluminio liso, que se puede sujetar con palillos.

Colocación

Los filetes finos de pescado, como la solla, deben enrollarse antes de cocinarse para evitar que los bordes más delgados y la cola se cocinen en exceso.

Las rodajas de pescado deben estar dispuestas en un círculo, con la parte más gruesa hacia el exterior. Cubrir con film transparente o una tapa.

Líquidos

Rociar el pescado fresco con 30 ml de zumo de limón, vino blanco o agua.

Al cocinar pescado congelado, añadir líquido como el anterior para cocinarlo de manera uniforme.

No se debe espolvorear sal sobre el pescado antes de cocinarlo, ya que esto puede hacer que el pescado se seque.

Ruido

Durante la cocción, se pueden escuchar sonidos como de chasquidos. Esto se debe a la humedad atrapada, especialmente con los pescados grasos como el salmón y la caballa. Se pueden minimizar estos ruidos si se pincha la piel varias veces con un palillo.

Pasteles de atún

Ingredientes

Para 4 personas
350 g de patatas peladas
25 g de mantequilla
1 cebolla pequeña picada
200 g de atún en lata, escurrido
1 huevo, cocido duro, picado
30 ml de perejil fresco, picado
10 ml de zumo de limón
Sal y pimienta
1 huevo, batido
100 g de pan rallado

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex®
1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Cocinar las patatas con 45 ml de agua, cubiertas en el microondas a **1000 W** durante 6-8 minutos o hasta que estén cocidas. Escurrir.
2. Colocar la mantequilla y la cebolla en un cuenco, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Añadir las patatas y hacer el puré.
3. Incorporar el atún, el huevo duro, el perejil y el zumo de limón. Sazonar bien.
4. Formar 8 tortas y rebozarlas en huevo batido y pan rallado.
5. Colocar las tortas sobre la bandeja esmaltada en la rejilla y cocinarlas con el modo **Combi 4** durante 15-25 minutos o hasta que estén doradas, dando la vuelta a mitad del tiempo.

Pastel especial de pescado

Ingredientes

Para 4 personas
450 g de pescado blanco
50 g de mantequilla
50 g de harina
450 ml de leche
300 ml de vino blanco
450 g de mariscos mezclados
6 pepinillos picados
15 ml de perejil fresco, picado
10 ml de eneldo picado
Sal y pimienta
450 g de patatas peladas
15 ml de alcaparras
50 g de mantequilla derretida
50 g de queso Cheddar rallado

Recipiente: 1 fuente grande Pyrex® para gratinar
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar el pescado blanco con 30 ml de agua en un recipiente poco profundo. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4-5 minutos o en el **programa automático de pescado fresco**. Escurrir, retirar la piel y las espinas y desmenuzar el pescado.
2. Preparar la salsa derritiendo la mantequilla en una jarra grande en el microondas a **600 W** durante 1 minuto. Añadir la harina y revolver bien. Añadir la leche y el vino y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4- 5 minutos. Revolver a mitad de cocción. Añadir el pescado, el marisco mixto, los pepinillos y las hierbas. Sazonar y verter la mezcla en la fuente.
3. Rallar las patatas y mezcle con las alcaparras, la mantequilla derretida y el queso rallado. Distribuir suavemente esta mezcla sobre la salsa de pescado, sin presionar para mantener la textura rallada. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar con el modo Combi 3 durante 35-40 minutos o hasta que esté bien caliente y dorado.

Salmón y verduras a la Mornay

Ingredientes

Para 4 personas
100 g de brócoli
100 g de coliflor
1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
198 g de salmón en lata, escurrido
25 g de mantequilla
30 ml de harina
300 ml de leche
50 g de queso Cheddar rallado
150 ml de nata (opcional)
Sal y pimienta
15 g de mantequilla
75 g de pan blanco rallado fresco
15 ml de perejil fresco, picado
Una pizca de pimentón

Recipiente: 1 plato Pyrex® de 20 x 25 cm
1 jarra grande Pyrex®
1 cuenco pequeño Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Separar el brócoli y la coliflor en ramilletes; añadir el pimiento rojo y 30 ml de agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5-6 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves. Escurrir.
2. Desmenuzar el salmón y mezclarlo con las verduras.
3. Derretir la mantequilla en una jarra en el microondas a **1000 W** durante aproximadamente 20-30 segundos. Añadir la harina y después la leche. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos o hasta que la mezcla hierva y se espese; revolver a mitad del tiempo de cocción. Añadir el queso, la nata y los condimentos. Verter la salsa de queso sobre las verduras y el salmón.
4. Derretir la mantequilla extra en el cuenco pequeño a **1000 W** durante aproximadamente 15-20 segundos. Añadir el pan rallado, el perejil y el pimentón. Espolvorear sobre las verduras.
5. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar con el modo **Combi 3** durante 10-15 minutos o hasta que esté dorado.

Bouillabaisse

Ingredientes

Para 6 personas
225 g de tomates
125 ml de aceite de oliva
30 ml de puré de tomate
2 cebollas picadas
1 puerro grande, picado
4 dientes de ajo, machacados
1,2 litros de caldo de pescado
Sal y pimienta negra
150 ml de vino blanco seco
4 ramitas de tomillo
Un trozo de piel de naranja
4 hebras de azafrán
5 ml de salsa picante
450 g de bacalao, eglefino o maruca
450 g de mariscos mezclados
4 gambas frescas grandes
Eneldo picado para decorar

Recipiente: 1 cazuela Pyrex® de 3 litros (6 pintas)
Accesorio: ninguno

1. Pelar los tomates y cortarlos en cuatros, retirando el corazón. Colocar el aceite y el puré de tomate en un cuenco grande, caliente en el microondas a **1000 W** durante 1 minuto y mezcle bien. Añadir las cebollas y el puerro y Cocinar a **1000 W** durante 3- 4 minutos o hasta que estén bien tiernos.
2. Añadir el ajo, los tomates, el caldo, el condimento, el vino, el tomillo, la piel de naranja, el azafrán y la salsa picante. Calentar a **1000 W** durante 3-4 minuto. Retirar la piel y las espinas del pescado, córtelo en trozos y añádalo al líquido. Cocinar a **1000 W** durante 3-4 minutos o hasta que esté bien hecho. Añadir el marisco y las gambas y caliente 2-3 minutos más a **1000 W** o hasta que esté caliente, teniendo cuidado de no cocinar demasiado el pescado.
3. Servir decorado con eneldo.

Trucha al estilo tailandés

Ingredientes

Para 2 personas
2 filetes de trucha
Aproximadamente 150 g cada uno
2 dientes de ajo, finamente picados
1 o 2 chiles rojos pequeños, finamente picados
1 lima, la ralladura y el zumo
4 cebolletas, finamente picadas
30 ml de salsa de soja ligera

Recipiente: 1 fuente Pyrex® poco profunda
Accesorio: ninguno

1. Colocar los filetes de pescado en una fuente poco profunda, espolvorear el resto de los ingredientes por encima. Cubrirlos y cocinarlos en el microondas a **600 W** durante 4-5 minutos, o hasta que el pescado esté bien cocido.

Gratinado de bacalao y puerros

Ingredientes

Para 6 personas
800 g de bacalao en filetes
2 puerros grandes cortados finos
300 ml de nata líquida
500 g de patatas cortadas en cuartos
50 g de queso Cheddar rallado
Sal y pimienta

Recipiente: 1 fuente poco profunda
1 cazuela Pyrex® de 27 cm con tapa
1 fuente Pyrex® grande
1 fuente redonda de 27 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar el bacalao en una fuente poco profunda y añadir 45 ml de agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 o 6 minutos. Escurrir y desmenuzar, retirar toda la piel y las espinas.
2. Colocar los puerros en la cazuela con tapa, cubrirlos y cocinarlos en el microondas a **1000 W** durante 10 minutos. Mezclar los trozos de pescado con los puerros, la nata, el queso, la sal y la pimienta.
3. Colocar las patatas en la fuente grande, cubrirlas y cocinarlas en el microondas a **1000 W** durante 9-10 minutos. Pasar las patatas a una fuente redonda engrasada y cubrirlas con la mezcla de pescado, puerros y queso.
4. Precalentar el horno con la bandeja esmaltada en el modo **Convección** 200 °C. Colocar la fuente en el horno y cocinar con el modo **Combi 3** durante 10-15 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

Carne y aves

Directrices

Piezas descongeladas

Si la carne ha estado previamente congelada, comprobar que esté completamente descongelada antes de cocinarla en el microondas. Las piezas descongeladas deben **reposar** durante un mínimo de 1 hora antes de cocinarlas, para garantizar que el centro esté totalmente descongelado.

Grasa

Las grandes cantidades de grasa absorben la energía del microondas y pueden provocar que la carne se cocine en exceso. Elegir piezas que no sean excesivamente grasas.

Tiempo de reposo

La carne y las aves requieren un mínimo de 15 minutos **de reposo**, envueltas en papel de aluminio después de cocinarse en el microondas. La carne asada siempre es más fácil de tallar después de reposar y la carne continuará cocinándose durante el **tiempo de reposo**.

Hueso

Las puntas de los huesos, como ocurre en las piernas de cordero o en los asados tipo corona, pueden necesitar protección con papel de aluminio al cocinarse en el microondas para evitar sobrecocciones.

Dar la vuelta

Dar la vuelta a las piezas de carne y aves a mitad del tiempo de cocción.

Protección

Al usar Convección o Air Fry 1-3, puede ser necesario proteger los bordes con papel de aluminio liso a mitad del tiempo para evitar que se cocinen en exceso. En pavos y pollos grandes, proteja la pechuga, las alas y los muslos. Sujetar el papel con palillos y evitar que toque las paredes del horno.

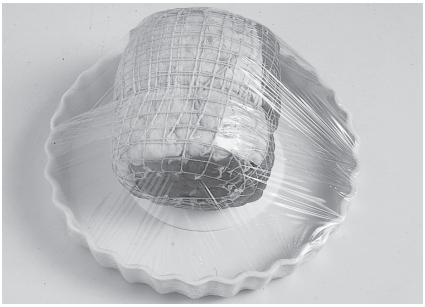
Cómo asar una pieza en modo Combinación

Colocar la pieza sobre la bandeja esmaltada en el plato giratorio.

Carne y aves

Cómo asar una pieza en el microondas

Colocar la pieza de carne sobre la rejilla de un juego de asado para microondas y cubrirla con una tapa en forma de cúpula. Alternativamente, se puede usar una fuente grande y poco profunda. Colocar la pieza sobre un plato invertido y cubrirla con film transparente.



Bolsas de asado

Pueden utilizarse para asar cuando se abren por un lado para cubrir una pieza de carne.

No utilizar los alambres metálicos suministrados.

Consejos

La carne estofada y guisada cocinada en el microondas tiene una textura ligeramente firme y por lo tanto es esencial comprar carnes de buena calidad.

Cuando se cocina una cazuela, colocar un plato o un plato pequeño volteado hacia arriba sobre la carne para mantenerla sumergida en los jugos.

Cómo cocinar piezas pequeñas de carne en el microondas

Algunos cortes de carne pueden cocinarse con éxito en el microondas, aunque debido a sus tiempos de cocción cortos y a la ausencia de una fuente de calor directa, no se dorarán ni quedarán crujientes.

Colocar siempre la carne sobre una rejilla apta para microondas, de modo que quede elevada y separada de sus propios jugos.

Bacón crujiente

Colocar las lonchas de bacón sobre una rejilla apta para microondas (accesorio opcional disponible en tiendas de menaje de cocina). Cubrir con una hoja de papel de cocina normal para minimizar las salpicaduras. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 1 minuto por loncha, o hasta alcanzar el nivel de crujiente deseado.

Coq au Vin

Ingredientes

Para 4 personas
1,2 kg de pollo troceado (unas 4 piezas)
5 ml de hierbas mixtas
Sal y pimienta
100 g de bacón en tiras
100 g de champiñones pequeños
1 diente de ajo, cortado finamente
450 g de chalotas enteras
30 ml de brandy
300 ml de vino rojo
300 ml de caldo de pollo
15 ml de maicena

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar todos los ingredientes, excepto la maicena, en la cazuela y cubrir.
2. Colocar sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 1** durante 1 hora y 10 minutos o hasta que el pollo esté hecho. Revolver a la mitad de la cocción.
3. Retirar la piel del pollo y desgrasar la superficie. Espesar con la maicena disuelta en un poco de agua. Servir espolvoreado con perejil picado.

Pollo Satay

Ingredientes

4-6 raciones
4 pechugas de pollo sin piel, cortadas en dados pequeños
100 g de crema de coco
45 ml de zumo de limón
30 ml de salsa de soja
30 ml de aceite vegetal
2 dientes de ajo, machacados
5 ml de cúrcuma
5 ml de cacao en polvo
5 ml de semillas de cilantro
5 ml de semillas de comino
90 ml de mantequilla de cacahuete
Una pizca generosa de chile en polvo

Recipiente: 1 cuenco pequeño, 8 brochetas de madera
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Colocar 50 g de crema de coco, 30 ml de zumo de limón, 15 ml de soja en una batidora. Añadir el aceite, el ajo, la cúrcuma, cinco especias, el cilantro y el comino y triturar hasta obtener una mezcla fina.
2. Verter sobre el pollo. Cubrir y marinar en la nevera 2-3 horas o toda la noche.
3. Preparar la salsa: colocar 50 g de crema de coco en una jarra grande. Añadir la mantequilla de cacahuete, 15 ml de zumo de limón, 15 ml de salsa de soja, el chile y 80 ml de agua. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 o 4 minutos o hasta que la mezcla hierva y se espese, revolver a menudo. Pasar a un cuenco de servir.
4. Ensartar el pollo en las brochetas. Colocar sobre la rejilla en la bandeja esmaltada y cocinar en **Combi 4** durante 26-30 minutos, girando ocasionalmente. Servir caliente con la salsa.

Costillas estilo barbacoa

Ingredientes

Para 4 personas
675 g de costillas de cerdo
30 ml de vinagre de vino blanco
Salsa:
45 ml de salsa de tomate
45 ml de salsa de soja
45 ml de miel
5 ml de mostaza en polvo
45 ml de mermelada de ciruela

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 cuenco Pyrex®
1 fuente Pyrex® poco profunda
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar las costillas en la cazuela, cubrir con agua y añadir el vinagre.
2. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 6-8 minutos y luego a **300 W** durante 20 minutos. Escurrir.
3. Revolver los ingredientes de la salsa en un cuenco y calentar en el microondas a **600 W** durante 2 minutos. Revolver bien.
4. Revolver las costillas en la salsa. Colocar en la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.

Estofado de cerdo con *dumplings* de hierbas

Ingredientes

Para 4 personas
30 ml de aceite
1 cebolla mediana picada
1 pimiento verde sin semillas y picado
225 g de zanahorias en rodajas
450 g de carne magra de cerdo en dados
30 ml de harina sazonada
5 ml de laurel molido
5 ml de salvia seca
Sal y pimienta
300 ml de sidra seca
Dumplings:
175 g de harina con levadura incorporada
75 g de manteca granulada
Una pizca de sal
5 ml de mostaza en polvo
15 ml de perejil fresco, picado
150 ml de agua fría

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar el aceite, la cebolla, el pimiento verde y las zanahorias en la cazuela. Cubrir y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario o hasta que estén tiernos.
2. Rebozar el cerdo en la harina sazonada y añadirlo a la mezcla de verduras. Cubrir, colocar en la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 1** durante 1 hora o hasta que la carne de cerdo esté tierna.
3. Preparar los *dumplings* mezclando la harina, la manteca, la sal, la mostaza y el perejil. Añadir el agua hasta formar una masa firme. Dar forma redonda a los *dumplings*.
4. Una vez el cerdo esté hecho, destapar y colocar las albóndigas alrededor del borde del plato. Cocinar destapado en la bandeja esmaltada en el modo **Combi 1** durante 15 minutos, o hasta que los *dumplings* estén bien cocidos.

Salchichas con masa al horno

Ingredientes

Para 4 personas
150 g de harina
3 ml de sal
2 huevos
300 ml de leche y agua
25 g de aceite
450 g de salchichas

Recipiente: 1 cuenco para mezclar
1 bandeja rectangular de
25 × 18 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno con la bandeja esmaltada dentro en el modo **Convección** a 200 °C.
2. Tamizar la harina y la sal en un cuenco. Añadir los huevos y la mitad del líquido. Batir hasta obtener una mezcla suave. Incorporar gradualmente el resto del líquido.
3. Poner el aceite en la bandeja junto con las salchichas y colocar sobre la bandeja esmaltada. Cocinar en el modo **Convección** a 200 °C durante 15 minutos.
4. Verter la masa en la bandeja y cocinar durante 15-20 minutos más en el modo **Convección** a 200 °C o hasta que la masa esté bien subida y dorada.

Gratinado cremoso de pollo

Ingredientes

Para 4 personas
350 g de puerros, limpios y en rodajas
25 g de mantequilla
30 ml de harina
300 ml de leche
225 g de pollo cocido y picado
100 g de jamón picado
175 g de queso Gruyère rallado
4 rebanadas de pan de ajo congelado

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
1 fuente para gratinar de 26 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Cortar los puerros y colocarlos en el cuenco grande junto con la mantequilla. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 o 4 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añadir la harina y revolver bien. Incorporar la leche y calentar destapado en el microondas a **1000 W** durante 4-5 minutos, removiendo a mitad del tiempo hasta que espese. Revolver a mitad de cocción. Añadir el pollo, el jamón y el queso Gruyère. Salpimentar y Revolver.
3. Verter en el plato para gratinar y cubrir con las rebanadas de pan de ajo. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 3** durante 10-15 minutos o hasta que esté bien caliente y dorado.

Estofado belga de ternera

Ingredientes

Para 4 personas
675 g de ternera para estofado en dados
3 cebollas grandes en rodajas finas
1 dientes de ajo cortados finamente
30 ml de harina sazonada
15 ml de azúcar moreno
300 ml de caldo de carne caliente
300 ml de cerveza clara
15 ml de vinagre de vino
5 ml de hierbas mixtas
2 hojas de laurel
Cobertura:
15 ml de mostaza francesa
60 ml de mantequilla ablandada
1 dientes de ajo cortados finamente
8 rebanadas de pan francés de 2,5 cm de grosor

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 cuenco para mezclar
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Combinar todos los ingredientes del estofado en la cazuela. Cubrir y cocinar sobre la bandeja esmaltada en el modo **Combi 1** durante 1 hora, o hasta que la carne esté tierna. Sacar las hojas de laurel.
2. *Para la cobertura,* mezcla la mostaza, la mantequilla y el ajo en un cuenco. Untar esta mezcla sobre un lado de cada rebanada de pan.
3. Destapar el estofado y colocar las rebanadas de pan en la parte superior. Introducir de nuevo en el horno y cocinar destapado en el modo **Combi 1** durante 10 minutos. La cazuela está lista cuando las rebanadas de pan están crujientes y doradas.

Pastel de carne con puré de patata

Ingredientes

Para 4 personas
1 cebolla mediana picada
2 zanahorias picadas
25 g de mantequilla
350 g de carne de cordero o ternera picada
300 ml de caldo de cordero o carne caliente
3 ml de salsa Worcestershire
5 ml de puré de tomate
15 ml de maicena
Sal y pimienta
675 g de patatas en dados
135 ml de agua
30 ml de leche
25 g de queso

Recipiente: 1 cazuela mediana Pyrex® con tapa
1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 fuente cuadrada Pyrex® de 22 x 22 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar la cebolla, las zanahorias y la mantequilla en la cazuela mediana. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3-5 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Incorporar todas las demás verduras y revolver bien. Incorporar el caldo, la salsa Worcestershire y el puré de tomate, verter sobre la carne picada y sazonar al gusto. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos. Añadir la maicena y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5-7 minutos o hasta que la salsa espese. Transferir el relleno a una fuente cuadrada Pyrex®.
3. Colocar las patatas y el agua en la cazuela grande. Cubrir y cocinar a **1000 W** durante 8-10 minutos. Escurrir, triturar y añadir la leche. Extender el puré sobre el relleno, marcar la superficie con un tenedor.
4. Espolvorear el queso y colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada. Cocinar en el modo **Combi 4** durante 15-20 minutos o hasta que el pastel esté crujiente y dorado.

Lasaña

Ingredientes

Para 4 personas
2 cantidades de salsa blanca
5 ml de mostaza
100 g de queso rallado
Sal y pimienta
1 Carne picada sazonada (ver la página 42)
12 láminas de lasaña precocida
60 ml de queso de parmesano rallado

Recipiente: 1 fuente rectangular Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Añadir la mostaza, el queso y el condimento a la salsa blanca caliente.
2. Cubrir la base de la fuente con una capa de salsa de queso, añadir una capa de láminas de lasaña y cubrir con una capa de carne caliente. Continuar con otra capa de lasaña y de carne, y terminar con una capa de salsa de queso.
3. Espolvorear con parmesano, colocar sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 15-20 minutos o hasta que la pasta esté tierna y la parte superior esté crujiente y dorada.

Goulash Húngaro

Ingredientes

Para 4 personas
600 g de ternera para estofar en dados
45 ml de harina sazonada
600 ml de caldo de carne caliente
45 ml de puré de tomate concentrado
30 ml de pimentón
5 ml de azúcar
60 ml de crema agria

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Rebozar la carne en la harina sazonada. Colocar la carne en la cazuela junto con el caldo, el puré de tomate concentrado el pimentón y el azúcar. Cubrir.
2. Colocar la cazuela sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 1** durante 1 hora y 15 minutos o hasta que la carne esté tierna.
3. Retirar del horno y añadir inmediatamente la crema agria, mezclando bien. Servir con fideos de cinta.

Carne picada sazonada

Ingredientes

Para 4 personas
1 cebolla finamente picada
1 dientes de ajo cortados finamente
15 ml de aceite
400 g de tomates troceados en conserva
15 ml de puré de tomate concentrado
5 ml de hierbas mixtas
450 g de carne picada
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar la cebolla, el ajo y el aceite en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añadir el resto de ingredientes. Revolver bien.
3. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10 minutos y luego a **600 W** durante 15-20 minutos o hasta que esté cocido.

   Variación: Chilli con carne
   Añadir 400 g de alubias rojas en conserva escurridas, 5-10 ml de chile en polvo, 1 pimiento verde picado en dados a los ingredientes anteriores.

Moussaka

Ingredientes

Para 4 personas
30 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo machacados
1 cebolla mediana picada
1 berenjena en rodajas
400 g de tomates troceados en conserva
350 g de carne de cordero picada
30 ml de puré de tomate
Sal y pimienta
Cobertura:
2 huevos
150 ml de nata líquida
100 g de queso rallado
25 g de queso parmesano rallado

Recipiente: 1 fuente de 20 cm poco profunda
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar el aceite, el ajo, la cebolla y la berenjena en la fuente. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añadir los tomates, la carne picada y el concentrado de tomate. Cubrir de nuevo a **1000 W** durante 7 minutos. Salpimentar y Revolver bien.
3. Batir los huevos con la nata y el queso rallado. Espolvorear el queso parmesano y colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada. Cocinar en el modo **Combi 2** o hasta que la cobertura esté bien hecha y dorada.

Kedgeree

Ingredientes

Para 4 personas
175 g de arroz integral de fácil cocción
450 ml de caldo de pollo caliente
450 g de eglefino ahumado
30 ml de zumo de limón
1 cebolla mediana picada
15 ml de aceite
150 ml de crema agria
15 ml de pasta de curry
100 g de guisantes congelados
30 ml de perejil picado
2 huevos cocidos, picados en trozos pequeños

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 fuente Pyrex® poco profunda
1 fuente Pyrex® pequeña
Accesorio: ninguno

1. Colocar el arroz y el caldo en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Colocar el pescado en la fuente poco profunda, rociar con el zumo de limón, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5-6 minutos o hasta que esté cocido. Retirar la piel y desmenuzar.
3. Colocar la cebolla y el aceite en el cuenco pequeño. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3-4 minutos o hasta que estén tiernos.
4. Combinar la crema agria con la pasta de curry. Revolver esta crema con el arroz, añadir el pescado desmenuzado, la cebolla, los guisantes, el perejil, los huevos y salpimentar. Cubrir y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario o hasta que esté bien caliente.

Cazuela de verduras y garbanzos

Ingredientes

Para 4 personas
1 cebolla mediana picada
10 ml de aceite vegetal
2 calabacines medianos en rodajas gruesas
1 pimiento rojo sin semillas y picado
2 zanahorias medianas peladas y en rodajas
1 coliflor pequeña separada en ramilletes
100 g de albaricoques secos, cortados por la mitad
2 dientes de ajo cortados finamente
425 g de garbanzos en lata, escurrido
3 ml de cúrcuma
3 ml de cilantro molido
3 ml de comino molido
5 ml de pimentón
2,5 cm de jengibre fresco, pelado y picado finamente
Sal y pimienta
450 ml de caldo de verduras caliente
Perejil picado

Recipiente: 1 cazuela grande con tapa
1 fuente Pyrex® poco profunda
Accesorio: ninguno

1. Colocar la cebolla y el aceite en la cazuela grande. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añadir todas las verduras preparadas, los albaricoques, el ajo y los garbanzos. Incorporar las especias, sal, pimienta y el caldo.
3. Cubrir y cocinar a **1000 W** durante 20-25 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Revolver dos o tres veces durante la cocción. Servir con cuscús o arroz y adornar con perejil.

Nota
Para preparar el cuscús: colocar 300 ml de caldo vegetal en una fuente poco profunda y añadir 1,2 ml de cúrcuma. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4 minutos o hasta que hierva. Añadir 175 g de cuscús y dejar reposar 5 minutos. Separar los granos de cuscús con un tenedor antes de servir.

Risotto de setas silvestres y albahaca

Ingredientes

Para 4 personas
40 g de ceps secos
50 g de mantequilla
1 diente de ajo, finamente picado
1 cebolla pequeña picada muy fina
Pimienta negra recién molida
250 g de arroz arborio
300 ml de caldo de verduras caliente
12 hojas de albahaca troceadas

Recipiente: 1 fuente Pyrex® poco profunda
1 cazuela grande con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar las setas en la fuente poco profunda y cubrir con 300 ml de agua templada para hidratar.
2. Poner la mantequilla, el ajo y la cebolla en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos o hasta que se ablanden. Añadir pimienta negra recién molida.
3. Incorporar el arroz a la mezcla y añadir el caldo caliente junto con el agua de remojo de las setas. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W**.
4. Añadir las setas hidratadas al risotto. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W**.
5. Revolver y añadir la albahaca. Continuar cocinando durante los últimos 5 minutos en el microondas a **1000 W**. Dejar reposar durante unos 10 minutos y luego revolver con un tenedor.

Tagliatelle estilo Toscana

Ingredientes

Para 4 personas
400 g de pasta tagliatelle fresca
1 cebolla grande picada
1 dientes de ajo cortados finamente
15 ml de aceite de oliva
1 berenjena grande, en dados
400 g de tomates troceados en conserva
5 ml de albahaca seca
15 ml de puré de tomate concentrado
15 g de mantequilla
Sal y pimienta
8-10 aceitunas negras sin hueso
100 g de mozzarella, cortada en dados
30 ml de queso parmesano rallado
Recipiente: 2 cazuelas grande Pyrex® con tapa
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Cocinar la pasta en una cazuela con 600 ml de agua hirviendo, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir.
2. Colocar la cebolla, el ajo y el aceite en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos o hasta que los ingredientes se hayan ablandado. Añadir la berenjena, el tomate triturado, la albahaca, el concentrado de tomate, la mantequilla, las aceitunas, la sal y la pimienta. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 6-8 minutos.
3. Revolver la pasta escurrida con la mozzarella. Colocarla en una cazuela limpia. Verter la salsa sobre la pasta. Espolvorear el queso parmesano. Colocar la cazuela sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 4** durante 6-8 minutos o hasta que esté dorado y muy caliente.

Gratinado de pasta y verduras asadas

Ingredientes

Para 4 personas
1 berenjena en dados
2 puerros en rodajas
1 pimiento rojo picado
1 pimiento verde picado
1 cebolla picada
1 dientes de ajo cortados finamente
45 ml de aceite de oliva
225 g de pasta pequeña
225 g de espinacas fresca
Salsa bechamel:
40 g de mantequilla
40 g de harina
600 ml de leche
15 ml de mostaza
50 g de queso Cheddar rallado
150 g de queso Boursin®
Sal y pimienta
Recipientes: 1 bandeja o fuente pequeña para asado
1 cazuela grande con tapa
1 fuente grande y poco profunda Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo **Convección** 220 °C. con la bandeja esmaltada dentro. Cortar todas las verduras (excepto las espinacas) en trozos del tamaño de un bocado y ponerlas en la bandeja con el aceite. Cocinar en el modo **Convección** 220 °C durante 25-30 minutos.
2. Cocinar la pasta en una cazuela con 450 ml de agua hirviendo, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5-6 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir. Lavar las espinacas y trocearlas.
3. Preparar la salsa blanca (ver la página 57): derretir la mantequilla, añadir la harina, cocinar ligeramente, añadir la leche y revolver hasta que espese. Añadir la mostaza, el Cheddar y el Boursin®. Sazonar al gusto.
4. Revolver la pasta, las espinacas y las verduras asadas con la salsa blanca y verter en la fuente poco profunda. Espolvorear con queso.
5. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 3** durante 10-15 minutos o hasta que esté dorado.

Biryani de lentejas

Ingredientes

4-6 raciones
15 ml de aceite
1 cebolla grande en rodajas
5 ml de jengibre fresco rallado
1 dientes de ajo cortados finamente
3 ml de cúrcuma
5 ml de chile en polvo
10 ml de curry en polvo
150 ml de yogur natural
100 g de champiñones laminados
2 tomates pelados y picados
100 g de lentejas verdes en conserva, escurridas
300 ml de agua caliente
50 g de anacardos
450 g de arroz basmati cocido
Guarnición:
1 huevo duro
Hojas de cilantro picadas

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar la cebolla y el aceite en la cazuela grande. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añadir el jengibre, el ajo, la cúrcuma, el chile y el curry en polvo. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos.
3. Incorporar el yogur, los champiñones, los tomates, las lentejas y el agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 30-35 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y el líquido se haya reducido.
4. Añadir el arroz basmati cocido y los anacardos, revolver bien. Recalentar en el microondas a **1000 W** si es necesario. Adornar y servir.

Cruasanes rellenos

Ingredientes

8 unidades
100 g de queso Cheddar rallado
100 g de jamón ahumado picado
1 tomate sin semillas y picado
60 ml de crema agria
15 ml de mayonesa
10 ml de mostaza a la antigua
8 cruasanes

Recipiente: 1 cuenco mediano Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Revolver todos los ingredientes del relleno en el cuenco.
2. Cortar en la parte posterior de cada cruasán y rellenar con la mezcla.
3. Colocar 4 cruasanes sobre la bandeja esmaltada (con la rejilla encima) y cocinar en el modo **Combi 5** durante 2-4 minutos o hasta que esté dorado. Repetir con los 4 cruasanes restantes.

Magdalenas pizzas

Ingredientes

Para 4 personas
150 ml de passata (puré de tomate)
100 g de salchicha de ajo en dados
1 dientes de ajo cortados finamente
1 cebolla pequeña picada
4 magdalenas grandes, partidas por la mitad
100 g de queso rallado
50 g de filetes de anchoa en conserva
Aceitunas negras para decorar

Recipiente: 1 cuenco Pyrex® para mezclar
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Revolver en el cuenco la passata, la salchicha, el ajo y la cebolla.
2. Colocar 4 mitades de magdalenas sobre la rejilla encima de la bandeja esmaltada y tostar en el modo **Grill 3** durante 4-6 minutos, o hasta que se doren.
3. Untar cada mitad con la mezcla. Cubrir con queso, anchoas y aceitunas.
4. Cocinar en **Grill 3** durante 4-6 minutos, o hasta que el queso se derrita y empiece a dorarse.

Scones de queso, cebolla y olivas

Ingredientes

Para 4 personas
1 cebolla mediana muy picada
15 ml de aceite de oliva
175 g de harina con levadura incorporada
3 ml de sal
3 ml de mostaza en polvo
3 ml de cayena
Sal y pimienta
25 g de mantequilla
40 g de queso Cheddar fuerte, rallado
40 g de queso parmesano rallado
25 g de aceitunas negras, sin hueso y picadas
1 huevo, batido
45 ml de leche
1 huevo batido

Recipiente: 1 cuenco pequeño Pyrex®
1 cuenco Pyrex® para mezclar
1 bandeja de horno pequeña
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar la cebolla y el aceite en un cuenco pequeño. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves. Escurrir.
2. Precalentar el horno en el modo **Convección** 200 °C, con la bandeja esmaltada en su interior.
3. Tamizar la harina, la sal, la mostaza y la cayena en el cuenco mezclador, añadir sal y pimienta. Incorporar la mantequilla frotando con los dedos.
4. Revolver la cebolla, los quesos y las aceitunas. Batir el huevo y la leche juntos. Verter sobre la mezcla de harina seca para formar una masa suave.
5. Extender la masa sobre una superficie ligeramente enharinada sobre una superficie enharinada hasta un grosor de unos 2 cm. Cortar círculos con un cortador de 6 cm y pincelar con el huevo batido.
6. 6. Colocar los scones en la bandeja de horno. Situar la bandeja sobre la bandeja esmaltada caliente y cocinar en **Convección** 200 °C durante 16-20 minutos, o hasta que estén dorados y cocidos.

Crostini de brie y arándanos

Ingredientes

Para 4 personas
1 baguette pequeña, cortada en 8 rebanadas
60 ml de salsa de arándanos
175 g de queso brie en láminas
Semillas de sésamo

Plato: ninguno
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Colocar las rebanadas de baguette sobre la rejilla situada encima de la bandeja esmaltada y tostar en el modo **Grill 3** durante 2-3 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.
2. Dar la vuelta a las rebanadas y untar cada una con salsa de arándanos.
3. Cubrir con una lámina de brie y espolvorear con semillas de sésamo.
4. Cocinar en el modo **Grill 3** durante 3-4 minutos, hasta que el queso empiece a fundirse y el sésamo se dore.

Croque Monsieur

Ingredientes

Para 2 personas
4 rebanadas de pan, untadas con mantequilla
5 ml de mostaza de dijon
2 lonchas de jamón ahumado
100 g de queso en lonchas

Plato: ninguno
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Colocar las rebanadas de pan, con la mantequilla hacia arriba, sobre la rejilla colocada encima de la bandeja esmaltada. Tostar en el modo **Grill 3** durante 3-4 minutos, o hasta que empiecen a dorarse.
2. Untar la cara no tostada de dos rebanadas con la mostaza. Cubrir con el jamón y el queso. Cerrar con las otras dos rebanadas, dejando el lado dorado hacia arriba.
3. Volver a colocar los sándwiches en la rejilla y cocinar en el modo **Grill 3** durante 1-2 minutos, o hasta que el queso se haya fundido.

Macarrones con queso

Ingredientes

Para 4 personas
175 g de macarrones de cocción rápida
175 g de mantequilla
1 cebolla pequeña picada muy fina
100 g de bacón picado
40 g de harina
600 ml de leche
Sal y pimienta
5 ml de mostaza francesa
150 g de queso Cheddar rallado
30 ml de pan rallado fresco

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex®
1 jarra grande Pyrex®
1 fuente Pyrex® grande y poco profunda
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Cocinar los macarrones en la cazuela con 450 ml de agua hirviendo. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5-6 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves. Escurrir.
2. Colocar la mantequilla, la cebolla y el bacón en la jarra. Cubrir. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario o hasta que la cebolla esté blanda. Revolver a la mitad de la cocción.
3. Añadir la harina y cocinar durante 30 segundos a **1000 W**.
4. Incorporar la leche poco a poco, revolver bien y sazonar. Cocinar en **1000 W** durante 5-6 minutos, hasta obtener una salsa espesa y burbujeante. Revolver dos veces durante la cocción.
5. Añadir la mostaza e incorporar 100 g del queso rallado. Colocar los macarrones en la fuente poco profunda. Añadir la salsa y revolver bien. Espolvorear con pan rallado y el queso restante.
6. Situar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 3** durante 8-14 minutos, hasta que el queso empiece a fundirse y dorarse.

Verduras y platos vegetarianos

- Cortar las verduras de raíz (como zanahorias o nabo) en rodajas, tiras o dados.
- No mezclar verduras frescas y congeladas, ya que sus tiempos de cocción son distintos.

- Cortar la col en tiras y cocinar en el microondas 1000 W (unos 500 g durante 12-14 minutos) con 75 ml de agua.
- Añadir siempre 15 ml de agua por cada 100 g de verdura fresca. Cubrir con film transparente al que se le hayan hecho unos agujeros o con tapa y revolver a mitad del proceso.

- Cocinar las patatas solamente junto con otras verduras de **raíz.**
- No añadir sal antes de cocinarlas. El sabor de las verduras al microondas es mucho mejor que hervidas.

- Cocinar siempre las verduras en un plato que sea de un tamaño adecuado. Usar preferiblemente platos planos, no cuencos grandes. Cubrir siempre con film apto para microondas o con tapa.

Verduras y platos vegetarianos

- Para brócoli y espárragos, colocar las puntas hacia el centro del plato, donde reciben menos calor.

- La coliflor entera debe colocarse boca abajo y cocinarse en el microondas **600 W** durante 10 minutos con 90 ml de agua.

Patatas asadas

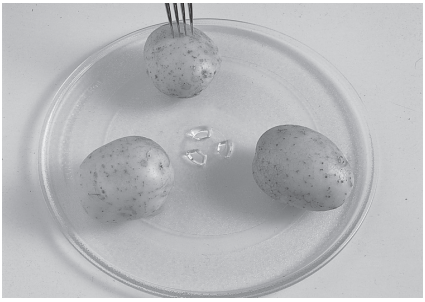
Algunas variedades de patatas son mejores que otras para cocinarlas al microondas. La variedad recomendada es Maris Piper. Los tiempos de cocción dados pueden necesitar ajustes para otras variedades. El tamaño ideal de la patata para cocinar en el microondas es de 200–250 g.

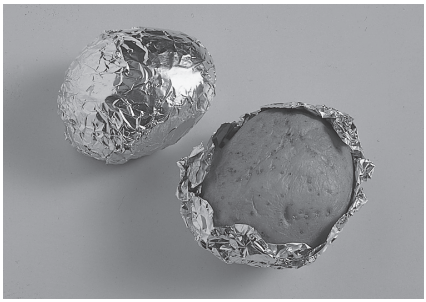
Antes de cocinar

Lavar las patatas y pinchar la piel varias veces. Distribuirlas alrededor del plato giratorio.

Después de cocinar

Retirar del microondas y envolver en papel de aluminio para conservar el calor. Dejar reposar durante 5 minutos.





Chili vegetal

Ingredientes

Para 4 personas
15 ml de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 pimiento verde sin semillas y picado
1 chile picado
2 zanahorias en dados
5 ml de chile en polvo
3 ml de comino molido
175 g de trigo bulgar
400 g de tomates troceados en conserva
30 ml de puré de tomate
400 g de alubias rojas en lata, escurridas
450 ml de agua

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar el aceite, la cebolla, el pimiento, el chile y las zanahorias en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4-5 minutos, hasta que se ablanden.
2. Añadir el chile en polvo y el comino. Incorporar el bulgur, los tomates triturados, el concentrado, las alubias rojas y el agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10-15 minutos.

Paquetitos de verduras asadas

Ingredientes

Para 4 personas
450 g de verduras mixtas (batata, pimiento rojo, puerro, berenjena, calabacín, cebolla), picadas
1 dientes de ajo cortados finamente
30 ml de aceite de oliva
200 g de tomates troceados en conserva
10 ml de puré de tomate
25 g de piñones
50 g de queso Gruyère rallado
100 g de queso Boursin®
15 ml de nata líquida
225 g de hojaldre preparado
1 huevo batido

Recipiente: 1 cuenco grande para mezclar los ingredientes
1 cuenco grande Pyrex®
1 cuenco pequeño para mezclar
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo de **Convección** a 220 °C con la bandeja esmaltada en su interior. Cortar las verduras en dados de 2,5 cm.
2. Mezclar con el ajo y el aceite. Colocar sobre la bandeja esmaltada.
3. Asar en el modo **Convección** 220 °C durante 20-25 minutos, hasta que estén doradas y al dente.
4. Colocar los tomates y el puré de tomate en un cuenco grande resistente al calor. Cocinar en el microondas **1000 W** durante 5 minutos, luego en **600 W** otros 5 minutos, hasta que espese.
5. Incorporar la salsa de tomate con las verduras asadas y añadir los piñones.
6. En un cuenco, mezclar el Gruyère, el Boursin® y la nata hasta obtener una crema.
7. Estirar el hojaldre en un cuadrado de 40 cm. Dividir en 4 cuadrados iguales.
8. Colocar un cuarto de la mezcla de verduras en el centro de cada cuadrado y poner encima un cuarto de la mezcla de quesos.
9. Llevar las esquinas de la pastelería al centro. Sellar los bordes con agua. Pincelar con huevo batido.
10. Hornear en el modo **Convección** 220 °C durante 15-20 minutos, hasta que los paquetes estén dorados y hechos por dentro.

Gratinado de puerros y patatas

Ingredientes

Para 4 personas
450 g de puerros en rodajas finas
450 g de patatas cortadas finamente
150 g de queso azul
225 g de yogur griego
75 ml de nata
50 g de pan rallado integral
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
1 cuenco pequeño para mezclar
1 molde Pyrex® para quiche de 25 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar los puerros y las patatas en el cuenco grande. Añadir 90 ml de agua, cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10-12 minutos, hasta que estén tiernos.
2. Desmenuzar el queso azul en el cuenco pequeño y mezclar poco a poco con el yogur y la nata hasta obtener una salsa cremosa.
3. Escurrir bien las verduras y distribuirlas en el molde. Sazonar con sal y pimienta y verter la mezcla de queso azul por encima. Colocar el molde sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 3** durante 10-14 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

Lasaña de verduras

Ingredientes

4-6 raciones
1 cebolla grande picada
25 g de mantequilla
1 dientes de ajo cortados finamente
225 g de zanahorias en dados
225 g de puerros picados
225 g de calabacines cortada en dados
1 pimiento verde picado
150 ml de caldo de verduras caliente
Sal y pimienta
300 ml de salsa de tomate preparada
175 g de lasaña fresca
225 g de queso mozzarella

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 fuente rectangular Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar la cebolla y la mantequilla en la cazuela. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos, hasta que se ablande. Añadir las verduras y el caldo. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 8-10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Escurrir y sazonar. Sazonar al gusto.
2. Cubrir el fondo de la fuente rectangular con una fina capa de salsa de tomate. Colocar una capa de lasaña, luego una capa de verduras, y repartir 175 g de mozzarella cortada en láminas finas por encima. Repetir las capas hasta terminar los ingredientes, finalizando siempre con una capa de salsa de tomate.
3. Rallar la mozzarella restante y repartirla por encima. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 20 - 25 minutos, o hasta que la pasta esté hecha y la superficie dorada.

Tarta de queso de cabra con verduras asadas

Ingredientes

Para 4 personas
100 g de mantequilla
225 g de harina
50 g de queso parmesano rallado fino
1 pimiento rojo, cortado en dados de 4 cm
1 pimiento amarillo, cortado en dados de 4 cm
2 calabacines medianos en rodajas
100 g de berenjena en dados de 4 cm
15 ml de aceite de oliva
100 g de queso de cabra
3 huevos batidos
75 ml de crème fraîche o nata doble
15 ml de perejil fresco picado
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cuenco grande para mezclar
Molde para quiche de 23 cm
1 jarra
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo **Convección** a 200 °C.
2. Mezclar la harina y la mantequilla hasta obtener textura de migas finas. Añadir el queso parmesano y el agua poco a poco hasta formar una masa uniforme.
3. Extender la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y forrar el molde. Pinchar la base con un tenedor y dejar reposar 15 minutos.
4. Cubrir la masa con papel vegetal y rellenar con legumbres secas que proporcionarán el peso para que la masa no suba. Hornear sobre la bandeja esmaltada en el modo **Convección** 200 °C durante 10 minutos. Retirar el papel y las legumbres y hornear 5 minutos más, hasta que la base esté cocida. Dejar enfriar.
5. Colocar las verduras en la bandeja esmaltada y rociar con aceite de oliva. Cocinar en el modo **Combi 5** durante 10-12 minutos, removiendo a mitad del tiempo de cocción, hasta que estén ligeramente doradas.
6. Distribuir las verduras dentro de la base de masa y repartir cucharaditas del queso de cabra por encima.
7. Batir los huevos con la crème fraîche, añadir el perejil y sazonar. Verter cuidadosamente sobre el relleno.
8. Colocar el molde sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 20-23 minutos, o hasta que el relleno esté cuajado y ligeramente dorado.

Patatas asadas

Ingredientes

Para 4 personas
450 g de patatas
25 g de mantequilla
30 ml de aceite

Plato: ninguno
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Pelar y cortar las patatas en cuartos. Hervir previamente y escurrir (ver página 5).
2. Colocar las patatas sobre la bandeja esmaltada y añadir el aceite y la mantequilla.
3. Cocinar en el modo **Combi 4** durante 25 minutos, dando la vuelta y rociando con la grasa a mitad del proceso, hasta que estén doradas y crujientes..

Pimientos rellenos

Ingredientes

Para 6 personas
3 pimientos rojos
3 pimientos amarillos
1 manojo de cebolletas cortadas en rodajas finas
30 ml de aceite de oliva
50 g de piñones
2 dientes de ajo cortados finamente
100 g de arroz de grano largo
300 ml de caldo de verduras caliente
100 g de tomates cherry partidos por la mitad
100 g de mozzarella en dados
100 g de gorgonzola o cualquier queso azul, cortado en dados
1 manojo de perejil finamente picado
1 manojo de albahaca finamente picada

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex®
1 fuente rectangular Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Cortar la parte superior de los pimientos y reservarla. Vaciar los pimientos retirando las semillas y lavarlos.
2. Colocar las cebolletas, el aceite, el ajo y los piñones en la cazuela. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos.
3. Añadir el arroz y el caldo caliente. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10 minutos.
4. Dejar templar ligeramente y mezclar con los tomates cherry, la mozzarella, el gorgonzola, el perejil y la albahaca. Sazonar al gusto.
5. Rellenar los pimientos con la mezcla y colocarlos bien juntos en la fuente rectangular.
6. Situar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 3** durante 10 minutos.
7. Colocar las tapas de los pimientos y cocinar en el modo **Combi 5** durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos.

Coliflor con queso

Ingredientes

Para 4 personas
1 coliflor
90 ml de agua
25 g de mantequilla
25 g de harina
3 ml de mostaza francesa
300 ml de leche
Sal y pimienta
Cobertura:
75 g de queso rallado (tipo Cheddar rojo)
15 ml de pan rallado

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
1 jarra Pyrex®
1 fuente para gratinar mediana Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Separar la coliflor en ramilletes. Añadir agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **600 W** durante 10 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves. Escurrir.
2. Derretir la mantequilla en la jarra en el microondas a **1000 W** durante 30 - 50 segundos. Añadir la harina y la mostaza. Revolver y cocinar otros 30 segundos. Añade la leche gradualmente. Revolver bien y sazonar.
3. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2-3 minutos, hasta obtener una salsa espesa y burbujeante. Revolver a la mitad de la cocción. Incorporar 60 g de queso rallado a la salsa y revolver.
4. Colocar la coliflor en la fuente de gratinar y verter la salsa por encima. Cubrir con el queso restante y el pan rallado.
5. Colocar la fuente sobre la bandeja esmaltada y cocinar con el modo **Combi 4** durante 15-18 minutos o hasta que esté dorado.

Patatas especiadas

Ingredientes

Para 4 personas
350 g de patatas
45 ml de yogur natural
10 ml de chutney de mango
3 ml de comino molido
3 ml de cilantro molido
3 ml de cúrcuma
3 ml de garam masala
10 ml de cilantro fresco picado
Una pizca de chile en polvo
15 g de pasas sultanas
Sal y pimienta

Recipiente: Cazuela Pyrex® de 1,5 litros con tapa
1 cuenco Pyrex® para mezclar
Accesorio: ninguno

1. Cortar las patatas en dados grandes y colocarlas en la cazuela con 90 ml de agua. Cubrir y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 6- 8 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves. Escurrir y reservar.
2. En un cuenco, mezclar el yogur, el chutney de mango, las especias, el cilantro fresco y las sultanas. Añadir las patatas y revolver bien. Servir caliente o frío.

Salsas

Tamaño del recipiente

Usar siempre un recipiente o una jarra que tenga al menos el doble de capacidad del volumen de salsa para evitar que hierva y se derrame.

Cubrir o no cubrir

No cubrir las salsas durante la cocción.

> ⚠ ¡Precaución!
> Revolver bien antes, durante y después de la cocción para evitar salpicaduras repentinas y obtener una textura suave.

Recalentar

Las salsas pueden prepararse con antelación y recalentarse en el microondas a **1000 W**, removiendo a mitad del proceso.

Cucharas de madera

No dejar cucharas de madera dentro de la salsa: pueden secarse y quemarse. **No dejar** cucharas metálicas dentro del recipiente en ningún caso.

Salsa bechamel

Ingredientes

30 g de mantequilla a temperatura ambiente
30 g de harina
600 ml de leche entera
Variaciones
perejil, cebolla, queso
15 ml de zumo de limón

Recipiente: 1 jarra Pyrex® de 1 litro
Accesorio: ninguno

1. Derretir la mantequilla en una jarra en el microondas a **1000 W** durante aproximadamente 20-40 segundos.
2. Añadir la harina y Revolver para formar un roux.
3. Incorporar la leche poco a poco, removiendo continuamente hasta que quede bien integrada.
4. Cocinar en el microondas **1000 W** durante 2 o 3 minutos. Revolver y cocinar otros 3 o 4 minutos, hasta obtener una salsa suave y brillante que cubra el dorso de una cuchara.

Variaciones de la salsa bechamel:

Perejil
Añadir 60 ml de perejil picado y 15 ml de zumo de limón a mitad de la cocción.

Cebolla
Cocinar una cebolla pequeña en la mantequilla durante 30 segundos al microondas a **1000 W** antes de añadir la harina y la leche.

Queso
Añadir 75 g de queso rallado al final de la cocción.

Natillas

Ingredientes

30 ml de polvo para natillas
15 ml de azúcar
600 ml de leche entera

Recipiente: 1 jarra Pyrex® de 1 litro
Accesorio: ninguno

1. Mezclar el polvo para natillas con el azúcar y añadir un poco de leche para formar una pasta suave.
2. Incorporar la leche restante, batiendo bien.
3. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4 o 6 minutos. Batir bien a mitad de del tiempo de cocción y de nuevo al final.

Salsa holandesa

Ingredientes

3 yemas de huevo
30 ml de vinagre de vino blanco
100 g de mantequilla sin sal, refrigerada y en dados
Pimienta

Recipiente: 1 jarra Pyrex® de 1 litro
Accesorio: ninguno

1. Colocar las yemas de huevo y el vinagre en una jarra. Batir bien.
2. Dejar caer los dados de mantequilla encima. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 20 segundos.
3. Batir. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10 segundos.
4. Revolver de nuevo y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 10 segundos. Repetir en fases de 10 segundos hasta que la salsa esté espesa y cremosa.
5. Sazonar y servir inmediatamente con filetes de salmón o espárragos.

   Nota: esta salsa no debe hervir o los huevos se cuajarán.

Salsa de chocolate

Ingredientes

25 g de mantequilla
75 g de azúcar
75 g de azúcar moreno
50 g de cacao en polvo
3 ml de esencia de vainilla
300 ml de leche

Recipiente: 1 jarra Pyrex® de 1 litro
Accesorio: ninguno

1. Derretir la mantequilla en una jarra en el microondas a **1000 W** durante aproximadamente 30-50 segundos.
2. Incorporar los azúcares, el cacao en polvo y la esencia de vainilla.
3. Incorporar la leche poco a poco y revolver bien.
4. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos. Revolver bien. Seguir calentando en intervalos removiendo cada vez, hasta conseguir una consistencia suave, brillante y lo bastante espesa como para cubrir el dorso de una cuchara.

Salsa de pimienta

Ingredientes

1 cebolla picada
40 g de mantequilla
30 g de harina
2 pastilla de caldo
15 ml de vinagre de vino
10 ml de pimienta blanca
15 ml de coñac
200 ml de crème fraîche

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Cocinar la cebolla en el cuenco con la mantequilla durante 2-3 minutos en el microondas a **1000 W**, hasta que esté blanda.
2. Añadir las harinas, mezclar, cocinar de nuevo durante 1 minuto en el microondas a **1000 W** y añadir 400 ml de agua caliente, 2 dados de caldo, vinagre y pimienta blanca. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 minutos.
3. Retirar del horno y añadir el coñac y la crème fraiche. Revolver bien.

Salsa de roquefort

Ingredientes

50 g de queso mozzarella
200 ml nata
30 ml maicena
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cuenco de 500 ml Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Cortar el roquefort en trozos, poner el queso en un cuenco y fundirlo usando el microondas a **600 W** durante 1 minuto y 30 segundos.
2. Añadir la nata y la maicena mezclada con 15 ml de agua. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 3 o 4 minutos y 30 segundos, batir a mitad del tiempo de cocción. Comprobar el punto de sal antes de servir.

Masa con sebo rallado

Ingredientes

225 g de harina con levadura incorporada
3 ml de sal
100 g de sebo rallado
105 ml de agua fría

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Revolver en el cuenco Pyrex® la harina, la sal y el sebo rallado.
2. Añadir el agua y revolver hasta obtener una masa blanda. Amasar ligeramente hasta que quede suave.

Pudin Roly Poly al horno con mermelada

Ingredientes

Para 4 personas
1 cantidad de masa con sebo rallado (como arriba)
75 ml de mermelada de frambuesa sin semillas
Leche para glasear

Recipiente: 1 molde de1 kg Pyrex® (tipo pan)
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Estirar la masa hasta aprox. 23 × 32 cm.
2. Extender la mermelada sobre la masa dejando un borde de 1 cm alrededor. Pincelar los bordes con leche y enrollar la masa de forma uniforme comenzando por un lado corto, sellando los bordes.
3. Pincelar la parte superior con leche y colocar en el molde tipo pan. Precalentar el horno con la bandeja esmaltada en el modo **Convección** a 210 °C. Cocinar en el modo **Combi 3** durante 15-18 minutos o hasta que esté dorado.

Apple Strudel

Ingredientes

Para 4 personas
600 g de manzanas Granny Smith, peladas, sin el corazón y en rodajas
½ limón, exprimido
50 g de azúcar dorado
50 g de nueces picadas en trozos grandes
50 g de pasas sultanas
5 ml de canela molida
50 g de almendra molida
6 hojas de pasta filo
50 g de mantequilla derretida
Azúcar glas para servir

Recipiente: 1 cuenco Pyrex® y bandeja de horno
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo **Convección** a 180 °C con la bandeja esmaltada.
2. Poner las manzanas y el zumo de limón en un cuenco y mezclar bien.
3. Añadir el azúcar, las nueces, las sultanas, la canela y la almendra molida y mezclar todos los ingredientes.
4. Tomar tres hojas de pasta filo y pincelar con mantequilla derretida. Colocar cada hoja con el lado corto hacia uno mismo. Superponer la segunda sobre la primera unos 5 - 6 cm a lo largo del borde largo y repetir con la tercera hoja superpuesta sobre la segunda.
5. Colocar otras tres hojas de pasta filo encima, del mismo modo que en el paso 4.
6. Distribuir el relleno de manzana a lo largo del borde frontal de la pasta filo, a unos 2,5 cm del borde y también a 2,5 cm de cada lado.
7. Doblar los laterales sobre el relleno y pincelar con mantequilla. Enrollar desde el borde largo frontal, pincelando el borde final para sellar el strudel.
8. Colocar el strudel sobre la bandeja de horneado con el cierre hacia abajo. Pincelar con mantequilla derretida.
9. Cocinar en el modo **Convección** a 180 °C durante 30-35 minutos. Espolvorear con azúcar glas para servir.

Indicaciones para hornear

Cubrir

Para pasteles tradicionales con tiempos de cocción largos, hornear solo usando el modo convección, es necesario cubrir la parte superior del molde con papel de aluminio 10-15 minutos después de iniciar la cocción. Esto no aplica a ninguna de las recetas de esta sección.

Tamaño/Forma del recipiente

Usar siempre el tamaño exacto del molde indicado en las recetas; de lo contrario, los tiempos y los resultados se verán afectados.

Revolver/Batir

Los pasteles cocinados al microondas deben mezclarse bien, pero no deben batirse de más.
Generalmente no es necesario batir la mantequilla con el azúcar, ni batir huevos con batidora eléctrica o procesador.
No hay que intentar cocinar bizcochos esponjosos batidos sin grasa ni pasteles que contengan claras montadas.

Huevos

Las recetas han sido probadas con huevos medianos. Usar otro tamaño puede alterar los tiempos de cocción.

Cocción combinada

No usar moldes desmontables. Usar moldes de metal liso y preferiblemente sin juntas.

Pastel de zanahoria

Ingredientes

2 huevos batidos
150 ml de aceite vegetal
150 g de harina integral con levadura
100 g de azúcar moreno claro
10 ml de canela
75 g de pasas
100 g de zanahorias ralladas
Cobertura (Icing):
50 g de queso crema
50 g de mantequilla
100 g de azúcar glas
10 ml de zumo de limón
50 g de nueces picadas

Recipiente: 1 cuenco grande para mezclar
1 molde tipo soufflé de 18 cm forrado con papel vegetal
1 cuenco mediano para mezclar
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Mezclar los huevos y el aceite.
2. Combinar la harina, azúcar, canela, pasas y zanahorias en un cuenco, verter la mezcla de huevo y revolver bien.
3. Verter en el molde y cocinar sobre la bandeja esmaltada en el modo **Combi 5** durante 8 minutos.
4. Para la cobertura: batir el queso crema y la mantequilla, añadir gradualmente el azúcar glas y el zumo de limón. Decorar el pastel y espolvorear con nueces.

Pastel de jengibre

Ingredientes

100 g de mantequilla
100 g de sirope dorado
100 g de melaza negra
75 g de azúcar moreno
100 g de harina con levadura
100 g de harina normal
5 ml de especias mixtas
10 ml de jengibre molido
5 ml de bicarbonato de soda
Una pizca de sal
150 ml de leche
2 huevos batidos

Recipiente: 1 cuenco pequeño Pyrex®
1 cuenco grande para mezclar
1 molde Pyrex® cuadrado de 20 cm
Accesorio: ninguno

1. Colocar la mantequilla, el sirope, la melaza y el azúcar en un cuenco y calentar en el microondas a **1000 W** durante 1-2 minutos hasta que se funda.
2. Poner en un cuenco grande las harinas, especias, bicarbonato y sal. Añadir la mezcla de melaza y mezclar bien. Añadir la leche y los huevos y batir hasta que quede suave.
3. Verter en el molde y cocinar en el microondas a **600 W** durante 8-9 minutos, hasta que los bordes estén hechos. El centro parecerá húmedo, pero adquirirá la textura adecuada al enfriarse.

Pastel de chocolate y almendra

Ingredientes

100 g de mantequilla
100 g de azúcar
2 huevos ligeramente batidos
100 g de harina con levadura
50 g de cacao
50 g de almendra molida
100 ml de leche entera
60 ml de sirope dorado
Cobertura:
50 g de mantequilla
25 g de cacao tamizado
200 g de azúcar glas
5 ml de leche

Recipiente: molde Pyrex® tipo soufflé de 20 cm, engrasado y forrado
2 cuencos grandes Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Batir mantequilla y el azúcar; añadir los huevos. Añadir la harina, el cacao, la almendra, la leche y el sirope.
2. Verter en el molde. Cocinar en el microondas a **600 W** durante 8 - 10 minutos.
3. Batir la mantequilla ablandada y añadir cacao y azúcar glas; añadir leche al final.

Pastel de fruta

Ingredientes

175 g de mantequilla
175 g de azúcar moreno oscuro
Ralladura de 1 limón
3 huevos batidos
225 g de harina
10 ml de especias mixtas
225 g de pasas
225 g de sultanas
50 g de cerezas confitadas
50 g de frutos secos variados picados
15 ml de melaza
45 ml de brandy

Recipiente: 1 cuenco Pyrex® para mezclar
1 molde tipo soufflé de 20 cm, engrasado y forrado
Accesorio: ninguno

1. Batir la mantequilla con el azúcar. Añadir la ralladura del limón y batir los huevos.
2. Incorporar la harina, las especias y el resto de ingredientes. Verter en el molde.
3. Cocinar en el microondas a **440 W** durante 20-24 minutos.

Madalenas de piña, canela y pasas

Ingredientes

12 unidades
100 g de harina con levadura
100 g de harina integral con levadura
3,75 ml de bicarbonato
Una pizca de sal
5 ml de canela
150 ml de aceite de girasol
2 huevos
75 g de azúcar
125 g de zanahoria rallada
225 g de piña en lata triturada
100 g de pasas

Recipiente: 2 cuencos Pyrex® medianos
2 moldes de 6 madalenas
12 cápsulas de madalenas
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo **Convección** a 180 °C con la bandeja esmaltada.
2. Tamizar las harinas, el bicarbonato, la sal y la canela.
3. En otro cuenco batir el aceite, los huevos y el azúcar; añadir la zanahoria, la piña y las pasas.
4. Verter en los ingredientes secos y mezclar un poco, solamente lo justo.
5. Repartir la mezcla en moldes individuales previamente forrados con cápsulas; colocar los moldes sobre la bandeja esmaltada y hornear en **convección** a 180 °C, en dos tandas, durante 20-25 minutos por tanda.

Pudin de chocolate con salsa toffee

Ingredientes

75 g de chocolate
30 ml de leche
175 g de margarina
175 g de azúcar muscovado claro
2 huevos
150 g de pan rallado fresco
30 ml de cacao
Salsa:
225 g de caramelos toffee de vainilla
150 ml de leche
15 g de mantequilla

Recipiente: 1 cuenco para pudin de 1,2 litros
1 cuenco pequeño Pyrex®
1 cuenco grande para mezclar
1 jarra grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Forrar la base del cuenco con papel vegetal.
2. Fundir el chocolate y la leche en el microondas a **600 W** durante 2-3 minutos y mezclar hasta que la mezcla esté suave.
3. Incorporar margarina y azúcar, a continuación, añadir chocolate y huevos.
4. Incorporar pan rallado y cacao; verter en el cuenco y cocinar a **1000 W** durante 6-7 minutos. Dejar reposar 5 minutos.
5. Para la salsa: mezclar los ingredientes en una jarra y cocinar a **1000 W** durante 2-3 minutos o hasta que esté suave. Verter la salsa por encima del pudin.

Capa de ciruelas y avena

Ingredientes

8 porciones
100 g de mantequilla o margarina
50 g de azúcar moreno
30 ml de sirope dorado
225 g de copos de avena
450 g de ciruelas deshuesadas y laminadas
5 ml de canela

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
1 molde cerámico de 20 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Fundir la mantequilla, el azúcar y el sirope a **1000 W** durante 1-2 minutos o hasta que la mantequilla se haya fundido. Añadir avena.
2. Extender la mitad en el molde. Colocar ciruelas y espolvorear con canela.
3. Cubrir con el resto de la mezcla y cubrir con las ciruelas ejerciendo una ligera presión hacia abajo.
4. Cocinar en el modo **Combi 3** durante 8-10 minutos o hasta que la mezcla esté dorada.
5. Cortar en porciones mientras esté caliente y dejar enfriar.

Pudin de sebo al vapor

Ingredientes

Para 4 personas
150 g de harina con levadura
Una pizca de sal
50 g de azúcar
50 g de sebo rallado
1 huevo
150 ml de leche
30 ml de mermelada o sirope
10 ml de sultanas (opcional)

Recipiente: cuenco Pyrex®
1 recipiente para pudin de 1 litro
Accesorio: ninguno

1. En un cuenco, tamizar la harina y la sal. Añadir el azúcar y el sebo. Incorporar las pasas sultanas si se desea.
2. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo batido y la leche. Mezclar hasta obtener una masa blanda que caiga con facilidad.
3. Poner la mermelada en la base del molde para pudin previamente engrasado y verter encima la mezcla. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos y 30 segundos, o hasta que esté firme.

Pudin de pan y mantequilla

Ingredientes

Para 4 personas
6 rebanadas de pan con mantequilla, en triángulos
75 g de fruta seca variada
450 ml de leche
3 huevos
25 g de azúcar
3 ml de nuez moscada

Recipiente: fuente Pyrex® de 20 × 25 cm
2 cuencos Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Colocar el pan y la fruta en la fuente.
2. Calentar la leche 3 minutos a **600 W** sin que llegue a hervir.
3. Batir los huevos y el azúcar; añadir la leche y mezclar bien.
4. Verter sobre el pan, espolvorear nuez moscada, dejar reposar 15 min y cocinar en el modo **Combi 2** durante 16-20 minutos o hasta que esté bien hecho y dorado.

Pudin de Navidad

Ingredientes

6-8 raciones
1 manzana rallada
1 zanahoria rallada
Zumo y ralladura de 1 naranja
400 g de fruta seca variada
45 ml de brandy
15 ml de melaza
50 g de harina con levadura
Pizca de sal
15 ml de cacao
5 ml de especias mixtas
3 ml de nuez moscada
100 g de sebo rallado
150 g de pan rallado fresco
50 g de fruta confitada
50 g de almendras laminadas
2 huevos batidos

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
1 cuenco para pudin de 1,3 litros ligeramente engrasado
Accesorio: ninguno

1. Colocar la manzana y la zanahoria en un cuenco grande. Cubrir y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario. Batir bien hasta obtener un puré espeso.
2. Incorporar el zumo, la ralladura y la fruta mixta. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos. Añadir el brandy y la melaza. Dejar reposar 5 minutos. Añadir el resto de los ingredientes y batir.
3. Colocar la mezcla en un cuenco para pudin ligeramente engrasado. Cubrir con papel vegetal y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 4 minutos. Reposar 5 minutos. Cocinar de nuevo en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos más o hasta que esté firme.

Nota: una de las ventajas de usar el microondas para este pudin tradicional es que se puede preparar la semana antes de Navidad y guardar en un lugar fresco y seco. No se recomienda preparar el pudin con más antelación, ya que el sabor no mejorará como ocurre con un pudin tradicional cocido al vapor.

Manzanas asadas

Ingredientes

Para 4 personas
4 manzanas medianas
30 ml de azúcar
25-50 g de fruta seca variada
25 g de mantequilla

Recipiente: 1 cuenco Pyrex® para mezclar
1 fuente Pyrex® poco profunda de 20 cm
Accesorio: ninguno

1. Quitar el corazón de las manzanas y marcar la piel alrededor del centro.
2. Revolver el azúcar y la fruta seca y rellenar el interior de las manzanas.
3. Poner unos pedacitos de mantequilla por encima. Colocar las manzanas en la fuente y Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario 30 segundos - 7 minutos. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Nota: las manzanas parecerán algo verdes al sacarlas del microondas, pero deben sentirse blandas al pincharlas. Mientras reposan, su color se apagará y quedarán tiernas. Se sobrecocinan con facilidad, así que es mejor quedarse corto.
Para 1 manzana: cocinar 2-3 minutos.
Para 2 manzanas: cocinar 3-5 minutos.

Brownies de chocolate

Ingredientes

Para 9 personas
125 g de mantequilla
200 g de chocolate negro (72 % cacao)
175 g de azúcar moreno blando
2 huevos batidos
Unas gotas de esencia de vainilla
50 g de harina
5 ml de levadura química

Recipiente: 1 cuenco pequeño Pyrex®
1 cuenco Pyrex® para mezclar
1 molde Pyrex® cuadrado de 23 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Fundir la mantequilla con 50 g del chocolate en un cuenco pequeño en el microondas a **600 W** durante 2 minutos.
2. Poner los huevos, el azúcar y la vainilla en un cuenco y tamizar la harina y la levadura encima.
3. Añadir la mezcla de chocolate y mantequilla y mezclar bien.
4. Trocear el resto del chocolate y añadirlo a la masa.
5. Extender la mezcla en el molde y cocinar en la bandeja esmaltada en el modo **Combi 3**, durante 9-12 minutos o hasta que esté firme.

Escones con fruta

Ingredientes

Para 10 personas
225 g de harina con levadura incorporada
Una pizca de sal
5 ml de levadura química
50 g de mantequilla
25 g de azúcar
50 g de pasas sultanas
100 ml de leche entera
1 huevo batido

Recipiente: 1 cuenco Pyrex® para mezclar
1 bandeja pequeña
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo **Convección** 210 °C con la bandeja esmaltada.
2. Tamizar la harina, la sal y la levadura. Frotar la mantequilla hasta obtener unas migas finas. Añadir el azúcar y las pasas.
3. Hacer un hueco y añadir la leche hasta formar una masa blanda.
4. Amasar ligeramente. Aplanar a 2 cm de grosor y cortar 10 círculos con un cortador de 5 cm. Colocar en la bandeja, pincelar con huevo y cocinar en el modo **Convección** 210 °C durante 10 - 15 minutos o hasta que estén dorados.

Compota de frutos rojos

Ingredientes

Para 4 personas
225 g de ciruelas, partidas
225 g de cerezas, deshuesadas
225 g de arándanos
225 g de fresas, partidas
225 g de frambuesas, partidas
50 g de azúcar en polvo dorado

Recipiente: 1 fuente grande y poco profunda Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Colocar las ciruelas, cerezas y arándanos en la fuente. Cocinar en el microondas a **440 W** durante 10 minutos.
2. Añadir las fresas y cocinar a **440 W** durante 5-6 minutos.
3. Añadir las frambuesas y el azúcar y dejar enfriar antes de servir.

Magdalenas de Fruta con Streusel

Ingredientes

12 unidades
Streusel:
50 g de mantequilla
75 g de harina
30 ml de azúcar
15 ml de especias mixtas
Magdalenas:
225 g de harina
10 ml de levadura química
150 g de azúcar
2,5 ml de sal
Ralladura de ½ limón
175 g de frutos rojos frescos o congelados
75 g de mantequilla
110 ml de buttermilk
1 huevo ligeramente batido
2,5 ml de esencia de vainilla

Recipiente: 1 cuenco pequeño Pyrex®
1 cuenco grande
1 Cuenco Pyrex® grande
2 moldes de 6 magdalenas
12 cápsulas de papel
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar en el modo **Convección** a 180 °C con bandeja esmaltada.
2. Fundir la mantequilla a **600 W** 1 min. Revolver los ingredientes del streusel hasta lograr una masa blanda y refrigerar.
3. Tamizar harina, levadura, azúcar y sal. Añadir ralladura de medio limón y la fruta.
4. Fundir la mantequilla a **1000 W** durante 30-60 segundos. Mezclar con buttermilk, huevo y vainilla. Incorporar a la mezcla de harina sin batir en exceso y repartir en 12 cápsulas de papel.
5. Desmenuzar streusel encima y hornear en dos tandas a 180 °C durante 22 minutos.

Arroz con leche

Ingredientes

Para 4 personas
100 g de arroz de grano corto
1 litro de leche entera
75 g de azúcar
Un trozo pequeño de canela
1 vaina de vainilla abierta

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Poner el arroz, la leche y el azúcar en un bol. Añadir la canela y la vainilla. No cubrir.
2. Llevar a ebullición a **1000 W** durante 11-12 minutos vigilando que no se derrame.
3. Cocinar tapado a **300 W** durante 1 hora. Retirar la canela y la vainilla. Servir caliente o frío.

Crumble de manzana

Ingredientes

4-6 raciones
700 g de manzanas en trozos
2,5 ml de canela
75 g de almendra molida
75 g de azúcar
75 g de mantequilla
75 g de harina
40 g de azúcar moreno

Recipiente: 1 fuente rectangular 24 cm
1 cuenco Pyrex®
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Colocar las manzanas con azúcar moreno y canela en la fuente y cocinar en el microondas a **1000 W** durante 6-9 minutos sin cubrir, removiendo a mitad. Enfriar.
2. Mezclar almendra molida, mantequilla, harina y azúcar hasta obtener textura de migas. Cubrir las manzanas.
3. Colocar la fuente sobre la rejilla en la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 12-16 minutos.

Conservas

Esterilización de tarros

Los tarros de mermelada pueden esterilizarse en el microondas para dejarlos listos para las conservas.
Llenar cada tarro hasta la mitad con agua y calentar en el microondas a **1000 W** hasta que el agua hierva (aprox. 3 minutos para 2 tarros).
Vaciar y escurrir boca abajo sobre papel de cocina.
Los tarros deben estar calientes cuando se llenan de mermelada.

Se pueden preparar cantidades mayores de las que aparecen en las recetas siguientes, usar el método tradicional al fuego y una receta adecuada.

Tamaño del recipiente

Usar siempre un cuenco Pyrex® muy grande.
No usar cazos ni sartenes de mermelada en el microondas.

No dejar las mermeladas sin vigilancia debido al alto contenido en azúcar.

Cubrir

No cubrir las conservas mientras se cocinan, excepto si la receta lo indica.

No recomendamos usar el microondas para esterilizar biberones.

(Ver detalles en la página 8)

No sellar tarros de conserva en el microondas.

Punto de gelificación

Para determinar si se ha alcanzado el punto de gelificación, colocar un par de gotas de mermelada en un plato frío (poner uno en la nevera mientras se hace la mermelada). Dejar enfriar.
La mermelada debe arrugarse en la superficie cuando se empuja con el dedo.

Mermelada de frutas blandas

Ingredientes

Para 675 g aproximadamente
450 g de fruta blanda lavada
450 g de azúcar
30 ml de zumo de limón
5 ml de mantequilla

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Poner todos los ingredientes en un cuenco grande y revolver. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 5 minutos, remover, y continuar si es necesario (10-15 minutos si se usa fruta congelada), revolviendo con frecuencia. Continuar cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que el azúcar se haya disuelto.
2. Bajar los cristales de azúcar de las paredes del cuenco.
3. Llevar a ebullición y continuar cocinando hasta alcanzar el punto de gelificación (aprox. 10-20 minutos). Comprobar el punto regularmente.

Crema de limón

Ingredientes

Para 900 g aproximadamente
4 limones, zumo y ralladura
450 g de azúcar
4 huevos batidos
100 g de mantequilla

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Colocar todos los ingredientes en el cuenco y mezclar bien.
2. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 1 minuto. Revolver. Continuar cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que empiece a espesar; después cocinar en intervalos de 30 segundos hasta que la mezcla Cubrir el dorso de una cuchara (si se cuece de más, los huevos se cortan).
3. La mezcla espesará al enfriarse. Llenar tarros calientes. Cubrir con un disco de papel encerado y una tapa de conserva.

Mermelada de naranja

Ingredientes

Para 675-900 g aproximadamente
450 g de naranjas amargas
1 limón
900 ml de agua
450 g de azúcar
Un trocito de mantequilla

Recipiente: 2 cuencos grandes Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Rallar las naranjas y el limón dejando la parte blanca en la fruta. Reservar la ralladura.
2. Pelar la fruta y triturarla hasta romper las pepitas.
3. Colocar la mezcla triturada en un cuenco grande y verter agua hirviendo encima. Cubrir con film en el que se han hecho unos agujeros y cocinar a **1000 W** durante 10 minutos.
4. Colar la mezcla en otro cuenco grande, presionando bien para extraer todo el zumo. Desechar la pulpa.
5. Añadir la ralladura al zumo caliente y cocinar sin cubrir a **1000 W** durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la piel esté tierna. Añadir el azúcar y revolver hasta que se disuelva.
6. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 8 minutos, cubierto con film al que se han hecho agujeros. Añadir la mantequilla y cocinar sin cubrir hasta que alcance el punto de gelificación (aprox. 18-20 minutos).
7. Dejar reposar 10 minutos y verter en tarros esterilizados calientes.

Nota: no duplicar esta receta porque se derramará.

Mermelada de ciruela

Ingredientes

Para 1,5 kg aproximadamente
675 g de ciruelas o damascos, partidas y sin hueso
200 ml de agua fría
675 g de azúcar para mermelada
30 ml de zumo de limón
5 ml de mantequilla

Recipiente: 1 cuenco grande Pyrex®
Accesorio: ninguno

1. Poner las ciruelas y el agua en el cuenco.
2. Cocinar en el microondas a **600 W** durante 10 minutos o hasta que la fruta esté tierna.
3. Añadir el resto de ingredientes, revolver y cocinar a **1000 W** durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Bajar los cristales de azúcar de las paredes del cuenco.
5. Llevar a ebullición a **1000 W** durante 4-5 minutos.
6. Continuar cocinando a **1000 W** hasta alcanzar el punto de gelificación (20-25 minutos). Comprobar con regularidad.

Menú infantil

Esta sección contiene recetas pensadas para niños pequeños o para compartir con la familia. Ideales cuando los niños empiezan a comer solos, introduciendo distintos sabores y texturas.

Frittatta

Ingredientes

25 g de mantequilla
25 g de jamón picado
25 g de pimiento verde muy picado
1 cebolleta en rodajas
4 huevos batidos
50 g de queso Cheddar rallado

Recipiente: molde tipo flan de 24 cm
Accesorio: ninguno

1. Poner la mantequilla en el molde y fundir en el microondas a **600 W** durante 1 minuto.
2. Añadir el jamón, el pimiento y la cebolleta. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 1-2 minutos.
3. Verter los huevos batidos por encima y espolvorear el queso.
4. Cocinar en el microondas a **1000 W** durante 2 minutos. Dejar reposar 2 minutos antes de servir.

Quesadillas

Ingredientes

2 tortillas de trigo
50 g de queso Cheddar rallado
25 g de jamón cocido picado
1 cebolleta en rodajas

Recipiente: 1 plato llano
Accesorio: ninguno

1. Colocar una tortilla en el plato y repartir el queso, el jamón y la cebolleta. Cubrir con la otra tortilla.
2. Cubrir con papel de cocina y cocinar a **1000 W** durante 1-2 minutos.

Sopa de tomate

Para 4 personas

Voor 4 personen
30 ml de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 diente de ajo machacado
200 g de zanahorias picadas
400 g de tomate troceado en conserva
200 ml de passata
400 ml de caldo vegetal
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo fresco
100 ml de nata ligera (opcional)
Sal y pimienta

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar el aceite, cebolla, ajo y zanahorias en la cazuela, cubrir y cocinar a **1000 W** durante 5 minutos.
2. Añadir tomates, passata, caldo, laurel y tomillo. Cocinar cubierto 10 minutos a **1000 W** y luego 30 minutos a **300 W**.
3. Retirar la hoja y el tomillo, añadir nata (si se desea), salpimentar y triturar.

Pasteles de pescado individuales

Ingredientes

Para 6 personas
375 g de patatas peladas y troceadas
50 g de mantequilla
25 ml de leche
25 g de cebolla picada
15 g de harina
75 g de leche
50 g de caldo de pescado
125 g de filete de pescado blanco en trozos
125 g de salmón en trozos
5 g de perejil picado
25 g de guisantes congelados
50 g de queso rallado (más para cubrir)

Recipiente: 2 cazuelas medianas Pyrex® con tapa,
6 ramequines de 8 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Poner las patatas en la cazuela con 45 ml de agua, cubrir y cocinar 7-9 minutos a **1000 W**.
2. Escurrir las patatas, añadir la mitad de la mantequilla y la leche, y machacar.
3. Poner la mantequilla restante con la cebolla en otra cazuela, cubrir y cocinar 3 minutos a **1000 W**.
4. Añadir la harina y revolver. Cocinar 30 s a **1000 W**. Añadir la leche y luego el caldo, cocinar 3 minutos.
5. Añadir el pescado y el perejil. Cocinar 3 minutos a **600 W**. Añadir guisantes y queso.
6. Repartir en los ramequines, cubrir con puré y espolvorear el queso.
7. Cocinar en la bandeja esmaltada en el modo **Combi 6** durante 10-15 minutos.

Espaguetis a la boloñesa

Ingredientes

Para 6 personas
15 ml de aceite de oliva
½ cebolla picada
1 rama de apio picado
1 calabacín pequeño picado
1 zanahoria pequeña picada
1 manzana pequeña rallada
1 diente de ajo picado
225 g de carne picada magra
200 g de passata (puré de tomate)
15 g de concentrado de tomate
175 g de caldo de carne o verduras

Recipiente: 1 cazuela grande Pyrex® con tapa
Accesorio: ninguno

1. Colocar el aceite, las verduras, la manzana y el ajo en la cazuela. Cocinar cubierto 5 minutos a **1000 W**. Añadir la carne y cocinar 5 minutos más.
2. Añadir la passata, el concentrado de tomate y el caldo. Cocinar 10 minutos a **1000 W** y luego 10 minutos a **300 W**.
3. Triturar si es necesario.

Salmón Teriyaki

Ingredientes

2-4 raciones
200 g de salmón en trozos
1 cm de jengibre fresco rallado
15 ml de miel
20 ml de salsa de soja
15 ml de semillas de sésamo

Recipiente: 1 fuente cuadrada Pyrex® 23 cm
1 cuenco pequeño Pyrex®
4 brochetas de bambú
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Poner los trozos de salmón en las brochetas y colocar en la fuente.
2. Revolver el resto de ingredientes excepto el sésamo y verter sobre el salmón, girando las brochetas.
3. Colocar la fuente sobre la rejilla en la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Grill 3** durante 10-12 minutos, girando durante la cocción.
4. Espolvorear con sésamo al final.

Boniatos rellenos

Ingredientes

2-4 raciones
4 lonchas de bacón
4 boniatos (200-250 g cada uno)
15 ml de aceite de oliva
60 ml de crème fraîche
3 cebolletas picadas
250 g de queso Cheddar rallado

Recipiente: 1 plato apto para microondas
1 cuenco para mezclar
Accesorio: bandeja esmaltada + rejilla de cocción

1. Colocar el bacón en un plato, cubrir con papel de cocina y cocinar 2 minutos a **1000 W**.
2. Cocinar los boniatos en el **programa automático de patatas asadas**. Enfriar.
3. Partirlos, vaciar la pulpa y mezclar con crème fraîche, cebolleta y la mitad del queso.
4. Rellenar las mitades, añadir bacón picado y el queso restante.
5. Cocinar en rejilla sobre bandeja esmaltada en el modo **Grill 3** durante 3-6 minutos.

Granola

Ingredientes

6-8 raciones
175 g de copos de avena
120 g de azúcar moreno
1,25 ml de sal
50 g de pipas de girasol
25 g de coco seco
30 g de aceite de girasol
60 g de sirope de arce
25 g de arándanos secos
25 g de pasas
25 g de orejones picados

Recipiente: 1 cuenco mediano
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Precalentar el horno en el modo de **Convección** a 150 °C con la bandeja esmaltada.
2. Mezclar la avena, el azúcar, la sal, las pipas y el coco. Incorporar el aceite y el sirope de arce.
3. Engrasar la bandeja y extender la mezcla.
4. Cocinar 40-45 minutos, revolviendo cada 10 minutos.
5. Pasar a un cuenco y añadir arándanos, pasas y orejones.

Sugerencia para servirlo:
Ideal para desayunar con leche, también se puede tomar solo como tentempié o servir en capas con yogur, miel y fruta.

Crumble individual de pera, manzana y frambuesa

Ingredientes

Para 8 personas
Cobertura:
100 g de mantequilla fría en dados
150 g de harina
75 g de azúcar dorado
Una pizca de sal
50 g de copos de avena
Fruta:
1 manzana picada fina
1 pera picada fina
125 g de frambuesas
30 ml de azúcar

Recipiente: 2 cuencos medianos
8 ramequines de 8 cm
Accesorio: bandeja esmaltada

1. Hacer el crumble frotando la mantequilla con la harina hasta obtener migas finas. Añadir azúcar, sal y avena.
2. Revolver manzana, pera y frambuesas con el azúcar y repartir en los ramequines. Cubrir con crumble.
3. Colocar los ramequines en la bandeja esmaltada y cocinar en el modo **Combi 2** durante 15-20 minutos.

Uw Panasonic-magnetron is uitgerust met de nieuwste technologie, bekend als inverter-technologie. Deze unieke technologie wordt in Japan al lange tijd gebruikt voor magnetrons en zorgt voor een aanzienlijke verbetering van de kookprestaties van uw magnetron.

Het systeem vermindert bovendien het aantal componenten, waardoor de magnetron een groter intern volume en een lager gewicht krijgt, zonder extra ruimte op uw werkblad in te nemen.

Inhoudsopgave

Algemene richtlijnen 2-4
Te gebruiken houders 5-6
Richtlijnen voor koken en opwarmen. 7-8
Tabellen voor het opwarmen 9-14
Tabellen voor het koken. 15-25
Recepten vergroten en verkleinen. . 26
Recepten uit andere boeken gebruiken 26
Koken voor één persoon 26
Soepen en voorgerechten 27-30
Vis 31-34
Vlees en gevogelte 35-43
Pasta, rijst en bonen 44-46
Kaas- en eiergerechten 47-48
Groenten en vegetarische gerechten 49-56
Sauzen 57-58
Deeggerechten 59
Bakgerechten 60-61
Desserts 62-66
Inmaken. 67-68
Recepten voor kinderen 69-73

Algemene richtlijnen

Rusttijd

Dichte voedingsmiddelen, zoals vlees, gepofte aardappelen en cakes, hebben na het koken een **rusttijd nodig** (in of buiten de magnetron) zodat de warmte zich volledig kan verdelen.

■ Gepofte aardappelen

Na uitsluitend koken met de magnetronfunctie: uitnemen, in aluminiumfolie wikkelen en laten rusten. Bij gebruik van de **combinatiestand** is een rusttijd niet nodig. Rusttijd: 15 minuten.

■ Vis

Rusttijd: 2-3 minuten.

■ Eierschotels

Rusttijd: 1-2 minuten.

■ Voorgekookte kant-en-klaarmaaltijden

Rusttijd: 1-2 minuten.

■ Braadstukken

Rusttijd: 15 minuten, gewikkeld in aluminiumfolie.

■ Bordmaaltijden

Rusttijd: 2-3 minuten.

■ Groenten

Gekookte aardappelen profiteren van 1–2 minuten rusttijd; de meeste andere groenten kunnen direct worden geserveerd.

■ Ontdooien

Een rusttijd is essentieel om het proces te voltooien. Dit varieert van 5 minuten (bijv. frambozen) tot maximaal 1 uur voor een groot stuk vlees.

Als het voedsel na de **rusttijd** nog niet gaar is, plaats het dan terug in de magnetron en kook het langer.

Doorprikken

De schil of het vlies van sommige voedingsmiddelen zorgt tijdens het koken voor stoomopbouw. Deze voedingsmiddelen moeten worden doorprikt of een strook schil moet worden verwijderd zodat de stoom kan ontsnappen. Eieren, aardappelen, appels en worsten moeten altijd worden doorprikt. **Kook nooit eieren in de schaal.**

Vochtgehalte

Veel verse voedingsmiddelen, zoals groenten en fruit, variëren per seizoen in vochtgehalte. Gepofte aardappelen zijn hiervan een goed voorbeeld. Hierdoor kunnen kooktijden gedurende het jaar verschillen. Droge ingrediënten, zoals rijst en pasta, kunnen tijdens opslag verder uitdrogen, waardoor kooktijden kunnen afwijken van pas gekochte ingrediënten.

Algemene richtlijnen

Huishoudfolie

Huishoudfolie houdt voedsel vochtig en de opgesloten stoom helpt om de kooktijd te verkorten. Huishoudfolie moet vóór het koken worden doorprikt zodat overtollige stoom kan ontsnappen. Wees voorzichtig bij het verwijderen van huishoudfolie, want de opgebouwde stoom is zeer heet. Gebruik alleen huishoudfolie waarop staat dat deze geschikt is voor gebruik in de magnetron, en gebruik deze uitsluitend als afdekking. Bekleed geen schalen met huishoudfolie. Bedek geen voedsel wanneer u de standen **grill, hetelucht, airfry** of **combinatie** gebruikt.

Formaat van schalen

Volg het in recepten opgegeven formaat van schalen, omdat deze de kook- en opwarmtijden beïnvloeden. Een hoeveelheid voedsel die in een grotere schaal wordt verspreid, kookt en warmt sneller op.

Hoeveelheid

Kleine hoeveelheden koken sneller dan grote hoeveelheden. Kleine porties warmen ook sneller op dan grote porties.

Spreiding

Voedsel kookt sneller en gelijkmatiger als er ruimte tussen zit. Stapel voedsel **nooit** op elkaar.

Vorm

Gelijkmatige vormen koken gelijkmatig. Voedsel gaart beter in de magnetron wanneer het in een ronde schaal wordt geplaatst in plaats van een vierkante.

Dichtheid

Luchtige, poreuze voedingsmiddelen verwarmen sneller dan dichte, zware voedingsmiddelen.

Afdekken

Dek voedsel af met magnetronfolie of een passend deksel. Dek vis, groenten, stoofschotels en soepen af. Dek geen cakes, sauzen, gepofte aardappelen of deeggerechten af. Raadpleeg de kooktabellen en recepten voor meer informatie.

Schikken

Plaats afzonderlijke voedingsmiddelen, zoals kipstukken of karbonades, op een schaal met de dikkere delen naar de buitenkant.

Ingrediënten

Voedingsmiddelen die vet, suiker of zout bevatten, warmen erg snel op. De vulling kan veel heter zijn dan het deeg. Wees voorzichtig bij het eten. **Niet** oververhitten, ook niet als het deeg zelf niet erg heet lijkt.

Algemene richtlijnen

Starttemperatuur

Hoe kouder het voedsel is, hoe langer het duurt om op te warmen. Voedsel uit de koelkast heeft meer tijd nodig dan voedsel op kamertemperatuur. De temperatuur moet vóór het koken tussen 5-8 °C liggen.

Keren en roeren

Sommige voedingsmiddelen moeten tijdens het koken worden geroerd. Vlees en gevogelte moeten halverwege de kooktijd worden gekeerd.

Vloeistoffen

Alle vloeistoffen moeten **vóór, tijdens en na het opwarmen** worden geroerd. Vooral water moet vóór en tijdens het opwarmen worden geroerd om eruptie te voorkomen. Verwarm geen vloeistoffen die eerder zijn gekookt. **Niet oververhitten.**

Voedsel controleren

Het is essentieel dat het voedsel tijdens en na de aanbevolen kooktijd wordt gecontroleerd, zelfs wanneer een **automatisch programma** is gebruikt (net zoals u dat bij een conventionele oven zou doen). Plaats het voedsel indien nodig terug in de magnetron om het verder te laten garen.

Reiniging

Omdat microgolven inwerken op voedseldeeltjes, moet de magnetron altijd schoon worden gehouden. Hardnekkige voedselvlekken kunnen worden verwijderd met een goed merk ovenreiniger die op een zachte doek wordt gespoten. Veeg de magnetron na het reinigen altijd droog. Vermijd plastic onderdelen en het deurgebied. Gebruikers mogen nooit rechtstreeks in de ovenruimte spuiten.

Te gebruiken houders

De keuze van de houder is een belangrijke factor voor het slagen of mislukken van uw kookresultaat.

Schalen testen op geschiktheid voor uitsluitend koken met de magnetron

Wanneer u niet zeker weet of een houder geschikt is voor gebruik in de magnetron, kunt u dit als volgt testen:

1. Vul een magnetronbestendige maatbeker met 300 ml koud water.

2. Plaats deze op het draaiplateau naast de schaal die u wilt testen. Als de te testen schaal groot is, zet de maatbeker dan boven op de lege schaal.

3. 1 minuut verwarmen op **1000 W** magnetronfunctie.

Resultaat

Als de schaal geschikt is voor magnetrongebruik, blijft deze koel terwijl het water in de maatbeker warm begint te worden. Voelt de schaal zelf warm aan, gebruik deze dan niet: ze absorbeert magnetronenergie.

Opmerking

Deze test geldt niet voor kunststof of metalen schalen zoals Le Creuset®-achtige houders, die gemaakt zijn van gietijzer met een geëmailleerde laag en niet in de magnetron mogen.

Korte handleiding voor kookgerei

Ovenbestendig glas

Hittebestendig glas, zoals Pyrex®, is ideaal voor koken op magnetron, hetelucht of combinatie. Niet gebruiken voor grillen op het rooster. Geen gebruik van kwetsbaar glas of loodkristal, omdat dit kan barsten of vonken.

Aardewerk en keramiek

Alledaags geglazuurd aardewerk, porselein of keramische borden, kommen, mokken en bekers kunnen worden gebruikt als ze hittebestendig zijn. Fijn porselein alleen kort gebruiken om op te warmen. Geen schalen met metalen rand of decoratie gebruiken. Geen kannen of mokken met gelijmde handgrepen, omdat de lijm kan smelten. Hittebestendige exemplaren kunnen worden gebruikt in de standen **hetelucht, airfry en combinatie**, maar niet direct onder de grill.

Aardewerk, steengoed en keramiek

Indien volledig geglazuurd zijn deze schalen geschikt. Niet gebruiken wanneer ze deels geglazuurd of ongeglazuurd zijn: ze kunnen water opnemen dat magnetronenergie absorbeert, waardoor de schaal zeer heet wordt en het koken vertraagt.

Folie-/metalen houders

Gebruik nooit folie- of metalen houders op magnetronfunctie, omdat microgolven er niet doorheen dringen. Het voedsel warmt ongelijkmatig op en uw magnetron kan beschadigd raken. Folie en metaal kunnen wel worden gebruikt voor **grillen, hetelucht** of **airfry 1–3** en met zorg tijdens bepaalde combinatieprogramma's, mits onbeschadigd en niet gedeukt.

Te gebruiken houders

Kunststof

Veel kunststof houders zijn geschikt voor magnetrongebruik, maar gebruik ze niet voor voedingsmiddelen met veel suiker of vet, of voor bereidingen die lang moeten koken, zoals zilvervliesrijst. Gebruik Tupperware®-houders alleen wanneer ze voor magnetrongebruik zijn ontworpen.

Gebruik geen melamine. Kook nooit in margarinebussen of yoghurtbekers: deze smelten door de warmte van het voedsel. Als ze hittebestendig zijn, kunnen ze in combinatieprogramma's worden gebruikt. **Niet onder de grill gebruiken.**

Papier

Gewoon wit absorberend keukenpapier (keukenrol) kan worden gebruikt voor koken met de magnetron, bijv. om spek af te dekken en spatten te voorkomen. **Alleen gebruiken voor korte kooktijden. Keukenpapier nooit hergebruiken. Gebruik voor elk gerecht een nieuw vel papier.**
Vermijd keukenpapier met kunstvezels.
Bij gebruik van gerecycled keukenpapier van een merk: controleer of het geschikt is voor magnetrongebruik.
Geen gewaxte of kunststof gecoate kopjes of borden gebruiken: de coating kan smelten.
Bakpapier kan worden gebruikt om de bodem van schalen te bekleden en om deegbodems blind te bakken. Witte papieren borden kunnen **kort worden gebruikt** om op te warmen (alleen magnetronfunctie).

Manden van riet, hout of stro

Deze materialen kunnen barsten of ontbranden. Geen houten schalen in de magnetron gebruiken. **Niet gebruiken in welke kookstand dan ook.**

Huishoudfolie

Magnetronbestendige huishoudfolie mag alleen worden gebruikt om voedsel af te dekken dat met de magnetronfunctie wordt opgewarmd. Ze kan ook worden gebruikt om voedsel af te dekken dat moet worden gekookt, maar voorkom direct contact tussen folie en voedsel. Bekleed geen schalen met huishoudfolie. **Niet gebruiken op andere kookstanden.**

Braadzakken

Braadzakken zijn handig om, opengesneden aan één zijde, als tent over een stuk vlees te plaatsen voor braden op vermogen en tijd. Gebruik de metalen sluitstrips niet bij de standen magnetron, combinatie of airfry 4–5.

Aluminiumfolie

Aluminiumfolie kan worden gebruikt voor hetelucht- en airfry 1–3-bereidingen.

Richtlijnen voor koken en opwarmen

De meeste voedingsmiddelen worden zeer snel opgewarmd met de magnetronfunctie van **1000 W**. Maaltijden kunnen binnen enkele minuten weer op serveertemperatuur worden gebracht en smaken dan alsof ze vers zijn bereid. Controleer altijd of het voedsel door en door heet is en plaats het zo nodig terug in de magnetron.

Als algemene regel geldt dat vochtige gerechten, zoals soepen, stoofschotels en bordmaaltijden, altijd moeten worden afgedekt.

Dek droge voedingsmiddelen, zoals broodjes, gehaktpasteitjes en saucijzenbroodjes enz. niet af.

De tabellen op pagina's 9-25 laten de beste manier zien om uw favoriete gerechten te koken of op te warmen. De beste methode hangt af van het soort gerecht dat u bereidt of opwarmt.

Vergeet niet om waar mogelijk het voedsel tijdens het koken of opwarmen te roeren of te keren. Dit zorgt voor een gelijkmatige verhitting aan de buitenkant en in het midden.

Wanneer is voedsel opgewarmd?

Voedsel dat is opgewarmd of gekookt moet door en door heet worden geserveerd, waarbij uit alle delen duidelijk stoom vrijkomt. Als tijdens de bereiding en opslag goede hygiëne is toegepast, levert koken of opwarmen geen veiligheidsrisico's op.

Voedsel dat is opgewarmd of gekookt, moet door en door heet worden geserveerd, waarbij er uit alle delen zichtbaar stoom moet komen. Zolang er tijdens de bereiding en opslag volgens de juiste hygiëneregels is gewerkt, levert koken of opwarmen geen veiligheidsrisico's op.

Bordmaaltijden

Iedereen heeft een ander eetpatroon en opwarmtijden hangen af van de samenstelling van de maaltijd. Compacte onderdelen, zoals aardappelpuree, moeten goed worden gespreid. Als er veel jus wordt toegevoegd, is extra tijd nodig. Plaats compactere onderdelen aan de buitenkant van het bord. Een gemiddelde bordmaaltijd heeft 4-5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie nodig. Maaltijden niet stapelen.

Ingeblikt voedsel

Haal het voedsel uit het blik en plaats het in een geschikte schaal voordat u het opwarmt.

Soepen

Doe de soep in een kom. Roer vóór het opwarmen, minstens één keer tijdens het opwarmen en opnieuw aan het einde.

Stoofschotels

Halverwege en aan het einde doorroeren.

Richtlijnen voor koken en opwarmen

Let op!

Gehaktpasteitjes

Vergeet niet: ook wanneer het deeg koud aanvoelt, is de vulling door en door heet en verwarmt deze het deeg alsnog. Niet oververhitten: door het hoge vet- en suikergehalte kan verbranding optreden. Controleer de temperatuur van de vulling vóór consumptie om verbranding van de mond te voorkomen.

Kerstpuddingen en vloeistoffen

Wees extra voorzichtig bij het opwarmen van deze producten.

Niet onbeheerd achterlaten.
Geen extra alcohol toevoegen.

Zuigflessen

Melk of opvolgmelk **moet** vóór het opwarmen grondig worden geschud, opnieuw na het opwarmen en zorgvuldig worden getest vóór het voeden. Voor ongeveer 200 ml melk op koelkasttemperatuur: verwijder de dop en speen. Verwarm 25-30 seconden op **1000 W** magnetronfunctie. **Controleer zorgvuldig.**

Voor 88 ml melk op koelkasttemperatuur: verwijder de dop en speen. Verwarm 10-15 seconden op 1000 W magnetronfunctie. **Controleer zorgvuldig.**

De vloeistof boven in de fles kan veel heter zijn dan onderin. De fles moet grondig worden geschud en getest vóór gebruik.

Wij raden af om de magnetron te gebruiken voor het steriliseren van zuigflessen. Als u een speciale magnetronsterilisator gebruikt, is uiterste voorzichtigheid geboden vanwege de geringe hoeveelheid water. Volg de instructies van de fabrikant strikt op.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Brood - voorgebakken - vers - Let op: brood dat met de magnetronfunctie wordt opgewarmd krijgt een zachte onderkant.				
Croissants	1	1000 W	15-20 sec.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Grill 3	2-3 min.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
	4	1000 W	30-40 sec.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Grill 3	3-5 min.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.r
Broodjes	1	1000 W	15-20 sec.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Grill 3	3-4 min.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
	4	1000 W	30-40 sec.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Grill 3	3-4 min.	Op een magnetronbestendig bord op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Ingeblikte bonen, pasta				
Witte bonen in tomaten-saus	220 g	1000 W	2 min.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.
	415 g	1000 W	3 min.	
Witte bonen met worstjes/ hamburgers	415 g	1000 W	3-4 min.	

Nederlands

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Ingeblikte bonen, pasta				
Ravioli in saus	200 g	1000 W	2 min. 30 sec.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.
	400 g	1000 W	3-4 min.	
Spaghetti in tomatensaus	200 g	1000 W	1 min. 30 sec. - 2 min.	
Ingeblikt vlees				
Hotdogs (uitgelekt)	400 g	1000 W	2-3 min.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.
Stoofvlees	400 g	1000 W	3-4 min.	
Ingeblikte soepen				
Champignon roomsoep	400 g	1000 W	3-4 min.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
Minestrone-soep	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	
Ingeblikte puddingen				
Vla	400 g	1000 W	2 min.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
Spons-pudding	400 g	1000 W	2 min. 30 sec.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.
Ingeblikte groenten - waar nodig uitlekken				
Wortelen, heel	300 g	1000 W	2 min.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
Doperwten, gepureerd	300 g	1000 W	2 min.	
Doperwten, fijn	290 g	1000 W	2 min. - 2 min. 30 sec.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.
Nieuwe aardappelen	567 g	1000 W	4 min.	
Maïs	198 g	1000 W	1 min. 30 sec.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
	325 g	1000 W	2-3 min.	
Tomaten, heel	400 g	1000 W	3 min. 30 sec.	In een magnetronbestendige kom op het draaiplateau plaatsen. Afdekken.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Kerstpudding - niet onbeheerd laten, omdat oververhitting kan leiden tot ontbranding				
Mini	100 g	1000 W	30 sec.	Op magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
Klein	454 g	1000 W	2 min.	
Gemiddeld	907 g	1000 W	3 min.	
Groot	1.1 kg	1000 W	3 min. 30 sec.	
Dranken - koffie - op kamertemperatuur				
1 mok	235 ml	1000 W	1 min. 30 sec.- 2 mins.	In magnetronbestendige mok op draaiplateau plaatsen.
2 mokken	470 ml	1000 W	2 min. 30 sec.	
Dranken - melk - uit de koelkast				
1 mug	235 ml	600 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	In magnetronbestendige mok of kan op draaiplateau plaatsen.
1 jug	600 ml	600 W	4-5 min.	
Zelfgemaakte vleesgerechten				
Stoofschotel voor 2	700 g	1000 W	6-8 min.	Op magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
Stoofschotel voor 4	1 kg	1000 W	10-12 min.	
Bolognese-saus	250 g	1000 W	2-3 min.	
	1 kg	1000 W	7-8 min.	
Deeggerechten - voorgebakken - Let op: deeggerechten die met de magnetronfunctie worden opgewarmd krijgen een zachte onderkant. Bij combi: als de pastei in een foliebakje zit, deze direct op de geëmailleerde plaat plaatsen.				
Cornish pastei	140 g (1)	1000 W	1-2 min.	Op magnetronbestendige schaal op het draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 4	7-9 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
	300 g (2)	1000 W	2-3 min.	Op magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 4	8-10 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.

Combi betekent « Combinatie »

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Deeggerechten - voorgebakken - Let op: deeggerechten die met de magnetronfunctie worden opgewarmd krijgen een zachte onderkant. Als de pastei in een foliebakje zit, deze direct op de geëmailleerde plaat plaatsen.				
Vleespasteien	300 g (2)	Combi 3	6-7 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Steak-and-kidneypastei van zanddeeg	210 g (1)	Combi 4	10-12 min.	
Quiche	400 g (1)	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 3	7-8 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Saucijzen-broodjes	330 g (2)	Combi 4	9-10 min.	
Gehaktpasteitjes (kerst)	110 g (2)	1000 W	20-30 sec.	In magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Opgemaakte maaltijden - zelfgemaakt - gekoeld				
Kinderportie	1	1000 W	2-3 min.	Op magnetronbestendig bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
Volwassenportie	1	1000 W	4-5 min.	
Puddingen en desserts - puddingen overdoen in een magnetronbestendige/hittebestendige schaal				
Appeltaart (gekoeld)	700 g	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 4	13-14 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken..
Appel- en zwartebessen-pasteitjes (op kamer-temperatuur)	x 6	Convection 220°C	6-7 min.	In foliebakjes op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Broodpudding (gekoeld)	500 g	1000 W	3-4 min.	Op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 4	15-17 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Vla (gekoeld)	300 ml	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	In grote kan plaatsen. Tijdens het opwarmen roeren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveaul	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Puddingen en desserts - puddingen overdoen in magnetronbestendige/hittebestendige schaal				
Fruitcrumble (gekoeld)	500 g	1000 W	2 min.- 2 min. 30 sec.	Op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 4	10-15 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Jam roly-poly (gekoeld)	480 g	1000 W	2-4 min.	Op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Gekochte kant-en-klaarmaaltijden - gekoeld Let op: voedsel uit foliebakjes overdoen in magnetronbestendige/hittebestendige schaal				
Gepaneerde champignons	300 g	Hetelucht: 220 °C	13-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen.
Cottage pie	400 g	1000 W	4-5 min.	Op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 3	13-15 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Lasagne	400 g	600 W	5-7 min.	Op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Combi 3	11-13 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Onion bhajis, pakora en felafel	360 g (12)	Hetelucht: 220 °C	10-12 mins	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Loempia's of samosa's	240 g	Hetelucht: 220 °C	10-15 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Aardappel-partjes	385 g	Hetelucht: 220 °C	10-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Groente-schotel	450 g	1000 W	6-8 min.	Op draaiplateau plaatsen.
		of Combi 2	15-18 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het opwarmen

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Gekochte kant-en-klaarmaaltijden - diepgevroren - Let op: voedsel uit foliebakjes overdoen in magnetronbestendige/hittebestendige schaal. Kunststof schalen die geschikt zijn voor magnetron en conventionele oven kunnen met zorg worden gebruikt.				
Golden drummers	340 g (6)	Grill 3	16-18 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Lasagne	400 g	270 W daarna 1000 W	8 min. 8-9 min.	Op draaiplateau plaatsen.
		of Combi 2	20-22 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Gepaneerde uienringen	250 g	Grill 3	10-12 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Vispastei	340 g	1000 W	7-8 min.	Op draaiplateau plaatsen.
		of Combi 3	15-17 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Shepherd's pie	400 g	270 W daarna 1000 W	10 min. 6-8 min.	Op draaiplateau plaatsen.
		of Combi 3	20-22 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Brood - diepgevroren				
Deels afgebakken broodjes	200 g (4)	Combi 3	8-12 min.	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Deels afgebakken knoflookstok-brood	170 g (1)	Combi 3	8-10 min.	
Spek - rauw				
Plakjes spek	300 g (8)	1000 W	4-6 min. of 1 min. per plakje	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen en afdekken met keukenpapier tegen spatten.
		of Grill 3	11-13 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Steaks	250 g (2)	1000 W	4-5 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	28-30 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Bonen en peulvruchten - vooraf weken (behalve linzen)				
Black eyed bonen	225 g	1000 W daarna 300 W	10 min. 25-30 min.	Gebruik 600 ml kokend water in grote schaal. Afdekken.
Kikkererwten	225 g	1000 W daarna 300 W	10 min. 40-45 min.	
Linzen	225 g	600 W	10-15 min.	
Rode kidney-bonen	225 g	1000 W daarna 300 W	15 min. 40-45 min.	
Rund - braadstukken, rauw - Let op: heet vet! Schaal voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Bovenbil, voorrib, lendestuk	-	Combi 2	14-16 min. per 450 g	Op omgekeerd schoteltje op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Gehakt	450 g	1000 W daarna 600 W	10 min. 15 min.	In magnetronbestendige schaal met bouillon en kruiden op draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Rund - braadstukken, rauw - Let op: heet vet. Schaal voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Kogelbiefstuk / lendebiefstuk	380 g (2)	600 W	4-6 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	12-14 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Runderlappen	450 g - 675 g	1000 W daarna 300 W	10 min. 60 min.	In magnetronbestendige schaal met bouillon en groenten op draaiplateau plaatsen. Afdekken. Halverwege roeren.
		of Combi 1	1 uur - 1 uur 40 min.	In ovenschaal met bouillon en groenten met deksel op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege roeren.
Beefburgers - vers, rauw - Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen.				
-	226 g (2)	1000 W	4-5 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	18-20 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Beefburgers - diepgevroren, rauw - Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen.				
-	227 g (4)	1000 W	5-7 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	12-16 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Kip - rauw - Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Kipfilets zonder bot	600 g (4)	600 W	12-14 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Combi 5	16-18 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Drumsticks	800 g (8)	600 W	12-14 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Hetelucht 220 °C	25-30 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Kip - rauw - Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Kip Kiev (vers)	300 g (2)	Combi 4	14-16 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
	600 g (4)		16-18 min.	
Kipnuggets (diepgevroren)	500 g	Combi 4	15-20 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
		of Grill 3	15-20 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Kipnuggets (vers)	360 g	Combi 4	12-14 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen.
Kippenpoten	1 kg (4)	600 W	15-18 min.	Op magnetronrek of bord op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Combi 3	25-35 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Hele kip	-	600 W	9-11 min. per 450 g	In magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Combi 2	16-18 min. per 450 g	Op omgekeerd schoteltje op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Starten met borstzijde naar beneden. Halverwege keren. Niet afdekken.
Eieren - gepocheerd				
Water	45 ml	1000 W	40 sec.	• Water in kleine kom plaatsen en voor de eerste kooktijd verhitten. • Medium ei (maat 3) toevoegen. • Dooier en eiwit doorprikken. • Afdekken. • Tweede kooktijd uitvoeren. • 1 minuut laten rusten.
Ei	1	600 W	40 sec.	
Water	90 ml	1000 W	1 min.	
Eieren	2	600 W	1 min.	
Water	135 ml	1000 W	1 min. 30 sec.	
Eieren	3	600 W	1 min. 20 sec.	
Water	180 ml	1000 W	2 min.	
Eieren	4	600 W	1 min. 40 sec.	

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Eieren - roerei				
Ei	1	1000 W	30 sec.	• Voor elk ei 1 eetlepel melk toevoegen. • Eieren, melk en klontje boter samen loskloppen. • Eerste kooktijd uitvoeren en roeren. • Tweede kooktijd uitvoeren en 1 minuut laten rusten.
		1000 W	20 sec.	
Eieren	2	1000 W	50 sec.	
		1000 W	30 sec.	
Eieren	3	1000 W	1 min. 20 sec.	
		1000 W	30 sec.	
Vis - vers, rauw - Zie richtlijnen hoofdstuk Vis, pagina 31.				
Gepaneerde filets	235 g (2)	Grill 3	10-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Viskoekjes	280 g (2)	Combi 5	12-14 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Visfilets	260 g (2)	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
		of Grill 3	12-14 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Vissteaks	220 g (2)	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
		of Grill 2	12-16 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Hele vis	260 g (1)	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
		of Grill 2	16 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Vis - diepgevroren, rauw - Zie richtlijnen hoofdstuk Vis, pagina 31.				
Gepaneerde filets	260 g (2)	Combi 5	13-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster of op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
		of Combi 4	14-16 min.	
Viskoekjes	400 g (4)	Grill 3	18-22 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Vissticks	230 g (8)	1000 W	3-4 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. Niet afdekken.
		of Grill 3	12-14 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Vis - diepgevroren, rauw - Zie richtlijnen hoofdstuk Vis, pagina 31.				
Schelvisfilets	300 g (3)	1000 W	4-5 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
		of Grill 3	15-20 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Scampi	300 g	Grill 3	13-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
		of Combi 3	9-10 min.	
Hele vis	500 g (2)	1000 W	12-15 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
Steaks	220 g (2)	1000 W	4-6 min.	In magnetronbestendige schaal plaatsen. 30 ml vocht toevoegen. Afdekken.
Koken in zakje	150 g-170 g	270 W daarna rusten daarna 600 W	4 min. 2 min. 4-5 min.	Zak met sauszijde naar beneden op bord plaatsen. Bovenkant insnijden.
Fruit - schillen, in plakken/snijden, gelijkmatige stukken. In lage magnetron- en hittebestendige schaal op draaiplateau plaatsen.				
Appels - gepocheerd	450 g	1000 W	6-7 min.	300 ml water toevoegen. Schaal maar half vullen. Afdekken.
Appels - gestoofd	450 g	1000 W	5-6 min.	Schaal maar half vullen. Afdekken.
Perziken - gepocheerd	450 g	1000 W	5-6 min.	300 ml water toevoegen. Schaal maar half vullen. Afdekken.
Peren - gepocheerd	450 g	1000 W	6-7 min.	
Pruimen - gepocheerd	450 g	1000 W	4-6 min.	
Pruimen - gestoofd	450 g	1000 W	3-4 min.	30 ml water toevoegen. Schaal maar half vullen. Afdekken.
Rabarber - gestoofd	450 g	1000 W	4-6 min.	Schaal maar half vullen. Afdekken.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Lamsvlees – rauw – Let op: heet vet. Accessoire voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Lams-karbonades / lams-koteletten	300 g (4)	600 W	4-6 min.	In magnetronbestendige schaal of op rek op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	14-16 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Lams-karbonades (lenden)	500 g (4)	600 W	5-7 min.	In magnetronbestendige schaal of op rek op draaiplateau plaatsen. Afdekken.
		of Grill 3	22-24 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Lams-gebraad	-	Combi 2	12-15 min. per 450 g	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Lams-stoofvlees	450 g	1000 W daarna 440 W	10 min. 50-60 min.	In magnetronbestendige schaal met bouillon en groenten op draaiplateau plaatsen. Halverwege roeren. Afdekken.
		of Combi 1	1 uur	In ovenschaal bouillon en groenten toevoegen, afdekken met deksel, op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege roeren.
Lamsvlees voor ovenschotels (in blokjes, schouder)	450 g	1000 W daarna 440 W	10 min. 50-60 min.	In magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Halverwege roeren. Afdekken.
		of Combi 1	1 uur	In ovenschaal met deksel op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege roeren.
Pasta – In grote magnetronbestendige schaal van 3 liter plaatsen.				
Fusilli (Spiraalpasta)	225 g	1000 W	8-10 min.	1 liter kokend water gebruiken. 15 ml olie toevoegen. Afdekken. Halverwege roeren.
Macaroni	225 g	1000 W	10-12 min.	
Spaghetti / tagliatelle	225 g	1000 W	8-10 min.	1,5 liter kokend water gebruiken. 15 ml olie toevoegen. Afdekken. Halverwege roeren.
Conchiglie (pasta-schelpjes)	225 g	1000 W	10-12 min.	

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Deeggerechten – niet gebakken				
Zanddeeg taartbodem	23 cm (9”)	1000 W	3-4 min.	Deegbodem inprikken en goed koelen. Keukenpapier in de bodem leggen. Op draaiplateau plaatsen.
		of Combi 3	8-10 min.	Prik de bodem van het deeg en goed koelen. Niet afdekken. Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Roomboter-croissants	350 g (6)	Hetelucht: Voorverwarmen 200 °C daarna 200 °C	8-10 min.	Op bakplaat op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Pizza – vers, gekoeld – Let op: alle verpakking verwijderen. Pizzabodems worden zacht bij uitsluitend magnetronfunctie.				
Pizza met dikke bodem, ham	410 g	1000 W	4-6 min.	Op magnetronbestendig bord op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Hetelucht: 220 °C	8-12 min.	Direct op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Dun en knapperig	300 g	Combi 4	6-8 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
		of Hetelucht: 220 °C	7-9 min.	
Pizza – diepgevroren – Let op: alle verpakking verwijderen.				
Stokbrood-pizza	250 g (2)	Combi 3	7-8 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Pepperoni	340 g	Combi 3	8-10 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Niet afdekken.
Varkensvlees – rauw – Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Karbonades	425 g (5)	Grill 3	20-25 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Varkensvlees – rauw – Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Varkens-gebraad	-	600 W	13-14 min. per 450 g	Op omgekeerd schoteltje in magnetronbestendige schaal op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren. Vet tijdens het koken afgieten.
		of Combi 2	16-18 min. per 450 g	Op geëmailleerde plaat plaatsen. Halverwege keren.
Beenham (onder water)	-	1000 W daarna 600 W	15 min. 25-30 min. per 450 g	In grote ovenschaal met deksel plaatsen en met water bedekken.
Varkenshaas, heel	-	Combi 4	25-30 min. per 450 g	Op omgekeerd schoteltje op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen.
Havermoutpap – Let op: grote schaal gebruiken.				
1 portie	½ kopje havermout	600 W	3-3 min. 30 sec.	1 kopje water of melk toevoegen. Halverwege roeren.
2 porties	1 kopje havermout	1000 W	4-5 min.	2 kopjes water of melk toevoegen. Halverwege roeren.
4 porties	2 kopjes havermout	1000 W	8-9 min.	4 kopjes water of melk toevoegen. Halverwege roeren.
Aardappelproducten, deels voorgegaard – diepgevroren				
Kroketten	300 g	Combi 5	11-13 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Rösti rondjes	300 g (7)	Grill 3	12-15 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Ovenfriet en aanverwante producten	300 g	Grill 3	12-14 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
	450 g	of Combi 6	15-16 min.	Op geëmailleerde plaat op rooster op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Rijst – In grote magnetronbestendige schaal van 3 liter plaatsen.				
Basmati	250 g	600 W	13-16 min.	600 ml koud water gebruiken. Afdekken. Halverwege roeren.
Witte easycook	250 g	1000 W	16-17 min.	
Volkoren easycook	250 g	1000 W	20-24 min.	
Langkorrel witte rijst	250 g	600 W	14-18 min.	
Volkoren Basmati	250 g	600 W	20-25 min.	
Melkpudding – grote schaal gebruiken, afdekken. Halverwege roeren.				
Rijstvlokken	50 g	300 W	35-45 min.	600 ml melk en 30 ml suiker toevoegen.
Puddingrijst	50 g	1000 W daarna 300 W	5 min. 40 min.	450 ml melk en 30 ml suiker toevoegen.
Worst – rauw – Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Dikke worsten	454 g (8)	Grill 3	15-18 min.	Op rooster op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Kalkoen – rauw – Let op: heet vet. Ovenaccessoires voorzichtig verwijderen. Zie richtlijnen in hoofdstuk Vlees, pagina 35.				
Kalkoen-kroon	-	Combi 2	13-15 min. per 450 g	Op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. Halverwege keren.
Verse groenten – in lage magnetronbestendige schaal plaatsen.				
Asperges	450 g	1000 W	5-8 min.	90 ml water toevoegen. Afdekken.
Tuinbonen	450 g	1000 W	5-6 min.	
Snijbonen	450 g	1000 W	7-8 min.	
Bieten	450 g	600 W	12-15 min.	
Broccoli	450 g	1000 W	6-8 min.	
Spruitjes	450 g	1000 W	8-9 min.	
Witte kool – gesneden	450 g	1000 W	7-9 min.	
Wortels – gesneden	450 g	1000 W	6-8 mins	
Bloemkool – roosjes	450 g	1000 W	10-12 min.	

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Verse groenten – in lage magnetronbestendige schaal plaatsen				
Courgettes	450 g	1000 W	5-6 min.	90 ml water toevoegen. Afdekken.
Maïskolven	450 g	1000 W	6-7 min.	
Prei – gesneden	450 g	1000 W	7-8 min.	
Champignons	450 g	1000 W	5-6 min.	
Pastinaak – gesneden	450 g	1000 W	5-6 min.	
Doperwten	450 g	1000 W	4-6 min.	
Aardappelen – gekookt	450 g	1000 W	7-9 min.	
Aardappelen – voorgekookt	450 g	1000 W	5-6 min.	
Aardappelen – gepoft (225 g)	1	1000 W	5 min.	Wassen en de schil meerdere keren inprikken. Bij magnetronfunctie direct op glazen draaiplateau plaatsen. Bij combinatiestand direct op geëmailleerde plaat op draaiplateau plaatsen. 5 minuten laten staan. Of automatisch programma gepofte aardappelen gebruiken.
		of Combi 3	15 min.	
	2	1000 W	8 min.	
		of Combi 3	20 min.	
	4	1000 W	13 min.	
		of Combi 3	25 min.	
	6	1000 W	18-20 min.	
Spinazie	450 g	1000 W	5-6 min.	90 ml water toevoegen. Afdekken.
Koolraap – blokjes	450 g	1000 W	8-12 min.	

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Tabellen voor het koken

Voedsel	Gewicht / hoeveelheid	Vermogens-niveau	Tijd (circa)	Instructies / richtlijnen
Diepgevroren groenten – in lage magnetronbestendige schaal plaatsen.				
Tuinbonen	450 g	1000 W	8 min.	30 ml water toevoegen. Afdekken.
Sperziebonen	450 g	1000 W	8-9 min.	
Brocolli	450 g	1000 W	8-9 min.	
Spruitjes	450 g	1000 W	9-10 min.	
Witte kool – gesneden	450 g	1000 W	6-7 min.	30 ml water toevoegen. Afdekken.
Wortels – gesneden	450 g	1000 W	8 min.	
Bloemkool	450 g	1000 W	9-10 min.	
Doperwten	450 g	1000 W	8-9 min.	
Spinazie – blokjes	450 g	1000 W	8-9 min.	
Maïs	450 g	1000 W	7 min.	
Diversen				
Diepgevroren Yorkshire pudding	370 g	Hetelucht: Voorverwarmen 220 °C daarna 220 °C	15-20 min.	Direct op de geëmailleerde plaat plaatsen

Opmerking

Controleer altijd of het voedsel door en door heet is na het opwarmen in de magnetron. Bij twijfel opnieuw verhitten. Voedingsmiddelen hebben een rusttijd nodig, vooral als ze niet kunnen worden geroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer de rusttijd.

Recepten vergroten en verkleinen

Recepten vergroten

- Om een recept van 4 naar 6 porties te vergroten, verhoogt u elke genoemde hoeveelheid met de helft. Om de hoeveelheid te verdubbelen, kunt u eenvoudig alle genoemde ingrediënten verdubbelen.
- Denk eraan dat grote hoeveelheden een grotere schaal vereisen. Zorg ervoor dat deze diep genoeg is om overkoken tijdens het koken te voorkomen.
- Afdekken zoals in het recept staat. Roer of herschik het voedsel zoals aanbevolen.
- Verleng de rusttijd met 5 minuten per 450 g.
- Controleer het recept altijd tijdens het koken.
- Wanneer u de ingrediënten vergroot naar 6 porties, voegt u een extra een derde van de oorspronkelijke kooktijd toe, d.w.z. 30 minuten op **600 W** voor 4 porties wordt 40 minuten op **600 W** voor 6 porties.
- Wanneer u een recept van 4 naar 8 porties verdubbelt, voegt u de helft van de oorspronkelijke kooktijd toe, d.w.z. 30 minuten op **600 W** voor 4 porties wordt 45 minuten op **600 W** voor 8 porties.

Recepten verkleinen

- Om een recept van 4 naar 2 porties te verkleinen, halveert u alle genoemde ingrediënten.
- Kies een schaal die evenredig kleiner is dan in het recept wordt aanbevolen, maar wel diep genoeg om overkoken te voorkomen.
- Gebruik de helft tot tweederde van de oorspronkelijke kooktijd. Bijvoorbeeld: 30 minuten op **600 W** voor 4 porties wordt 15-20 minuten op **600 W** magnetronfunctie voor 2 porties.

Recepten uit andere boeken gebruiken

De beste manier om een favoriet gerecht om te zetten, is een vergelijkbaar recept in een kookboek op te zoeken, zodat u een leidraad heeft voor de juiste methode en kooktijd.

Wanneer u andere kookboeken gebruikt, moet u rekening houden met het uitgangsvermogen van uw oven (1000 W). Gebruik hetzelfde vermogensniveau dat wordt voorgesteld, bijvoorbeeld 1**000 W** of **600 W** magnetronfunctie, en kies dezelfde kooktijd, maar controleer de voortgang van het voedsel tijdens het koken en pas de tijd zo nodig aan.

Koken voor één persoon

- Deel voor één enkele portie alle ingrediënten door vier.
- Kies een schaal die evenredig kleiner is dan die in het recept wordt aanbevolen.
- Gebruik hetzelfde vermogensniveau als in het oorspronkelijke recept wordt aanbevolen.
- Begin met een kooktijd van een kwart van de aanbevolen kooktijd, hoewel in de meeste gevallen extra tijd nodig zal zijn.
- Controleer het voedsel altijd tijdens het koken.
- Voor soepen, ovenschotels, stoofschotels en rijst is er maar weinig tijdswinst, omdat een minimale kooktijd nodig is om vlees mals te maken en smaken te laten mengen.
- Bij koken voor één persoon is het vaak verstandig om voor twee te koken en beide maaltijden op te scheppen. Vries dan één maaltijd in voor later gebruik.

Wortel-sinaasappelsoep

Ingrediënten

Voor 4 personen
25 g boter
1 middelgrote ui, grof gehakt
700 g wortelen, in dikke schijfjes
1 liter groentebouillon
schil van ½ sinaasappel (geraspt)
90 ml sinaasappelsap
60 ml crème fraîche
zout en peper
1 eetlepel verse bieslook, fijngehakt

Schaal: 1 ovenschaal van 3 liter (Pyrex®)
Accessoire: geen

1. Doe boter en ui in de ovenschaal. Afdekken en 3-4 minuten koken op **1000 W** magnetronfunctie, tot de ui zacht is.
2. Voeg de wortelen toe. Afdekken en 8-10 minuten koken op **1000 W** magnetronfunctie, tot de groenten zacht beginnen te worden. Halverwege roeren.
3. Voeg bouillon en sinaasappelschil toe. Afdekken en 5 minuten koken op **1000 W**, daarna 15 minuten op **440 W** magnetronfunctie, of tot de wortelen zacht zijn.
4. Giet in een blender en pureer tot een glad mengsel.
5. Giet de puree terug in de schaal en voeg sinaasappelsap, crème fraîche en smaakmakers toe. Afdekken en 3-4 minuten verwarmen op **600 W** magnetronfunctie, tot het door en door heet is.
6. Garneren met verse bieslook.

Ciabattabroodjes met geitenkaas en basilicum

Ingrediënten

Voor 4 personen
2 ciabattabroodjes
1 teentje knoflook, gehalveerd
1 vleestomaat, in plakjes gesneden
100 g geitenkaas
8 zwarte olijven, ontpit en in vieren gesneden
1 eetlepel olijfolie
vers basilicum, gehakt
peper

Schaal: geen
Accessoire: geëmailleerde plaat en rooster

1. Halveer de broodjes en leg ze op het rooster op de geëmailleerde plaat. 2-4 minuten op **Grillstand 3** roosteren tot lichtbruin. Elke helft inwrijven met de knoflook.
2. Beleg elke helft met tomaat, verkruimel de geitenkaas erover en bedek ze met olijven. Besprenkel met olijfolie en leg ze weer op rooster + geëmailleerde plaat . 4-6 minuten op **Grill 3** garen tot de kaas goudkleurig is en begint te borrelen.
3. Bestrooi ze met basilicum en breng op smaak met peper. Direct serveren.

Zoete-aardappelsoep

Ingrediënten

Voor 4 personen
15 ml (1 eetlepel) olijfolie
1 middelgrote ui, grof gehakt
2 teentjes knoflook, geperst
700 g zoete aardappelen, geschild en In blokjes gesneden
1 grote rode paprika, zonder zaadlijsten, fijngehakt
725 ml groentebouillon
150 ml kokosmelk
zout en peper

Schaal: 1 ovenschaal van 3 liter (Pyrex®) met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olie, ui en knoflook in de schaal. Afdekken en 3 minuten verwarmen op **1000 W** magnetronfunctie tot alles zacht is.
2. Voeg zoete aardappel en paprika toe en laat 5 minuten koken op **1000 W**. Bouillon toevoegen, afdekken en 15 minuten op **1000 W** koken tot de aardappel zacht is. Halverwege roeren.
3. Laat iets afkoelen. In een blender pureren tot een glad mengsel. Kokosmelk toevoegen en op smaak brengen.
4. Afdekken en 3 minuten op **600 W** magnetronfunctie verhitten tot het door en door heet is.

Tarteletjes met ui en feta

Ingrediënten

Voor 6 personen
250 g bladerdeeg (kant-en-klaar)
30 ml olijfolie
300 g uien, gepeld en in ringen
25 g pijnboompitten
100 g feta, verkruimeld
50 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
50 g zongedroogde tomaten (in olie of geweekt), grof gehakt
15 g kappertjes
zout en peper
takjes verse oregano, ter garnering

Schaal: 1 ovenschaal van 3 liter (Pyrex®) met deksel;
1 ingevette bakplaat van 32 × 23 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Rol het bladerdeeg uit en snijd 6 cirkels van 7,5 cm uit. Laat ze 30 minuten koelen.
2. Doe olie en uien in de ovenschaal. Afdekken en 10-13 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, tot licht gebruind. 5 minuten laten afkoelen.
3. Verwarm de oven voor op **Hetelucht** 200 °C met geëmailleerde plaat.
4. Roer pijnboompitten, feta, olijven, zongedroogde tomaten en kappertjes door het uienmengsel. Goed op smaak brengen.
5. Leg de deegcirkels op de bakplaat en prik ze in met een vork.
6. Verdeel het uienmengsel over de deegcirkels.
7. Bak 10-15 minuten op **Hetelucht** 220 °C.
8. Garneren met verse oregano.

Minestronesoep

Ingrediënten

Voor 6 personen
30 ml olijfolie
1 wortel, fijn gesnipperd
1 stengel bleekselderij, fijn gesnipperd
1 rode ui, fijn gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
400 g tomatenblokjes (uit blik)
15 ml tomatenpuree
900 ml groentebouillon
100 g groene kool, fijn gesneden
6 basilicumblaadjes, grof gehakt
50 g kleine pastasoorten
400 g witte bonen in tomatensaus (baked beans)
zout en peper
Parmezaanse kaas

Schaal: 1 grote ovenschaal (Pyrex®) met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olijfolie, wortel, bleekselderij, ui en knoflook in de ovenschaal. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen.
2. Voeg tomaten, tomatenpuree en bouillon toe en kook 5 minuten op **1000 W**, daarna 15 minuten op **300 W** magnetronfunctie.
3. Roer kool, basilicum, pasta, witte bonen in tomatensaus en smaakmakers erdoor en kook 35 minuten op **300 W** magnetronfunctie. Serveren met gesprenkelde Parmezaanse kaas.

Quinoa Tabbouleh met Mint

Ingrediënten

Voor 6-8 personen
300 g quinoa
2 courgettes, fijngehakt
300 g diepvriesdoperwten
1 bos munt, fijngehakt
100 ml olijfolie
sap van 2 citroenen
zout en peper

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom,
1 middelgrote Pyrex®-kom,
1 kleine Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Doe de quinoa en 600 ml gezouten heet water in de grote kom. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen, daarna 15 minuten op **300 W** magnetronfunctie garen. Afgieten en laten afkoelen.
2. Doe de courgettes en doperwten in de middelgrote kom met 30 ml koud water en kook 6-7 minuten op **1000 W** magnetronfunctie. Goed afgieten.
3. Meng munt, olijfolie en citroensap in de kleine kom. Voeg dit mengsel toe aan de quinoa, courgette en doperwten. Op smaak brengen en enkele uren laten rusten voor het serveren.

Vis

Vis gaart zeer goed met de magnetron, omdat het mals blijft en hardnekkige vissgeuren, zoals bij conventionele ovens, worden vermeden.

Wanneer is vis gaar?

Vis is gaar wanneer het gemakkelijk uit elkaar valt en ondoorzichtig wordt.

Bij vis met een sterke geur kan de geur na het koken worden verwijderd door 600 ml kokend water en 1 in plakjes gesneden citroen in een grote schaal te plaatsen. Laat 20 minuten garen op **300 W** magnetronfunctie. Veeg de oven daarna droog.

Hele vis

Als er 2 hele vissen tegelijk worden bereid, moeten deze kop tegen staart worden gelegd voor gelijkmatige garing.

Grote hele vissen moeten halverwege de kooktijd aan de kop- en staartzijde worden afgeschermd met gladde stukjes aluminiumfolie die met cocktailprikkers worden vastgezet.

Herschikken

Dunne visfilets, zoals scholfilet, moeten vóór het garen worden opgerold om overgaring van de dunne buitenrand en staart te voorkomen.

Vissteaks moeten in een cirkel worden geschikt, met het dikke deel naar buiten. Afdekken met huishoudfolie of een deksel.

Vocht

Verse vis moet altijd worden besprenkeld met 30 ml citroensap, witte wijn of water.

Bij het bereiden van diepgevroren vis dezelfde hoeveelheid vocht toevoegen voor gelijkmatige garing.

Strooi vóór het garen geen zout op de vis; hierdoor kan de vis uitdrogen.

Geluid

Tijdens het koken kunnen ploffende geluiden hoorbaar zijn. Dit wordt veroorzaakt door vocht dat tussen het visvlees opgesloten zit, vooral bij vette vis zoals zalm en makreel. Dit kan worden verminderd door vóór het koken de huid en het vlees meerdere keren met een cocktailprikker in te prikken.

Tonijnkoekjes

Ingrediënten

Voor 4 personen
350 g aardappelen, geschild
25 g boter
1 kleine ui, gehakt
200 g tonijn uit blik, uitgelekt
1 hardgekookt ei, gehakt
30 ml verse peterselie, gehakt
10 ml citroensap
zout en peper
1 ei, losgeklopt
100 g paneermeel

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal, 1 grote Pyrex®-kom
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Kook de aardappelen met 45 ml water, afdekken en 6-8 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen tot ze zacht zijn. Afgieten.
2. Doe boter en ui in een kom. Afdekken en 4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen tot zacht. Voeg de aardappelen toe en stamp fijn.
3. Roer tonijn, hardgekookt ei, peterselie en citroensap erdoor. Op smaak brengen.
4. Vorm 8 koekjes en haal ze door het losgeklopte ei en paneermeel.
5. Leg ze op de geëmailleerde plaat op het rooster en kook 15-25 minuten op **Combi 4**, halverwege keren, tot bruin.

Feestelijke vispastei

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 g witvis
50 g boter
50 g bloem
450 ml melk
300 ml witte wijn
450 g gemengd zeevruchten
6 augurken, in blokjes
15 ml verse peterselie, gehakt
10 ml dille, gehakt
zout en peper
450 g aardappelen, geschild
15 ml kappertjes
50 g boter, gesmolten
50 g Cheddar, geraspt

Schaal: 1 grote Pyrex®-gratinschaal
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe de witvis met 30 ml water in een ondiepe schaal. Afdekken en 4-5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen of een **automatisch programma voor verse vis** gebruiken. Afgieten, huid en graten verwijderen en vis in stukjes verdelen.
2. Maak de saus: smelt de boter in een grote maatbeker 1 minuut op **600 W**. Voeg de bloem toe en roer. Voeg melk en wijn toe en kook 4-5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie. Halverwege roeren. Roer vis, zeevruchten, augurken en kruiden erdoor. Op smaak brengen en in de schaal gieten.
3. Rasp de aardappelen en meng met kappertjes, gesmolten boter en Cheddar. Licht op de vissaus leggen zonder aan te drukken, zodat de geraspte structuur blijft. Op de geëmailleerde plaat plaatsen en 35-40 minuten op **Combi 3** garen tot door en door heet en goudbruin.

Zalm-groentemornay

Ingrediënten

Voor 4 personen
100 g broccoli
100 g bloemkool
1 middelgrote rode paprika, zonder zaadlijsten, in blokjes
198 g zalm uit blik, uitgelekt
25 g boter
30 ml bloem
300 ml melk
50 g Cheddar, geraspt
150 ml room (optioneel)
zout en peper
15 g boter
75 g vers wit broodkruim
15 ml verse peterselie, gehakt
snufje paprikapoeder

Schaal: 1 ovenschaal 20 × 25 cm (Pyrex®)
1 grote Pyrex®-maatbeker,
1 kleine Pyrex®-kom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Verdeel broccoli en bloemkool in roosjes, voeg paprika toe en 30 ml water. Afdekken en 5-6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen tot zacht. Afgieten.
2. Verdeel de zalm in stukjes en meng met de groenten.
3. Smelt de boter in de maatbeker plm. 20-30 seconden op **1000 W** magnetronfunctie. Roer de bloem erdoor en voeg melk toe. Kook 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie tot het mengsel borrelt en indikt; halverwege roeren. Roer Cheddar, room en smaakmakers erdoor. Kaassaus over groenten en zalm gieten.
4. Smelt de extra boter plm. 15-20 seconden in de kleine kom op **1000 W** magnetronfunctie. Roer broodkruim, peterselie en paprikapoeder erdoor. Over het groentemengsel strooien.
5. Op de geëmailleerde plaat plaatsen en 10-15 minuten op **Combi 3** koken of tot goudbruin.

Bouillabaisse

Ingrediënten

Voor 6 personen
225 g tomaten
125 ml olijfolie
30 ml tomatenpuree
2 uien, gehakt
1 grote prei, in ringen
4 teentjes knoflook, geperst
1,2 liter visbouillon
zwarte peper en zout
150 ml droge witte wijn
4 takjes tijm
klein stukje sinaasappelschil
4 draadjes saffraan
5 ml chilisaus
450 g kabeljauw, schelvis of koolvis
450 g gemengde zeevruchten
4 grote verse garnalen
bosje dille, gehakt, voor garnering

Schaal: 1 ovenschaal van 3 liter (Pyrex®)
Accessoire: geen

1. Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren, verwijder de pitjes. Doe olie en tomatenpuree in een grote schaal, 1 minuut op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen en goed mengen. Voeg uien en prei toe en 3-4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
2. Voeg knoflook, tomaten, bouillon, peper en zout, wijn, tijm, sinaasappelschil, saffraan en chilisaus toe. 3-4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen. Ontvel de vis, snijd in stukken en voeg toe aan de tomatenbasis. 3-4 minuten op **1000 W** koken tot de vis gaar is. Gemengde zeevruchten en garnalen toevoegen en 2-3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen tot het heet is, zonder de vis te overgaren.
3. Garneren met dille.

Thaise forel

Ingrediënten

Voor 2 personen
2 forelfilets,
ca. 150 g per stuk
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1–2 kleine rode chilipepers, fijngehakt
1 limoen, rasp en sap
4 bosuitjes, fijngehakt
30 ml lichte sojasaus

Schaal: 1 ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geen

1. Leg de forelfilets in de schaal en strooi de overige ingrediënten erover. Afdekken en 4-5 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken, of tot de vis gaar is.

Ovenschotel kabeljauw en prei

Ingrediënten

Voor 6 personen
800 g kabeljauwfilet
2 grote preien, fijn gesneden
300 ml slagroom (single cream)
500 g aardappelen, in kwarten
50 g Cheddar, geraspt
Peper en zout

Schaal: 1 ondiepe schaal,
1 Pyrex®-ovenschaal 27 cm met deksel
1 grote Pyrex®-schaal,
1 ronde schaal van 27 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Leg de kabeljauw in een ondiepe schaal en voeg 45 ml water toe. Afdekken en 5-6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Afgieten en in stukken verdelen; huid en graten verwijderen.
2. Doe de prei in de ovenschaal, afdekken en 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Visstukken, prei, room, kaas, zout en peper mengen.
3. Doe de aardappelen in een grote schaal, afdekken en 9-10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Aardappelen in de ingevette ronde schaal doen en bedekken met het mengsel van vis, prei en kaas.
4. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 200 °C met de geëmailleerde plaat. Schaal in de oven plaatsen en 10-15 minuten op **Combi 3** bakken tot de bovenkant goudbruin is.

Vlees en gevogelte

Richtlijnen

Ontdooide braadstukken

Als vlees eerder is ingevroren, moet het volledig zijn ontdooid voordat het in de magnetron wordt bereid. Ontdooide braadstukken moeten minimaal 1 uur **rusten** vóór het koken, zodat de kern volledig is ontdooid.

Vet

Grote hoeveelheden vet absorberen microgolven en kunnen overgaring van het vlees ernaast veroorzaken. Kies bij voorkeur braadstukken die niet overmatig vet zijn.

Rusttijd

Vlees en gevogelte moeten na bereiding in de magnetron minimaal 15 minuten **rusten**, gewikkeld in aluminiumfolie. Gebraden vlees en andere grotere stukken zijn na **rusten** gemakkelijker te snijden en garen daarbij nog door.

Botten

De uiteinden van botten bij lamsbout of kroongebraad moeten bij bereiding in de magnetron mogelijk worden afgeschermd om overgaring te voorkomen.

Keren

Braadstukken en gevogelte halverwege de kooktijd keren.

Afdekken met folie

Bij gebruik van de standen **Hetelucht** of **Airfry** (1–3) moeten grote braadstukken halverwege worden afgeschermd met gladde stukken aluminiumfolie om overgaring van de randen te vermijden. Bij kalkoen of grote kippen moeten borst, poten en vleugels worden beschermd. Folie vastzetten met cocktailprikkers en ervoor zorgen dat de folie de ovenwanden niet raakt.

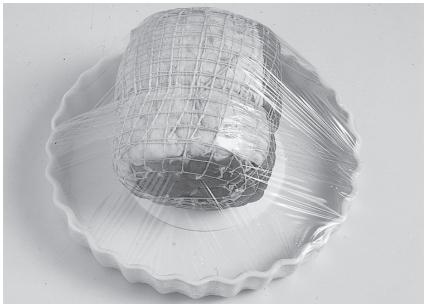
Hoe een stuk vlees braden op combinatie

Leg het vlees op de geëmailleerde plaat en plaats het op het glazen draaiplateau.

Vlees en gevogelte

Hoe een stuk vlees braden in de magnetron

Voor het braden van gewone stukken vlees het vlees op het rooster van een magnetron-braadset leggen en afdekken met een koepeldeksel. Alternatief: een grote, ondiepe schaal gebruiken, het vlees op een omgekeerd schoteltje leggen en afdekken met huishoudfolie.



Braadzakken

Braadzakken kunnen worden gebruikt door ze aan één zijde in te knippen en als tent over het vlees te leggen bij bereiding op vermogen en tijd.

De meegeleverde metalen clips **niet gebruiken**.

Tips

Gestoofd en gesudderd vlees dat in de magnetron wordt bereid, heeft een iets stevige textuur; koop daarom vlees van goede kwaliteit.

Bij stoofpotten een schoteltje of klein bordje omgekeerd op het vlees leggen om het onder het vocht te houden.

Kleine stukken vlees bereiden in de magnetron

Sommige stukken vlees kunnen succesvol in de magnetron worden bereid. Door de korte bereidingstijd en het ontbreken van directe hitte zullen ze echter niet bruinen of krokant worden.

Deze moeten altijd op een magnetronbestendig rooster worden bereid zodat het vlees uit het vocht wordt gehouden.

Krokant spek

Op een magnetronbestendig rooster leggen (los verkrijgbaar). Afdekken met keukenpapier om spatten te voorkomen. Garen op **1000 W**, ongeveer 1 minuut per plakje, of tot de gewenste krokantheid.

Coq au Vin

Ingrediënten

Voor 4 personen
1,2 kg kipdelen (ca. 4 stuks)
5 ml gemengde kruiden
zout en peper
100 g ontbijtspek
100 g champignons
1 teentje knoflook, geperst
450 g sjalotten, hele
30 ml cognac
300 ml rode wijn
300 ml kippenbouillon
15 ml maizena

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe alle ingrediënten, behalve de maizena, in de ovenschaal en dek af.
2. Plaats op de geëmailleerde plaat en kook 1 uur en 10 minuten op **Combi 1**, of tot het gaar is. Halverwege roeren.
3. Verwijder het vel van de kipdelen en schep overtollig vet af. Bind de maizena met wat water. Serveren met fijngehakte peterselie.

Kipsaté

Ingrediënten

Voor 4- 6 personen
4 kipfilets, zonder vel, in kleine stukjes gehakt
100 g kokoscrème
45 ml citroensap
30 ml sojasaus
30 ml plantaardige olie
2 teentjes knoflook, geperst
5 ml kurkuma
5 ml vijfkruidenpoeder
5 ml koriander zaad
5 ml komijnzaad
90 ml pindakaas
flink snufje chilipoeder

Schaal: 1 kleine mengkom, 8 houten satéstokjes
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Doe 50 g kokoscrème, 30 ml citroensap en 15 ml sojasaus in een blender of keukenmachine. Voeg olie, knoflook, kurkuma, vijfkruidenpoeder, koriander en komijn toe en mix tot een glad geheel.
2. Leg de kip in een schaal en giet het mengsel erover. Afdekken en 2–3 uur of een nacht in de koelkast marineren.
3. Maak de saus: doe 50 g kokoscrème in een grote maatbeker. Voeg pindakaas, 15 ml citroensap, 15 ml sojasaus, chilipoeder en 80 ml water toe. 3–4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen of tot de saus kookt en indikt, regelmatig roeren. In een serveerschaal gieten.
4. Rijg de kip aan houten stokjes. Plaats ze op het rooster op de geëmailleerde plaat en 26-30 minuten bakken op **Combi 4**, of tot het goed gaar is; keer af en toe. Warm serveren met de dipsaus.

Barbecue spareribs

Ingrediënten

Voor 4 personen
675 g varkensribben
30 ml wittewijnazijn
Saus:
45 ml tomatenketchup
45 ml sojasaus
45 ml honing
5 ml mosterdpoeder
45 ml pruimenjam

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
1 Pyrex®-kom
1 ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Leg de ribben in de ovenschaal, voeg water toe tot ze onder staan en voeg de azijn toe.
2. Afdekken en 6–8 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, daarna 20 minuten op **300 W** magnetronfunctie. Afgieten.
3. Meng alle sausingrediënten in de Pyrex®-kom en 2 minuten op **600 W** magnetronfunctie opwarmen. Goed mengen.
4. Meng de ribben met de saus. In de ondiepe schaal op de geëmailleerde plaat herschikken en 15–20 minuten op **Combi 2** bakken tot ze donkerbruin en krokant zijn.

Stoofpot varkensvlees met kruidenballetjes

Ingrediënten

Voor 4 personen
30 ml olie
1 middelgrote ui, gehakt
1 groene paprika, zonder zaadlijsten, gehakt
225 g wortelen, in plakken
450 g mager varkensvlees, in blokjes
30 ml gekruide bloem
5 ml gemalen laurier
5 ml gedroogde salie
zout en peper
300 ml droge cider
Deegballetjes:
175 g zelfrijzend bakmeel
75 g niervet (suet)
snufje zout
5 ml mosterdpoeder
15 ml verse peterselie, gehakt
150 ml koud water

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe olie, ui, groene paprika en wortelen in de ovenschaal. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
2. Wentel het varkensvlees door de gekruide bloem en voeg toe aan het uienmengsel. Roer de overige ingrediënten erdoor. Afdekken, op de geëmailleerde plaat plaatsen en 1 uur op **Combi 1** koken of tot het vlees mals is.
3. Maak tijdens het koken de deegballetjes door bloem, niervet, zout, mosterd en peterselie te mengen. Water toevoegen tot een stevig deeg ontstaat. 8 balletjes vormen.
4. Als het vlees gaar is, afdekking verwijderen en de balletjes langs de rand leggen. Onafgedekt 15 minuten op **Combi 1** bakken of tot de balletjes gaar zijn.

Toad in the Hole

Ingrediënten

Voor 4 personen
150 g bloem
3 ml zout
2 eieren
300 ml melk en water
25 g olie
450 g worstjes

Schaal: 1 mengkom,
1 rechthoekige bakvorm 25 × 18 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 200 °C met de geëmailleerde plaat.
2. Zeef bloem en zout in een kom. Eieren en de helft van de vloeistof toevoegen. Kloppen tot glad. Rest van de vloeistof geleidelijk toevoegen.
3. Doe olie en worstjes in de bakvorm en plaats op de geëmailleerde plaat. 15 minuten bakken op **Hetelucht** 200 °C.
4. Beslag toevoegen en 15-20 minuten bakken op **Hetelucht** 200 °C, of tot het beslag goed gerezen en goudbruin is.

Romige kipschotel

Ingrediënten

Voor 4 personen
350 g prei, schoongemaakt en in ringen gesneden
25 g boter
30 ml bloem
300 ml melk
225 g gaar kippenvlees, gehakt
100 g ham, gehakt
175 g Gruyère, geraspt
4 plakjes knoflookbrood (diepvries)

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
1 gratinschaal 26 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Snij de prei in ringen en doe ze in de grote kom met de boter. Afdekken en 3-4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot zacht.
2. Bloem toevoegen en mengen. Melk toevoegen en onafgedekt 4-5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot ingedikt; halverwege roeren. Kip, ham en kaas toevoegen, dan kruiden en goed mengen.
3. In de gratinschaal gieten en bedekken met de knoflookbroodplakken. Op de geëmailleerde plaat plaatsen en 10-15 minuten op **Combi 3** bakken tot door en door heet en goudbruin.

Belgische runderstoofschotel

Ingrediënten

Voor 4 personen
675 g runderstoofvlees, in blokjes gesneden
3 grote uien, in dunne ringen
1 teentje knoflook, geperst
30 ml gekruide bloem
15 ml bruine suiker
300 ml heet runderbouillon
300 ml licht bier
15 ml wijnazijn
5 ml gemengde kruiden
2 laurierblaadjes
Topping:
15 ml Franse mosterd
60 ml boter, zacht
1 teentje knoflook, geperst
8 sneetjes Frans stokbrood van 2,5 cm

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
1 mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe alle stoofingrediënten in de schaal. Afdekken met een deksel en 1 uur op **Combi 1** koken op de geëmailleerde plaat, of tot het vlees mals is. Laurier verwijderen.
2. *Voor de topping:* meng mosterd, boter en knoflook in de mengkom. Eén zijde van elk sneetje brood bestrijken.
3. Deksel van de ovenschaal verwijderen en brood op het stoofvlees leggen. Terug in de oven plaatsen en onafgedekt 10 minuten op **Combi 1** koken. Schotel is klaar wanneer het brood krokant en goudbruin is.

Shepherd's Pie

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 middelgrote ui, in stukjes gehakt
2 wortelen, gehakt
25 g boter
350 g lams- of rundergehakt
300 ml hete lams- of runderbouillon
3 ml Worcestersaus
5 ml tomatenpuree
15 ml maizena
zout en peper
675 g aardappelen, in blokjes
135 ml water
30 ml melk
25 g kaas

Schaal: 1 middelgrote Pyrex®-ovenschaal met deksel,
1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel,
1 vierkante Pyrex®-schaal 22 × 22 cm

Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe ui, wortelen en boter in de middelgrote ovenschaal. Afdekken en 3–5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot ze zacht zijn.
2. Voeg het gehakt toe en meng goed. Meng bouillon, Worcestersaus en tomatenpuree en giet over het gehakt. Op smaak brengen. 5 minuten op **1000 W** koken. Maizena toevoegen en 5–7 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot ingedikt. Overdoen in de vierkante schaal.
3. Gaar de aardappelen met het water in de grote ovenschaal, afgedekt, 8–10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie. Afgieten en met melk fijnstampen. Over het vleesmengsel verdelen en met een vork een patroon maken.
4. Bestrooien met kaas, op de geëmailleerde plaat plaatsen en plm. 15–20 minuten op **Combi 4** bakken tot de bovenkant krokant en goudbruin is.

Lasagne

Ingrediënten

Voor 4 personen
2 x hoeveelheid bechamelsaus (zie pagina 57)
5 ml mosterd
100 g geraspte kaas
zout en peper
1 hoeveelheid hartig gehakt (zie pagina 42)
12 voorgekookte lasagnebladen
60 ml Parmezaanse kaas

Schaal: 1 grote rechthoekige Pyrex®-schaal
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Voeg mosterd, kaas en smaakmakers toe aan de hete bechamelsaus.
2. Bedek de bodem van de schaal met een laag kaassaus, gevolgd door lasagne en daarna hete gehaktmengsel. Ga verder met een laag lasagne en dan vlees, en eindig met een laag kaassaus.
3. Bestrooien met Parmezaanse kaas, op de geëmailleerde plaat plaatsen en plm. 15–20 minuten op **Combi 2** bakken tot de pasta mals is en de bovenkant krokant en goudbruin.

Hongaarse Goulash

Ingrediënten

Voor 4 personen
600 g runderstoofvlees, in blokjes gesneden
45 ml gekruide bloem
600 ml hete runderbouillon
45 ml tomatenpuree
30 ml paprikapoeder
5 ml suiker
60 ml zure room

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Wentel het vlees door de bloem. Doe alle ingrediënten, behalve de zure room, in de ovenschaal en dek af.
2. Plaats op de geëmailleerde plaat en 1 uur en 15 minuten garen op **Combi 1**, of tot het vlees mals is.
3. Haal de schaal uit de oven en roer direct de zure room erdoor. Serveren met lintpasta.

Hartig gehakt

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 ui, in blokjes gesneden
1 teentje knoflook, geperst
15 ml olie
400 g tomatenblokjes uit blik
15 ml tomatenpuree
5 ml gemengde kruiden
450 g gehakt
zout en peper

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe ui, knoflook en olie in de ovenschaal. Afdekken en 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen tot het zacht is.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en goed mengen.
3. Afdekken en 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, daarna 15–20 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken tot het gaar is.

Variatie: Chilli con carne
Voeg 400 g kidneybonen (uitgelekt), 5–10 ml chilipoeder en 1 groene paprika in blokjes toe aan bovenstaande ingrediënten.

Moussaka

Ingrediënten

Voor 4 personen
30 ml olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
1 middelgrote ui, gehakt
1 aubergine, in plakken
400 g tomatenblokjes (blik)
350 g lamsgehakt
30 ml tomatenpuree
zout en peper
Topping:
2 eieren
150 ml slagroom (single cream)
100 g kaas, geraspt
25 g Parmezaanse kaas, geraspt

Schaal: 1 ondiepe schaal 20 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe olie, knoflook, ui en aubergine in de schaal. Afdekken en 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
2. Voeg tomaten, lamsgehakt en tomatenpuree toe en kook afgedekt 7 minuten op **1000 W** magnetronfunctie. Breng dan op smaak en meng goed.
3. Klop eieren, room en kaas en giet over het vleesmengsel. Bestrooien met Parmezaanse kaas, op de geëmailleerde plaat plaatsen en 15–20 minuten op **Combi 2** bakken tot de topping gerezen en goudbruin is.

Kedgeree

Ingrediënten

Voor 4 personen
175 g snelkook zilvervliesrijst
450 ml hete kipbouillon
450 g gerookte schelvis
30 ml citroensap
1 middelgrote ui, gehakt
15 ml olie
150 ml zure room
15 ml currypasta
100 g diepvrieserwten
30 ml peterselie, gehakt
2 hardgekookte eieren, in stukjes gehakt

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
1 ondiepe Pyrex®-schaal
1 kleine Pyrex®-schaal
Accessoire: geen

1. Doe rijst en kipbouillon in de ovenschaal. Afdekken en 15–20 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het gaar is.
2. Leg de vis in de ondiepe schaal, besprenkel met citroensap, afdekken en 5–6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het gaar is. Ontvellen en in stukjes verdelen.
3. Doe ui en olie in de kleine schaal. Afdekken en 3–4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
4. Meng zure room met currypasta. Door de rijst mengen en de in stukjes verdeelde vis, ui, erwten, peterselie, eieren en smaakmakers toevoegen. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot alles door en door heet is.

Groentestoofpot met kikkererwten

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 middelgrote ui, gehakt
10 ml olie
2 middelgrote courgettes, in dikke plakken
1 rode paprika, zonder zaadlijsten, gehakt
2 middelgrote wortelen, geschild en in plakken
1 kleine bloemkool, in roosjes
100 g gedroogde abrikozen, gehalveerd
2 teentjes knoflook, geperst
425 g kikkererwten (blik), uitgelekt
3 ml kurkuma
3 ml gemalen koriander
3 ml gemalen komijn
5 ml paprikapoeder
2,5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
zout en peper
450 ml hete groentebouillon
peterselie, gehakt

Schaal: 1 grote ovenschaal met deksel
1 ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geen

1. Doe ui en olie in de grote ovenschaal. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
2. Voeg de voorbereide groenten, abrikozen, knoflook en kikkererwten toe. Roer de kruiden, zout, peper en bouillon erdoor.
3. Afdekken en 20–25 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot de groenten zacht zijn. 2 of 3 keer roeren tijdens het koken. Serveren met couscous of rijst, garneren met peterselie.

Opmerking
Om couscous te maken: Doe 300 ml groentebouillon en 1,2 ml kurkuma in een ondiepe schaal. 4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen tot het kookt. Voeg 175 g couscous toe en laat 5 minuten staan. Maak los met een vork voor het serveren.

Risotto met wilde paddenstoelen en basilicum

Ingrediënten

Voor 4 personen
40 g gedroogde eekhoorntjesbrood
50 g boter
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 kleine ui, fijngehakt
versgemalen zwarte peper
250 g arboriorijst
300 ml hete groentebouillon
12 basilicumblaadjes, gescheurd

Schaal: 1 ondiepe Pyrex®-schaal
1 grote ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Laat de gedroogde paddenstoelen in 300 ml warm water weken in de ondiepe schaal.
2. Doe boter, knoflook en ui in de grote ovenschaal. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is. Op smaak brengen met versgemalen zwarte peper.
3. Rijst door het botermengsel roeren. Hete bouillon en het weekvocht van de paddenstoelen toevoegen. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. De geweekte paddenstoelen door het rijstmengsel roeren. Afdekken en nog 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
5. Roeren en basilicum toevoegen. Nog 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Ongeveer 10 minuten laten staan en losmaken met een vork.

Tagliatelle Toscana

Ingrediënten

Voor 4 personen
400 g verse tagliatelle
1 grote ui, gehakt
1 teentje knoflook, geperst
15 ml olijfolie
1 grote aubergine, in blokjes
400 g tomatenblokjes (blik)
5 ml basilicum
15 ml tomatenpuree
15 g boter
zout en peper
8–10 zwarte olijven, ontpit
100 g mozzarella, in blokjes
30 ml Parmezaanse kaas, geraspt

Schaal: 2 grote Pyrex®-ovenschalen met deksel
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Kook de pasta in een ovenschaal met 600 ml kokend water, afgedekt, 4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie of tot het gaar is. Afgieten.
2. Doe ui, knoflook en olie in een ovenschaal. Afdekken en 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is. Voeg aubergine, tomatenblokjes, basilicum, tomatenpuree, boter, smaakmakers en olijven toe. Afdekken en 6–8 minuten op **1000 W** koken.
3. Meng de uitgelekte pasta met de mozzarella. In een ovenschaal doen. De saus erover gieten. Bestrooien met Parmezaanse kaas. Op de geëmailleerde plaat plaatsen en 6–8 minuten op **Combi 4** bakken tot het goudbruin en door en door heet is.

Ovenschotel geroosterde groenten en pasta

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 aubergine, in blokjes
2 preien, in ringen
1 rode paprika, gehakt
1 groene paprika, gehakt
1 ui, gehakt
1 teentje knoflook, geperst
45 ml olijfolie
225 g pasta
225 g verse spinazie
Witte saus:
40 g boter
40 g bloem
600 ml melk
15 ml mosterd
50 g Cheddar, geraspt
150 g Boursin® kaas
zout en peper

Schaal: 1 kleine braadslede, 1 grote ovenschaal met deksel, 1 grote ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 220 °C met de geëmailleerde plaat. Snijd alle groenten behalve spinazie in hapklare stukken en doe in de braadslede met de olie. 25–30 minuten bakken op **Hetelucht** 220 °C.
2. Kook de pastavormpjes in een ovenschaal met 450 ml kokend water 5–6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie of tot gaar. Afgieten. Spinazie wassen en in stukjes scheuren.
3. Maak de witte saus volgens de instructies op pagina 57. Mosterd, Cheddar en Boursin® toevoegen en goed mengen tot glad. Op smaak brengen.
4. Meng pasta, spinazie en geroosterde groenten met de saus en doe in de grote ondiepe schaal. Bovenkant bestrooien met kaas.
5. Op de geëmailleerde plaat plaatsen en 10–15 minuten op **Combi 3** bakken tot goudbruin.

Lentil Biryani

Ingrediënten

Voor 4-6 personen
15 ml olie
1 grote ui, in ringen
5 ml geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook, geperst
3 ml kurkuma
5 ml chilipoeder
10 ml kerriepoeder
150 ml yoghurt (natuur)
100 g champignons, in plakjes
2 tomaten, ontveld en gehakt
100 g groene linzen (blik)
300 ml heet water
50 g cashewnoten
450 g gekookte basmatirijst
Garnering:
1 hardgekookt ei
korianderblaadjes, in reepjes gesneden

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olie en ui in de grote ovenschaal. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is.
2. Voeg gember, knoflook, kurkuma, chilipoeder en kerriepoeder toe. Afdekken en 2 minuten op **1000 W** koken.
3. Voeg yoghurt, champignons, tomaten, linzen en water toe. Afdekken en 30–35 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot de linzen gaar zijn en het vocht is verdampt.
4. Gekookte rijst en cashewnoten toevoegen en goed mengen. Indien nodig opnieuw opwarmen op **1000 W** magnetronfunctie. Garneren en serveren.

Gevulde croissants

Ingrediënten

Voor 8 personen
100 g Cheddar, geraspt
100 g gerookte ham, in blokjes
1 tomaat, zonder zaadlijsten en fijngesneden
60 ml zure room
1 eetlepel mayonaise
2 theelepels grove mosterd
peper
8 croissants

Schaal: 1 middelgrote Pyrex®-mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Combineer alle ingrediënten voor de vulling in de mengkom.
2. Snijd de croissants aan de achterkant in en vul ze met het mengsel.
3. Plaats 4 croissants op de geëmailleerde plaat en gaar 2-4 minuten op **Combi 5**. Herhaal met de overige 4 croissants.

Muffinpizza's

Ingrediënten

Voor 4 personen
150 ml passata
100 g knoflookworst, in blokjes
1 teentje knoflook, geperst
1 kleine ui, fijngesneden
4 grote muffins, gehalveerd
100 g kaas, geraspt
50 g ansjovisfilets (blik)
zwarte olijven ter garnering

Schaal: 1 Pyrex®-mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Doe passata, worst, knoflook en ui in een kom en meng goed.
2. Leg 4 muffinhelften tegelijk op het rooster op de geëmailleerde plaat en bak 4-6 minuten op **Grillstand 3** tot ze bruin beginnen te worden.
3. Besmeer de muffins met het mengsel. Beleg met kaas, ansjovis en olijven.
4. Bak 4-6 minuten op **Grillstand 3**, tot de kaas gesmolten is en begint te kleuren.

Scones met kaas, ui en olijven

Ingrediënten

Voor 4 personen
middelgrote ui, fijngesneden
1 eetlepel olijfolie
175 g zelfrijzend bakmeel
½ theelepel zout
½ theelepel mosterdpoeder
½ theelepel cayennepeper
25 g boter
40 g sterk smakende Cheddar, geraspt
40 g Parmezaanse kaas
25 g zwarte olijven, ontpit en gehakt
1 ei, losgeklopt
45 ml melk
1 ei om mee te bestrijken

Schaal: 1 kleine Pyrex®-kom
1 x Pyrex®-mengkom kleine bakplaat
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Doe ui en olie in een kom. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is. Afgieten.
2. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 200 °C met de geëmailleerde plaat.
3. Zeef bloem, zout, mosterdpoeder en cayennepeper met de overige kruiden. Wrijf de boter erdoor.
4. Voeg de ui, kaas en olijven toe. Klop ei en melk samen los. Door het bloemmengsel roeren en tot een zacht deeg mengen.
5. Rol op een bebloemd oppervlak uit tot ca. 2 cm dik. Steek rondjes uit met een uitsteker van 6 cm en bestrijk met ei.
6. Leg op de licht ingevette bakplaat. Plaats op de geëmailleerde plaat en bak 16-20 minuten op **Hetelucht** 200 °C tot het gaar en goudbruin is.

Crostini met brie en cranberry

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 kleine baguette, in 8 plakken gesneden
60 ml cranberrysaus
175 g brie, in plakken
sesamzaad

Schaal: geen
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Leg de baguetteplakken op het rooster op de geëmailleerde plaat en rooster 2-3 minuten op **Grillstand 3** of tot ze lichtbruin zijn.
2. Draai de plakken om en bestrijk ze met cranberrysaus.
3. Beleg met een plakje brie en bestrooi met sesamzaad.
4. Plaats op het rooster op de geëmailleerde plaat en rooster 3-4 minuten op **Grillstand 3** tot de kaas begint te smelten en het sesamzaad goudkleurig is.

Croque Monsieur

Ingrediënten

Voor 2 personen
4 sneetjes brood, beboterd
1 theelepel dijonmosterd
2 plakken gerookte ham
100 g kaas, in plakken

Schaal: geen
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Leg het brood met de beboterde kant boven op het rooster op de geëmailleerde plaat en rooster ongeveer 3-4 minuten op **Grillstand 3** of tot het begint te kleuren.
2. Bestrijk de ongeroosterde kanten van 2 sneetjes met mosterd en beleg met ham en kaas. Dek af met de andere sneetjes, geroosterde kant boven.
3. Plaats terug op het rooster op de geëmailleerde plaat en rooster 1-2 minuten op **Grillstand 3** tot de kaas gesmolten is.

Macaroni met kaas

Ingrediënten

Voor 4 personen
175 g snelkokende macaroni
175 g boter
1 kleine ui, fijngesneden
100 g spek, in blokjes
40 g bloem
600 ml melk
zout en peper
1 theelepel Franse mosterd
150 g rode kaas, geraspt
30 ml verse paneermeel

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal
1 grote Pyrex®-maatbeker
1 grote ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Kook de macaroni in 450 ml kokend water in de grote ovenschaal. Afdekken en 5-6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot zacht. Afgieten.
2. Doe boter, ui en spek in de maatbeker. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot de ui zacht is. Halverwege roeren.
3. Bloem toevoegen en 30 seconden op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. Melk geleidelijk toevoegen, goed roeren, kruiden en 5-6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot de saus dik en borrelend is. Twee keer roeren.
5. Mosterd en 100 g geraspte kaas toevoegen. Macaroni in de ondiepe schaal doen, saus toevoegen en mengen. Bestrooien met paneermeel en resterende kaas.
6. Op de geëmailleerde plaat 8-14 minuten op **Combi 3** koken tot de kaas begint te smelten.

Groenten en vegetarische gerechten

- Wortelgroenten, zoals wortelen en knolraap, in plakken, reepjes of blokjes snijden.
- Geen verse en diepgevroren groenten mengen, omdat de kooktijden kunnen verschillen.

- Kool moet worden fijngesneden en op 1000 W magnetronfunctie worden bereid. Ca. 500 g gedurende 12–14 minuten met 75 ml water.
- Verse groenten hebben 15 ml water per 100 g nodig. Afdekken met geperforeerde huishoudfolie of een deksel en halverwege roeren.

- Als u aardappelen samen met andere groenten bereidt, alleen samen koken met andere **wortelgroenten**.
- Nooit zout toevoegen vóór het garen in de magnetron. Magnetrongegaarde groenten hebben van nature meer smaak dan gekookte groenten.

- Groenten altijd in een schaal van passende grootte bereiden. Lage schalen gebruiken, geen kommen. Altijd afdekken met magnetronfolie of een deksel.

Groenten en vegetarische gerechten

- Bepaalde groenten, zoals broccoli en asperges, zo herschikken dat de toppen in het midden liggen; deze hebben minder garing nodig.

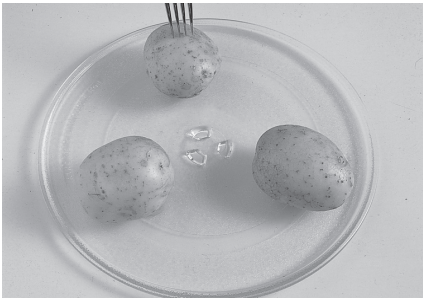
- Een hele bloemkool moet ondersteboven worden bereid op **600 W** magnetronfunctie gedurende ca. 10 minuten met 90 ml (6 eetlepels) water.

Gepofte aardappelen

Aardappelrassen kunnen verschillen in hun geschiktheid voor magnetrongaren. Wij raden Maris Piper aan voor consistent goede resultaten. De opgegeven kooktijden kunnen voor andere rassen zo nodig worden aangepast. De ideale aardappelgrootte voor de magnetron is 200–250 g.

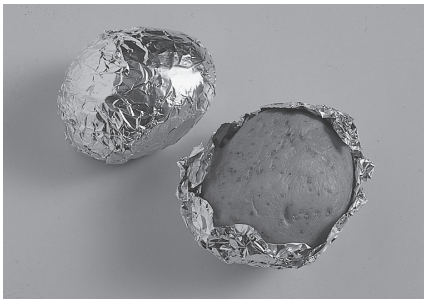
Voor het koken

Aardappelen wassen en de schil meerdere keren doorprikken. Rond de rand van het draaiplateau leggen.



Na het koken

Uit de magnetron nemen en in aluminiumfolie wikkelen om de warmte vast te houden. 5 minuten laten rusten.



Groentechili

Ingrediënten

Voor 4 personen
15 ml olijfolie
1 ui, fijngesneden
1 groene paprika, zonder zaadlijsten, gehakt
1 chilipeper, gehakt
2 wortelen, in blokjes
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel komijn
175 g bulgur
400 g tomatenblokjes (blik)
30 ml tomatenpuree
400 g rode kidneybonen (blik), uitgelekt
450 ml water

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olie, ui, paprika, chilipeper en wortelen in de ovenschaal. Afdekken en 4–5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot alles zacht is.
2. Chilipoeder en komijn toevoegen. Bulgur, tomatenblokjes, tomatenpuree, kidneybonen en water toevoegen. Afdekken en 10–15 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen.

Geroosterde groentepakketjes

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 g gemengde groenten (zoete aardappel, rode paprika, prei, aubergine, courgette, ui), gehakt
1 teentje knoflook, geperst
30 ml olijfolie
200 g tomatenblokjes (blik)
10 ml tomatenpuree
25 g pijnboompitten
50 g Gruyère, geraspt
100 g Boursin®
15 ml ongezoete room
225 g bladerdeeg
1 ei om mee te bestrijken

Schaal: 1 grote mengkom
1 grote Pyrex® mengkom
1 kleine mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 220 °C met de geëmailleerde plaat. De groenten in stukken van 2,5 cm snijden.
2. Knoflook en olie toevoegen en goed mengen met de groenten. Op de geëmailleerde plaat verdelen.
3. 20–25 minuten op **Hetelucht** 220 °C bakken tot de groenten bruin en beetgaar zijn.
4. Tomatenblokjes en tomatenpuree in een hittebestendige kom doen, onafgedekt 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken en daarna 5 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken tot het mengsel is ingedikt.
5. De tomatensaus mengen met de gare groenten en pijnboompitten.
6. Gruyère, Boursin® en ongezoete room mengen.
7. Het bladerdeeg uitrollen tot zijden van ca. 40 cm. In 4 gelijke vierkanten snijden.
8. In het midden van elk vierkant ¼ van het groentemengsel leggen en bedekken met ¼ van het kaasmengsel.
9. De hoeken van het deeg naar het midden brengen en de randen aandrukken. Met water dichtmaken en bestrijken met losgeklopt ei.
10. In de voorverwarmde oven 15–20 minuten op **Hetelucht** 220 °C bakken tot het goudbruin en gaar is.

Prei-aardappelgratin

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 g prei, in dunne ringen gesneden
450 g aardappelen, in dunne plakjes gesneden
150 g blauwe kaas
225 g Griekse yoghurt
75 ml slagroom
50 g paneermeel
zout en peper

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
1 kleine mengkom
1 Pyrex®-taartvorm van 25 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. De groenten in de grote schaal doen. 90 ml water toevoegen, afdekken en 10–12 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot alles zacht.
2. De kaas verkruimelen of fijnsnijden en in een kom doen. Geleidelijk yoghurt en slagroom toevoegen en tot een glad mengsel roeren.
3. De groenten afgieten en in de taartvorm verdelen. Op smaak brengen en het mengsel van blauwekaas erover gieten. Met paneermeel bestrooien. Op de geëmailleerde plaat 10–14 minuten op **Combi 3** bakken tot goudbruin.

Groentelasagne

Ingrediënten

Voor 4-6 personen
1 grote ui, fijngesneden
25 g boter
1 teentje knoflook, geperst
225 g wortelen, in blokjes
225 g prei, gehakt
225 g courgette, in blokjes
1 groene paprika, gehakt
150 ml hete groentebouillon
zout en peper
300 ml tomatensaus
175 g verse lasagnevellen
225 g mozzarella

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
1 Pyrex®-rechthoekige schaal
Accessoire: Enamel tray

1. Ui en boter in de ovenschaal doen. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Groenten en bouillon toevoegen, afdekken en 8–10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is. Afgieten. Op smaak brengen.
2. De bodem van de rechthoekige schaal bedekken met een dunne laag tomatensaus. Dan een laag lasagne, gevolgd door een laag groentemengsel. 175 g mozzarella in dunne plakken snijden en erop leggen. Laagjes herhalen en eindigen met tomatensaus.
3. De rest van de mozzarella raspen en bovenop verdelen. Op de geëmailleerde plaat 20–25 minuten op **Combi 2** bakken tot de pasta gaar is.

Geitenkaastaart met geroosterde groenten

Ingrediënten

Voor 4 personen
100 g boter
225 g bloem
50 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt
1 rode paprika, in stukken van 4 cm
1 gele paprika, in stukken van 4 cm
2 middelgrote courgettes, in plakken
100 g aubergine, in stukken van 4 cm
1 eetlepel olijfolie
100 g zachte geitenkaas
3 eieren, losgeklopt
75 ml crème fraîche of slagroom
1 eetlepel verse peterselie, gehakt
zout en peper

Schaal: 1 grote mengkom
1 taartvorm van 23 cm (9 inch)
1 maatkan
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 200 °C.
2. De boter door de bloem wrijven tot het mengsel op fijne kruimels lijkt. Parmezaanse kaas erdoor roeren. 2–3 eetlepels koud water toevoegen en tot een stevig deeg mengen.
3. Het deeg uitrollen en de taartvorm ermee bekleden. De bodem met een vork inprikken en 15 minuten laten rusten.
4. De deegbodem met bakpapier bedekken, bakbonen toevoegen en 10 minuten op de geëmailleerde plaat op **Hetelucht** 200 °C bakken. Papier en bonen verwijderen en nog 5 minuten bakken of tot het gaar is. Laten afkoelen.
5. De voorbereide groenten op de geëmailleerde plaat leggen en met olijfolie besprenkelen. 10–12 minuten op **Combi 5** bakken tot lichtbruin. Halverwege keren.
6. De groenten in de deegbodem leggen en theelepels geitenkaas over de groenten verdelen.
7. Eieren en crème fraîche kloppen tot een glad mengsel. Peterselie en kruiden toevoegen. Voorzichtig over de vulling gieten.
8. Op de geëmailleerde plaat 20–23 minuten op **Combi 2** bakken tot de vulling stevig en lichtbruin is.

Geroosterde aardappelen

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 g aardappelen
25 g boter
30 ml olie

Schaal: geen
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Aardappelen schillen en in kwarten snijden. Voorkoken en afgieten (zie pagina 5).
2. Aardappelen met olie en boter op de geëmailleerde plaat leggen.
3. 25 minuten op **Combi 4** bakken; tijdens het garen keren en bedruipen, tot ze krokant en bruin zijn.

Gevulde paprika

Ingrediënten

Voor 6 personen
3 rode paprika's
3 gele paprika's
1 bos lente-uitjes, in dunne ringen
30 ml olijfolie
50 g pijnboompitten
2 teentjes knoflook, geperst
100 g langkorrelige rijst
300 ml hete groentebouillon
100 g cherrytomaten, gehalveerd
100 g mozzarella, in blokjes
100 g gorgonzola of andere blauwe kaas, in blokjes
1 handvol peterselie, fijngehakt
1 handvol basilicum, fijngehakt

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal
1 grote rechthoekige Pyrex®-schaal
Accessoire: Enamel tray

1. Snijd de kapjes van de paprika's en zet apart. Verwijder de zaadlijsten en spoel de paprika's uit.
2. Doe lente-ui, olie, knoflook en pijnboompitten in de ovenschaal en roer door. 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie opwarmen.
3. Rijst en hete bouillon toevoegen. Afdekken en 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. Licht laten afkoelen en cherrytomaten, mozzarella, gorgonzola, peterselie en basilicum erdoor roeren. Goed kruiden.
5. De vulling in de paprika's scheppen en de paprika's dicht tegen elkaar in de rechthoekige schaal zetten.
6. Op de geëmailleerde plaat 10 minuten op **Combi 3** garen.
7. Kapjes terugplaatsen op de paprika's en nog 8–10 minuten op **Combi 5** bakken.

Bloemkool met kaassaus

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 bloemkool
90 ml water
25 g boter
25 g bloem
½ theelepel Franse mosterd
300 ml melk
zout en peper
Topping:
75 g rode kaas, geraspt
1 eetlepel paneermeel

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
1 Pyrex®-maatkan
1 middelgrote Pyrex®-gratinvorm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Bloemkoolroosjes in een schaal doen. Water toevoegen. Afdekken en 10 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken tot het zacht is. Afgieten.
2. Boter in de maatkan smelten op **1000 W** magnetronfunctie gedurende 30–50 seconden. Bloem en mosterd toevoegen en roeren. Nog 30 seconden garen. Melk geleidelijk toevoegen. Goed roeren en kruiden.
3. 2–3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot de saus dik en borrelend is. Halverwege één keer roeren. 60 g geraspte kaas erdoor roeren.
4. Bloemkool in de gratinvorm doen en de saus erover gieten. Bestrooien met resterende kaas en paneermeel.
5. Op de geëmailleerde plaat 15–18 minuten op **Combi 4** bakken tot het goudbruin is.

Pittige aardappelen

Ingrediënten

Voor 4 personen
350 g aardappelen
45 ml yoghurt
10 ml mangochutney
½ theelepel komijn
½ theelepel koriander
½ theelepel kurkuma
½ theelepel garam masala
10 ml verse koriander
snufje chilipoeder
15 g sultana's
zout en peper

Schaal: 1 Pyrex®-ovenschaal van 1,5 liter met deksel
1 Pyrex®-mengkom
Accessoire: geen

1. Aardappelen in grote blokken snijden en in een grote kom doen met 90 ml water. Afdekken en 6–8 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot ze zacht zijn. Afgieten en apart zetten.
2. Alle overige ingrediënten mengen. Aardappelen toevoegen en goed mengen. Warm of koud serveren.

Sauzen

Formaat van de schalen

Altijd een schaal of maatkan gebruiken met minstens tweemaal de inhoud van de saus, om overkoken te voorkomen.

Afdekken

Sauzen **niet afdekken** tijdens het koken.

> ⚠ Let op!
> Sauzen/jus moeten vóór, tijdens en na het koken grondig worden geroerd om spatten te voorkomen en een gladde saus te verkrijgen.

Opwarmen

Sauzen kunnen van tevoren worden bereid en in de magnetron worden opgewarmd. Opwarmen op **1000 W** magnetronfunctie en halverwege roeren.

Houten lepels

Laat geen houten lepels in de saus staan tijdens het koken. Het hout kan uitdrogen en verbranden. **Laat nooit** metalen lepels in de saus staan.

Witte saus

Ingrediënten

30 g boter, op kamertemperatuur
30 g bloem
600 ml volle melk
Variaties:
peterselie, ui, kaas
15 ml citroensap

Schaal: 1 Pyrex®-maatkan van 1 liter
Accessoire: geen

1. Boter in de maatkan smelten op **1000 W** magnetronfunctie gedurende 20–40 seconden.
2. Bloem erdoor roeren tot een roux ontstaat.
3. Melk geleidelijk toevoegen en voortdurend roeren tot alles goed gemengd is.
4. 2–3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Roeren en nogmaals 3–4 minuten koken. De saus moet glad en glanzend zijn en de achterkant van een lepel bedekken.

Variaties op witte saus:

Peterselie
60 ml gehakte peterselie en 15 ml citroensap halverwege de kooktijd toevoegen.

Ui
1 kleine ui 30 seconden in de boter koken op **1000 W** magnetronfunctie voordat bloem en melk worden toegevoegd.

Kaas
75 g geraspte kaas toevoegen aan het einde van de kooktijd.

Custard

Ingrediënten

30 ml custardpoeder
15 ml suiker
600 ml volle melk

Schaal: 1 Pyrex®-maatkan van 1 liter
Accessoire: geen

1. Custardpoeder, suiker en een beetje melk mengen tot een glad papje.
2. De rest van de melk toevoegen en goed kloppen.
3. 4–6 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Halverwege goed kloppen en aan het einde opnieuw kloppen.

Hollandaisesaus

Ingrediënten

3 eidooiers
30 ml wittewijnazijn
100 g ongezouten boter, koud en in blokjes
peper

Schaal: 1 maatkan van 1 liter (Pyrex®)
Accessoire: geen

1. Doe de eidooiers en azijn in de maatkan. Goed opkloppen.
2. Leg de blokjes boter erop. 20 seconden op **1000 W** magnetronfunctie koken.
3. Opkloppen. 10 seconden op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. Opnieuw opkloppen en 10 seconden op **1000 W** magnetronfunctie koken.
5. Herhalen in stappen van 10 seconden tot de saus dik en romig is.
6. Op smaak brengen en direct serveren bij zalmsteaks of asperges.

N.B. De saus mag niet koken; anders schiften de eieren.

Chocoladesaus

Ingrediënten

25 g boter
75 g fijne kristalsuiker
75 g zachte basterdsuiker
50 g cacaopoeder
3 ml vanille-extract
300 ml melk

Schaal: 1 maatkan van 1 liter (Pyrex®)
Accessoire: geen

1. Boter in de maatkan smelten op **1000 W** magnetronfunctie gedurende 30–50 seconden.
2. Suikers, cacaopoeder en vanille-extract erdoor roeren.
3. Melk geleidelijk toevoegen en goed roeren.
4. 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Goed roeren. Dit nog drie keer herhalen of tot de saus glad en glanzend is en de achterkant van een lepel bedekt.

Peperroomsaus

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
40 g boter
30 g bloem
2 bouillonblokjes
15 ml dragonazijn
10 ml witte peper
15 ml cognac
200 ml crème fraîche

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Ui en boter in de kom doen en 2–3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
2. Bloem toevoegen, mengen, nog 1 minuut op **1000 W** magnetronfunctie koken. 400 ml heet water, 2 bouillonblokjes, azijn en witte peper toevoegen. Onafgedekt 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
3. Uit de magnetron nemen en cognac en crème fraîche toevoegen. Goed mengen.

Roquefortsaus

Ingrediënten

50 g Roquefort
200 ml niet-opgeklopte room
30 ml maïzena
zout en peper

Schaal: 1 kom van 500 ml (Pyrex®)
Accessoire: geen

1. Roquefort in stukken snijden, in de kom doen en 1½ minuut op **600 W** magnetronfunctie smelten.
2. De room en de met 15 ml water (1 eetlepel) gemengde maïzena toevoegen. Op **1000 W** magnetronfunctie 3–3½ minuut koken, halverwege opkloppen. Controleer vóór het serveren of de smaak in balans is.

Niervetdeeg

Ingrediënten

225 g zelfrijzend bakmeel
3 ml zout
100 g niervet (versnipperd)
105 ml koud water

Schaal: 1 grote Pyrex®-mengkom
Accessoire: geen

1. Bloem, zout en niervet in de mengkom mengen.
2. Water toevoegen en tot een zacht deeg mengen. Licht kneden tot het deeg glad is.

Gebakken jampudding roly-poly

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 portie niervetdeeg (zie hierboven)
75 ml pitloze frambozenjam
melk om mee te bestrijken

Schaal: 1 Pyrex® cakevorm van 1 kg
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Deeg uitrollen tot ca. 23 × 32 cm.
2. Jam over het deeg verdelen, rondom 1 cm vrijlaten. Randen met melk bestrijken en het deeg vanaf de korte zijde gelijkmatig oprollen; randen goed sluiten.
3. Bovenzijde met melk bestrijken en in de cakevorm leggen. Oven voorverwarmen met geëmailleerde plaat op **Hetelucht** 210 °C. 15–18 min. op **Combi 3** bakken tot goudbruin.

Apfelstrudel

Ingrediënten

Voor 4 personen
600 g Granny Smith-appels, geschild, zonder klokhuis, in plakjes gesneden
½ citroen, uitgeperst
50 g fijne kristalsuiker
50 g walnoten, grof gehakt
50 g sultanarozijnen
5 ml kaneel
50 g gemalen amandel
6 vellen filodeeg
50 g gesmolten boter
poedersuiker om te serveren

Schaal: 1 x Pyrex®-mengkom + bakplaat
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 180 °C met geëmailleerde plaat.
2. De appels en het citroensap in een kom mengen en goed omscheppen.
3. Suiker, walnoten, sultana's, kaneel en gemalen amandel toevoegen en mengen.
4. Drie vellen filodeeg met gesmolten boter bestrijken. Met de korte kant naar u toe leggen. Het tweede vel langs de lange rand 5–6 cm overlappen op het eerste, en het derde op het tweede.
5. De volgende drie vellen op dezelfde manier erbovenop leggen.
6. De appelvulling langs de voorrand verdelen, op 2,5 cm van de randen.
7. De zijkanten over de vulling vouwen en bestrijken met boter. Vanaf de lange voorrand oprollen; de laatste rand met boter bestrijken om de strudel te sluiten.
8. Met de naad naar beneden op de bakplaat leggen. Met gesmolten boter bestrijken.
9. 30–35 min. bakken op **Hetelucht** 180 °C. Voor het serveren bestrooien met poedersuiker.

Richtlijnen voor het bakken

Afdekken

Bij traditionele cakes met lange gaartijden, gebakken met alleen de heteluchtfunctie, moet de bovenkant van de vorm na 10–15 minuten worden afgedekt met aluminiumfolie. Dit is niet van toepassing op de recepten in deze sectie.

Formaat van de schalen

Gebruik altijd precies de vormgrootte die in de volgende recepten staat vermeld; anders worden de kooktijden en het resultaat beïnvloed.

Mengen/opkloppen

Cakes die in de magnetron worden bereid moeten goed gemengd zijn, maar niet te lang worden geklopt. In het algemeen is het niet nodig boter en suiker romig te kloppen of eieren te kloppen met een elektrische mixer of keukenmachine. Probeer geen biscuitbeslag zonder vet, of cakes met opgeklopt eiwit te bereiden.

Eieren

De volgende recepten zijn getest met middelgrote eieren. Gebruik van een andere maat kan de kooktijd beïnvloeden.

Combinatiekoken

Gebruik **geen** springvormen; gebruik gladde, bij voorkeur naadloze metalen cakevormen.

Worteltaart

Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt
150 ml plantaardige olie
150 g zelfrijzend volkorenmeel
100 g lichtbruine basterdsuiker
10 ml kaneel
75 g rozijnen
100 g wortelen, geraspt
Glazuur:
50 g roomkaas
50 g boter
100 g poedersuiker
10 ml citroensap
50 g walnoten, gehakt

Schaal: 1 grote mengkom
1 soufflévorm van 18 cm, bekleed met bakpapier
1 middelgrote mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Eieren en olie mengen.
2. Meel, suiker, kaneel, rozijnen en wortelen in een mengkom mengen, het eimengsel toevoegen en goed doorroeren.
3. In de vorm gieten en op de geëmailleerde plaat 8 minuten op **Combi 5** bakken.
4. *Voor het glazuur:* roomkaas en boter samen kloppen en geleidelijk poedersuiker en citroensap toevoegen. De cake met het glazuur bestrijken en met walnoten bestrooien.

Gembercake

Ingrediënten

100 g boter
100 g golden syrup (siroop)
100 g black treacle (stroop)
75 g zachte bruine suiker
100 g zelfrijzend meel
100 g bloem
5 ml koekkruiden
10 ml gemalen gember
5 ml bicarbonaat of soda
snufje zout
150 ml melk
2 eieren, losgeklopt

Schaal: 1 kleine Pyrex®-kom
1 grote mengkom
1 vierkante Pyrex®-schaal van 20 cm
Accessoire: geen

1. Doe boter, siroop, stroop en suiker in een kom en verwarm 1–2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie, tot het vet is gesmolten.
2. Doe de bloem, specerijen, natriumbicarbonaat en zout in een grote kom. Roer het stroopmengsel erdoor en meng goed. Roer melk en eieren erdoor en klop tot een glad beslag.
3. Giet het beslag in de vierkante schaal en kook 8–9 minuten op **600 W** magnetronfunctie, tot de randen zijn gestold. De cake blijft in het midden iets vochtig maar gaart verder tijdens het afkoelen.

Chocolade-amandelcake

Ingrediënten

100 g boter
100 g kristalsuiker
2 eieren, licht geklopt
100 g zelfrijzende bloem
50 g cacaopoeder
50 g gemalen amandelen
100 ml volle melk
60 ml golden syrup (siroop)
Topping:
50 g boter
25 g cacaopoeder, gezeefd
200 g poedersuiker
1 theelepel melk

Schaal: 1 Pyrex® soufflé schaal van 20 cm, ingevet en bekleed
2 grote Pyrex® mengkommen
Accessoire: geen

1. Boter en suiker romig kloppen. Geleidelijk het ei toevoegen. Bloem, cacaopoeder, gemalen amandelen, melk en daarna de siroop toevoegen.
2. In de Pyrex®-schaal gieten. 8–10 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken.
3. Boter romig kloppen en cacaopoeder en poedersuiker geleidelijk toevoegen. Indien nodig melk toevoegen.

Vruchten-cake

Ingrediënten

175 g boter
175 g donkere basterdsuiker
1 citroen, geraspte schil
3 eieren, geklopt
225 g bloem
2 theelepels koekkruiden
225 g rozijnen
225 g sultanarozijnen
50 g gekonfijte kersen
50 g gemengde noten, gehakt
15 ml stroop
45 ml brandewijn

Schaal: 1 Pyrex® mengkom
1 ingevette en beklede Pyrex® soufflé schaal van 20 cm
Accessoire: geen

1. Boter en suiker romig kloppen tot licht en luchtig. Citroenschil toevoegen. Eieren erdoor kloppen.
2. Bloem, koekkruiden en alle overige ingrediënten erdoor spatelen. Mengsel in de soufflé schaal scheppen.
3. 20–24 minuten op **440 W** magnetronfunctie koken.

Muffins met ananas, kaneel en rozijnen

Ingrediënten

Voor 12 personen
100 g zelfrijzende bloem
100 g volkoren zelfrijzende bloem
¾ theelepel natriumbicarbonaat
snufje zout
1 theelepel kaneel
150 ml zonnebloemolie
2 eieren
75 g lichte basterdsuiker
125 g wortel, geraspt
225 g stukjes ananas uit blik, fijngestampt
100 g rozijnen

Schaal: 2 middelgrote Pyrex® kommen
2 muffinbakvormen met 6 holtes
12 papieren muffinvormpjes
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 180 °C met geëmailleerde plaat.
2. Bloemsoorten, natriumbicarbonaat, zout en kaneel zeven in een kom.
3. In een andere kom olie, eieren en suiker kloppen. Geraspte wortel, fijngestampte ananas en rozijnen toevoegen.
4. Oliemengsel bij het bloemmengsel gieten en kort mengen tot het net gemengd is.
5. Mengsel in de vormpjes (bekleed met papieren muffinvorm) scheppen. In twee porties op de geëmailleerde plaat op **Hetelucht** 180 °C 20–25 minuten per batch bakken.

Chocoladepudding met toffeesaus

Ingrediënten

75 g pure chocolade
30 ml melk
175 g margarine
175 g lichte muscovadosuiker
2 eieren
150 g vers wit broodkruim
30 ml cacaopoeder
Saus:
225 g vanille-toffees
150 ml melk
15 g boter

Schaal: 1 puddingvorm van 1,2 liter
1 kleine Pyrex®-kom
1 grote mengkom
1 grote Pyrex®-kan
Accessoire: geen

1. De bodem van de 1,2 liter puddingvorm bekleden met een cirkel bakpapier.
2. Chocolade en melk in een kleine Pyrex®-kom 2–3 minuten op **600 W** magnetronfunctie smelten en glad roeren.
3. Margarine en suiker mengen, de afgekoelde chocolade en eieren toevoegen.
4. Broodkruim en cacaopoeder toevoegen en goed mengen. Mengsel in de vorm scheppen en 6–7 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het gaar is. 5 minuten laten rusten en daarna uit de vorm halen.
5. Voor de saus: alle ingrediënten in een grote kan combineren en 2–3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen tot het glad is. Krachtig doorroeren en over de pudding gieten.

Laagjes pruimen en havermout

Ingrediënten

Voor 8 porties
100 g boter of margarine
50 g lichte basterdsuiker
30 ml golden syrup (siroop)
225 g havermout
450 g pruimen, ontpit en in dunne plakjes gesneden
1 theelepel gemaken kaneel

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
1 keramische taartvorm van 20 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Boter, suiker en siroop in een kom 1–2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen tot het gesmolten is. Havermout erdoor roeren.
2. De helft van het havermengsel in de schaal verdelen. De pruimen in overlappende rijen erop leggen en met kaneel bestrooien.
3. Het resterende havermengsel erover strooien en licht aandrukken.
4. Op de geëmailleerde plaat 8–10 minuten op **Combi 3** garen tot het stevig en goudbruin is.
5. In warme staat in stukken snijden en in de schaal laten afkoelen.

Gestoomde niervetpudding

Ingrediënten

Voor 4 personen
150 g zelfrijzende bloem
snuf zout
50 g kristalsuiker
50 g niervet
1 ei
150 ml melk
30 ml jam of golden syrup (siroop)
Optioneel:
10 sultanarozijnen (optioneel)

Schaal: 1 Pyrex®-mengkom
1 Pyrex®-puddingvorm van 1 liter
Accessoire: geen

1. Bloem en zout in een mengkom zeven. Suiker en niervet erdoor roeren. Eventueel sultanarozijnen toevoegen.
2. Een kuiltje maken, losgeklopt ei en melk toevoegen en mengen tot een zacht beslag dat van de lepel valt.
3. Jam op de bodem van de ingevette puddingvorm doen en het puddingbeslag erop gieten. 5–5½ minuut op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het stevig is.

Broodpudding met boter

Ingrediënten

Voor 4 personen
6 sneetjes brood, ingevet en diagonaal gehalveerd
75 g gemengd gedroogd fruit
450 ml melk
3 eieren
25 g fijne kristalsuiker
½ theelepel nootmuskaat

Schaal: 1 ingevette Pyrex® schaal 20 × 25 cm
1 grote Pyrex® kom
1 mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Brood en fruit in de ingevette de schaal schikken.
2. Melk 3 minuten op **600 W** magnetronfunctie verwarmen, zonder te laten koken.
3. Eieren en suiker loskloppen en de melk toevoegen; goed roeren.
4. Mengsel over het brood gieten, bestrooien met nootmuskaat en 15 minuten laten staan. Op geëmailleerde plaat op **Combi 2** gedurende 16–20 minuten garen, of tot stevig en goudbruin.

Kerstpudding

Ingrediënten

Voor 6-8 personen
1 moesappel, geschild en geraspt
1 wortel, geschild en geraspt
1 sinaasappel, sap en geraspte schil
400 g gemengd gedroogd fruit
45 ml brandewijn
1 eetlepel zwarte stroop
50 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
1 eetlepel cacao
1 theelepel koekkruiden
½ theelepel nootmuskaat
100 g gesneden niervet
150 g verse broodkruim
50 g sukade
50 g geschaafde amandelen
2 eieren, losgeklopt

Schaal: 1 grote Pyrex® kom
1 licht ingevette Pyrex® puddingschaal van 1,3 liter
Accessoire: geen

1. Appel en wortel in een grote kom doen. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie garen. Goed kloppen tot een dikke purée.
2. Sap, schil en gedroogd fruit toevoegen. 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Brandewijn en stroop toevoegen. 5 minuten laten staan. Rest van de ingrediënten erdoor roeren.
3. Mengsel stevig in de ingevette puddingschaal drukken. Afdekken met bakpapier en 4 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. 5 minuten laten rusten. Nogmaals 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken of tot net stevig is.

   N.B. Een van de voordelen van het bereiden van deze traditionele pudding met de magnetron is dat hij een week voor Kerst kan worden gemaakt en op een koele, droge plaats kan worden bewaard. Maak de pudding niet eerder dan dit, omdat de smaak niet verbetert door bewaren, in tegenstelling tot een traditioneel gestoomde pudding.

Gebakken appels

Ingrediënten

Voor 4 personen
4 middelgrote appels
30 ml fijne kristalsuiker
25–50 g gemengd gedroogd fruit
25 g boter

Schaal: 1 Pyrex® mengkom
1 ondiepe Pyrex® schaal (20 cm)
Accessoire: geen

1. Appels van klokhuis ontdoen en rondom in de schil een insnede maken.
2. Suiker en gedroogd fruit mengen en de holtes van de appels ermee vullen.
3. Boter bovenop verdelen. Appels in de ondiepe schaal zetten en 5½-7 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. 5 minuten laten rusten voor alvorens te serveren.

   N.B. De appels zullen er vrij groen uitzien wanneer ze uit de oven komen, maar ze moeten licht zacht aanvoelen wanneer u ze met een scherp mes test. Tijdens de rusttijd wordt de kleur doffer en worden de appels mals. De appels raken zeer snel overgaar, dus let erop dat u ze liever iets te kort gaart. Voor 1 gebakken appel 2–3 minuten garen. Voor 2 gebakken appels 3–5 minuten garen.

Chocoladebrownies

Ingrediënten

Voor 9 personen
125 g boter
200 g pure chocolade
(72% cacaobestanddelen)
175 g zachte bruine
muscovadosuiker
2 eieren, losgeklopt
enkele druppels vanille-essence
50 g bloem
5 ml (1 tl) bakpoeder

Schaal: 1 kleine Pyrex®-kom,
1 Pyrex®-mengkom,
1 vierkante Pyrex®-schaal van 23 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Boter met 50 g van de chocolade in de kleine kom op **600 W** magnetronfunctie 2 minuten smelten.
2. Eieren, suiker en vanille-essence in een mengkom doen en bloem en bakpoeder erboven zeven.
3. Gesmolten chocolade-botermengsel erdoor roeren en goed mengen.
4. Rest van de chocolade grof hakken en door het browniebeslag roeren.
5. Mengsel in de schaal scheppen, gelijkmatig verdelen en op de geëmailleerde plaat op **Combi 3** gedurende 9–12 minuten bakken, of tot het stevig is.

Vruchtenscones

Ingrediënten

Voor 10 personen
225 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
1 tl bakpoeder
50 g boter
25 g kristalsuiker
50 g sultanarozijnen
100 ml volle melk
1 ei om mee te bestrijken

Schaal: 1 Pyrex®-mengkom, 1 kleine bakplaat
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven met geëmailleerde plaat voorverwarmen op **Hetelucht** 210 °C.
2. Bloem, zout en bakpoeder samen zeven. Boter inwrijven tot fijne kruimels ontstaan. Suiker en sultanarozijnen toevoegen.
3. In het midden een kuiltje maken en voldoende melk toevoegen om een zacht deeg te vormen.
4. Deeg licht kneden, tot 2 cm dik platdrukken en met een deegsnijder van 5 cm 10 rondjes uitsteken. Op de bakplaat leggen, met ei bestrijken en op **Hetelucht** 210 °C 10–15 minuten bakken tot ze gerezen en goudbruin zijn.

Rodevruchtencompote

Ingrediënten

Voor 4 personen
225 g pruimen, gehalveerd
225 g kersen, ontpit
225 g bosbessen
225 g aardbeien, gehalveerd
225 g frambozen, gehalveerd
50 g fijne lichte basterdsuiker

Schaal: 1 grote ondiepe Pyrex®-schaal
Accessoire: geen

1. Pruimen, kersen en bosbessen in de ondiepe schaal doen en 10 minuten op **440 W** magnetronfunctie koken.
2. Aardbeien toevoegen en 5–6 minuten op **440 W** magnetronfunctie verder koken.
3. Frambozen en suiker door het hete fruit roeren en laten afkoelen voor het serveren.

Streuselmuffins met fruit

Ingrediënten

Voor 12 personen
Streusel topping:
50 g boter
75 g bloem
2 el kristalsuiker
1 el gemalen koekkruiden
Muffins:
225 g bloem
2 tl bakpoeder
150 g kristalsuiker
½ tl zout
rasp van ½ citroen
175 g verse of diepgevroren rode vruchten (frambozen of bosbessen)
75 g boter
110 ml karnemelk
1 ei, licht losgeklopt
½ tl vanille-essence

Schaal: 1 kleine Pyrex®-kom,
1 grote mengkom,
1 grote Pyrex®-kom,
2 muffinblikken (6 holtes),
12 papieren muffinvormpjes
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven met geëmailleerde plaat voorverwarmen op **Hetelucht** 180 °C.
2. Boter in kleine kom op **600 W** magnetronfunctie 1 minuut laten smelten. Streuselingrediënten mengen tot een zacht deeg en apart zetten. Laten afkoelen.
3. Bloem, bakpoeder, suiker en zout zeven. Citroenrasp en fruit toevoegen.
4. Boter in een Pyrex®-kom 30–60 seconden op **1000 W** magnetronfunctie laten smelten, karnemelk, ei en vanille-essence erdoor mengen. Mengsel luchtig door het bloemmengsel roeren en verdelen over de 12 vormpjes.
5. Kruimel kleine hoeveelheden streusel over elke muffin en in twee porties 22 minuten op **Hetelucht** 180 °C bakken, tot bruin en goed gerezen.

Rijstpudding

Ingrediënten

Voor 4 personen
100 g dessertrijst
1 liter volle melk
75 g kristalsuiker
Klein stukje kaneelstok
1 vanillepeul, in de lengte gespleten

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe rijst, melk en suiker in de schaal. Voeg het kaneelstokje en de vanillepeul toe. Niet afdekken.
2. Op de bodem van de oven 11–12 minuten op **1000 W** magnetronfunctie verwarmen tot het mengsel bijna kookt. Let goed op dat het niet overkookt.
3. Afdekken en 1 uur op **300 W** magnetronfunctie koken. Verwijder het kaneelstokje en de vanillepeul. Laten afkoelen. Warm of koud serveren.

Appelkruimel

Ingrediënten

Voor 4-6 personen
700 g oesappels, geschild, zonder klokhuis, grof gehakt
½ theelepel kaneel
75 g gemalen amandelen
75 g kristalsuiker
75 g boter
75 g bloem
40 g bruine suiker

Schaal: 1 rechthoekige schaal 24 cm, Pyrex®-mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Appels samen met de bruine suiker en kaneel in de schaal doen en 6–9 minuten op **1000 W** magnetronfunctie onafgedekt koken, halverwege roeren. Laten afkoelen.
2. In een kom amandelmeel, boter, bloem en kristalsuiker mengen tot een kruimelig mengsel ontstaat. Dit mengsel over de voorgegaarde appels verdelen.
3. Schaal op het rooster op de geëmailleerde plaat plaatsen en 12–16 minuten op **Combi 2** bakken tot ze goudbruin zijn.

Inmaken

Steriliseren van potten

Potten voor jam en conserven kunnen in de magnetron worden gesteriliseerd. Vul ze voor de helft met water en verhit ze op **1000 W** magnetronfunctie totdat het water kookt (ca. 3 minuten voor 2 potten). Leegmaken en omgekeerd laten uitlekken op keukenpapier. De potten moeten warm zijn wanneer de jam wordt toegevoegd.

Als u grotere hoeveelheden wilt bereiden dan in onderstaande recepten, gebruik dan de traditionele kookplaatmethode met een traditioneel recept.

Formaat van schalen

Gebruik altijd een zeer grote Pyrex®-kom. Gebruik **geen** jam- of sauspannen in de magnetron.

Laat jam tijdens het koken nooit onbeheerd achter, vanwege het hoge suikergehalte.

Afdekken

Dek conserven tijdens het koken niet af, behalve wanneer het recept dit expliciet aangeeft.

We raden u niet aan om de magnetron te gebruiken om zuigflessen te steriliseren.

(Zie details op pagina 8)

Sluit conservenpotten niet af in de magnetron.

Stollingspunt

Om te controleren of het stollingspunt is bereikt, plaatst u een paar druppels jam of marmelade op een koud schoteltje (zet een schoteltje in de koelkast tijdens het maken van de jam). Laat afkoelen. De jam moet rimpelen aan de oppervlakte wanneer u met uw vinger erover duwt.

Jam van zachte vruchten

Ingrediënten

Voor ongeveer 675 g
450 g zacht fruit, gewassen
450 g kristalsuiker
30 ml (2 eetlepels) citroensap
5 ml (1 theelepel) boter

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Doe alle ingrediënten in een grote kom en roer. Op **1000 W** magnetronfunctie koken gedurende 5 minuten (10–15 minuten bij diepvriesfruit), regelmatig roeren. Verder garen in stappen van één minuut tot de suiker is opgelost.
2. Suikerkristallen langs de rand van de kom naar beneden wassen.
3. Het mengsel aan de kook brengen en doorgaren tot het stollingspunt is bereikt – ca. 10–20 minuten. Regelmatig testen op stollingspunt.

Citroencrème

Ingrediënten

Voor ongeveer 900 g
4 citroenen, sap en geraspte schil
450 g kristalsuiker
4 eieren, losgeklopt
100 g boter

Schaal: 1 grote Pyrex®-kom
Accessoire: geen

1. Alle ingrediënten in de kom doen. Goed mengen.
2. Garen op **1000 W** magnetronfunctie gedurende 1 minuut. Roeren. Verder garen in intervallen van 1 minuut tot het mengsel begint in te dikken, daarna telkens 30 seconden garen tot het mengsel de achterkant van een lepel bedekt. (De eieren schiften als je te lang gaart.)
3. Het mengsel dikt verder in tijdens het afkoelen. In warme potten scheppen. Afdekken met een rondje waspapier en een jamdeksel.

Sinaasappelmarmelade

Ingrediënten

Voor ongeveer 675-900 g
450 g bittere sinaasappels (Seville oranges)
1 citroen
900 ml water
450 g suiker
klontje boter

Schaal: 2 grote Pyrex®-schalen
Accessoire: geen

1. Rasp de sinaasappels en de citroen, waarbij het volledige binnenste deel op de vrucht blijft zitten. Zet het raspsel apart.
2. Verwijder de hardere binnenste delen van de vruchten en maal ze in een keukenmachine tot de pitten zijn fijngehakt.
3. Doe het gehakte mengsel in een grote schaal en schenk er kokend water overheen. Afdekken met geperforeerde magnetronfolie en 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. Mengsel door een zeef in een andere grote schaal drukken tot al het sap is geëxtraheerd. Pulp weggooien.
5. Het fijngesneden raspsel door het hete sap roeren en 10 minuten onafgedekt op **1000 W** magnetronfunctie koken tot het raspsel zacht is; af en toe roeren. Suiker toevoegen en roeren tot het opgelost is.
6. 8 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, afgedekt met geperforeerde folie. Boter toevoegen en onafgedekt verder garen tot het stollingspunt is bereikt (ca. 18–20 minuten).
7. 10 minuten laten rusten en in warme, gesteriliseerde potten schenken.

   N.B Verdubbel dit recept niet, want dan zal het overkoken.

Pruimenjam

Ingrediënten

Voor ongeveer 1,5 kg
675 g pruimen of damsonpruimen, gehalveerd en ontpit
200 ml koud water
675 g geleisuiker
30 ml (2 eetlepels) citroensap
5 ml (1 theelepel) boter

Schaal: 1 grote Pyrex®-mengkom
Accessoire: geen

1. Pruimen met het water in een grote Pyrex®-kom doen.
2. 10 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken of tot de vruchten zacht zijn.
3. Overige ingrediënten toevoegen, roeren en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken; regelmatig roeren.
4. Suikerkristallen langs de schaalrand naar beneden spoelen.
5. Mengsel op **1000 W** magnetronfunctie aan de kook brengen (ca. 4–5 minuten).
6. Verder koken op **1000 W** magnetronfunctie tot het stollingspunt is bereikt (ca. 20–25 minuten). Regelmatig testen op stolling.

Kindermenu

Deze recepten in dit gedeelte zijn bedoeld voor peuters en jonge kinderen, maar kunnen ook door het hele gezin worden gegeten. Ze zijn ideaal wanneer kleintjes zelfstandig beginnen te eten en in aanraking komen met nieuwe smaken en texturen.

Frittatta

Ingrediënten

25 g boter
25 g ham, fijngehakt
25 g groene paprika, fijngesneden
1 bosui, in ringetjes gesneden
4 eieren, losgeklopt
50 g Cheddarkaas, geraspt

Schaal: Pyrex®-tartelettevorm 24 cm
Accessoire: geen

1. Boter in de vorm doen en 1 minuut op **600 W** magnetronfunctie smelten.
2. Ham, groene paprika en bosui toevoegen. 1–2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
3. Losgeklopt ei erover schenken en met kaas bestrooien.
4. 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. 2 minuten laten rusten alvorens te serveren.

Quesadillas

Ingrediënten

2 tarwetortilla's
50 g Cheddarkaas, geraspt
25 g gekookte ham, fijngehakt
1 bosuitje, fijngesneden

Schaal: 1 x dinerbord
Accessoire: geen

1. Een tortilla op het bord leggen en kaas, ham en bosui erop verdelen. De tweede tortilla er bovenop leggen.
2. Afdekken met een stuk keukenpapier en 1–2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.

Tomatensoep

Ingrediënten

Voor 4 personen
30 ml (2 eetlepels) olijfolie
1 ui, gehakt
1 teentje knoflook, geperst
200 g wortelen, geschild en gehakt
400 g tomatenblokjes (blik)
200 ml passata
400 ml groentebouillon
1 laurierblad
1 takje verse tijm
100 ml ongezoete room (optioneel)
zout en peper

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olie, ui, knoflook en wortelen in een grote ovenschaal. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
2. Tomatenblokjes, passata, bouillon, laurierblad en tijm toevoegen en afgedekt 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, daarna 30 minuten op **300 W** magnetronfunctie koken.
3. Laurierblad en tijm verwijderen, room (indien gewenst) en smaakmakers toevoegen en in een keukenmachine pureren tot een glad mengsel.

Mini-vispasteitjes

Ingrediënten

Voor 6 personen
375 g aardappelen, geschild en gesneden
50 g boter
25 ml (1½ eetlepel) melk
25 g ui, in kleine stukjes
15 g (1 eetlepel) bloem
75 ml melk
50 g visbouillon
125 g witvisfilet, in hapklare stukjes
125 g zalmfilet, in kleine stukjes
5 g (1 theelepel) verse peterselie, gehakt
25 g diepvrieserwten
50 g geraspte kaas + extra voor de topping

Schaal: 2 middelgrote Pyrex®-ovenschalen met deksel
6 ramekin-schaaltjes van 8 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Aardappelen in een ovenschaal doen, met 45 ml water. Afdekken en 7–9 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
2. Aardappelen afgieten, de helft van de boter en melk toevoegen en pureren. Opzij leggen.
3. Rest van de boter bij de ui in een ovenschaal doen. Afdekken en 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
4. Bloem door het ui-botermengsel roeren. 30 seconden op **1000 W** magnetronfunctie koken. Melk geleidelijk toevoegen, dan bouillon. 3 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
5. Vis en peterselie toevoegen. 3 minuten op **600 W** magnetronfunctie koken. Erwten en kaas erdoor roeren.
6. Het vismengsel verdelen over de 6 ramekin-schaaltjes van 8 cm. Bedekken met de aardappelpuree en bestrooien met kaas.
7. Op de geëmailleerde plaat 10–15 minuten op Combi 6 bakken tot de kaas gesmolten is en borrelt.

Spaghetti Bolognese

Ingrediënten

Voor 6 personen
15 ml (1 eetlepel) olijfolie
½ ui, gehakt
1 kleine bleekselderij, fijngehakt
1 kleine courgette, fijngehakt
1 kleine wortel, fijngehakt
1 kleine appel, fijn geraspt
1 teentje knoflook, geperst
225 g mager rundergehakt
200 g passata
15 g tomatenpuree (1 eetlepel)
175 ml runder- of groentebouillon

Schaal: 1 grote Pyrex®-ovenschaal met deksel
Accessoire: geen

1. Doe olie, groenten, appel en knoflook in de ovenschaal. Afdekken en 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Gehakt toevoegen, roeren en opnieuw 5 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken.
2. Passata, tomatenpuree en bouillon toevoegen. Goed mengen en 10 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken, daarna nog 10 minuten op **300 W** magnetronfunctie koken.
3. Zo nodig pureren, afhankelijk van de leeftijd van het kind.

Teriyaki-zalm

Ingrediënten

Voor 2-4 personen
200 g zalmfilet, ontveld en in hapklare stukjes
1 cm verse gember, geraspt
15 ml (1 eetlepel) heldere honing
20 ml (1½ eetlepel) sojasaus
15 ml (1 eetlepel) sesamzaad

Schaal: 1 ondiepe Pyrex® vierkante schaal van 23 cm
1 kleine Pyrex® mengkom
4 bamboespiesen
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Rijg de zalm aan de houten spiesen en leg ze in de ondiepe schaal.
2. Doe alle overige ingrediënten, behalve de sesamzaadjes, in een kom en giet dit mengsel over de zalm. Draai de spiesen om alle kanten met de saus te bedekken.
3. De schaal op het rooster op de geëmailleerde plaat plaatsen en 10–12 minuten op **Grill 3** roosteren. De spiesen tijdens het garen keren.
4. De zalm na het garen met sesamzaad bestrooien.

Gevulde zoete aardappelen

Ingrediënten

Voor 2-4 personen
4 plakjes ontbijtspek
4 zoete aardappelen van elk 200–250 g
15 ml (1 eetlepel) olijfolie
60 ml (4 eetlepels) crème fraîche
3 bosuitjes, fijn gesneden
250 g Cheddar, geraspt

Schaal: 1 magnetronbestendig bord
1 mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat + rooster

1. Het spek op een magnetronbestendig bord leggen, afdekken met keukenpapier en 2 minuten op **1000 W** magnetronfunctie koken. Opzij leggen.
2. De zoete aardappelen bereiden met het **automatische programma voor gepofte aardappelen**. Laten afkoelen.
3. De aardappelen in de lengte halveren, het vruchtvlees eruit scheppen en in een kom doen. Crème fraîche, bosuitjes en de helft van de kaas toevoegen en goed mengen.
4. De vulling terug in de aardappelhelften scheppen. Het spek fijnsnijden en erop verdelen, gevolgd door de resterende kaas.
5. De aardappelhelften op het rooster op de geëmailleerde plaat leggen en 3–6 minuten op **Grill 3** bakken tot ze goudbruin zijn.

Granola

Ingrediënten

Voor 6-8 personen
175 g havermout
120 g zachte donkere basterdsuiker
1,25 ml (¼ theelepel) zout
50 g zonnebloempitten
25 g geraspte kokos
30 g (2 eetlepels) zonnebloemolie
60 g (4 eetlepels) ahornsiroop
25 g gedroogde veenbessen
25 g rozijnen
25 g gedroogde abrikozen, fijngehakt

Schaal: 1 middelgrote mengkom
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Oven voorverwarmen op **Hetelucht** 150 °C met de geëmailleerde plaat.
2. Havermout, suiker, zout, zonnebloempitten en kokos mengen. Olie en ahornsiroop mengen en zorgvuldig door het havermoutmengsel roeren.
3. De geëmailleerde plaat licht invetten en het mengsel gelijkmatig over de plaat verdelen.
4. 40–45 minuten op **Hetelucht** 150 °C bakken, elke 10 minuten omscheppen.
5. Het mengsel in een kom doen en veenbessen, rozijnen en abrikozen erdoor roeren.

Serveersuggestie:
Ideaal als ontbijt met melk, als tussendoortje of in laagjes met yoghurt, honing en fruit.

Mini-kruimeltaartjes met peer, appel en framboos

Ingrediënten

Voor 8 personen
Topping:
100 g boter, koud en in blokjes
150 g bloem
75 g gouden basterdsuiker
snufje zout
50 g havermout
Vulling:
1 appel, geschild en fijngehakt
1 peer, geschild en fijngehakt
125 g frambozen
30 ml (1 eetlepel) kristalsuiker

Schaal: 2 middelgrote mengkommen
8 ramekin-schaaltjes van 8 cm
Accessoire: geëmailleerde plaat

1. Wrijf om de kruimellaag te maken de boter door de bloem tot er fijne kruimels ontstaan. Basterdsuiker, zout en havermout toevoegen en mengen.
2. Appel, peer, frambozen en kristalsuiker mengen en gelijkmatig over de ramekin-schaaltjes verdelen. De kruimellaag er overheen verdelen.
3. De ramekin-schaaltjes op de geëmailleerde plaat zetten en 15–20 minuten op **Combi 2** bakken.

Panasonic Manufacturing U.K. Ltd.
http://www.panasonic.com

© Panasonic Corporation 2025

F000BDN50EP
PA1225-0
Printed in P.R.C.