

# Mikrohullámú szakácskönyv

Figyelmeztetések a túlzott mikrohullámú energiának való kitévés elkerülésére

- a. Ne próbálja meg működtetni a sütőt nyitott ajtóval, mivel ekkor káros mikrohullámú energiának teszi ki magát. Fontos, hogy ne piszkálja a biztonsági zárat.
- b. Ne helyezzen be semmilyen tárgyat a sütő eleje és az ajtó közé, és ne hagyja, hogy piszok vagy tisztítószer maradéka kerüljön a tömítéses felületekre.
- c. Ne működtesse a sütőt, ha meghibásodott. Különösen fontos, hogy az ajtó megfelelően záródjon, és hogy ne legyen hiba:
  - az ajtónál
  - a zsanéroknál és a zárnál (törött vagy elveszett)
  - az ajtó tömítésénél és a tömítés felszínén.
- d. A sütőt nem szabad javítania csak megfelelően képzett szakembernek.

Súly és mértékegység átszámítási táblázat

Font és uncia átszámítása grammokra

Font (lb.)	Gramm	Uncia (oz.)	Gramm
1/4	114	1	28
1/2	227	2	57
3/4	341	3	85
1	454	4	113
2	907	5	142
3	1361	6	170
4	1814	7	198
5	2268	8	227
6	2722	9	255
7	3175	10	284
8	3629	11	312
9	4082	12	340
10	4536	13	369
11	4990	14	397
		15	425
		16	454

Folyadékok átszámítása

1 Cup	8 folyadék uncia	240 ml
1 Pint	16 folyadék uncia	480 ml
1 Quart	32 folyadék uncia	960 ml
1 Gallon	128 folyadék uncia	3480 ml

## Fontos biztonsági előírások

Elektromos készülékek használatakor alapvető biztonsági szabályokat kell követni.

FIGYELMEZTETÉSEK, annak érdekében, hogy csökkentjük az égési sérülések, elektromos áram, tűz okozta sérülések vagy a mikrohullámú energiának való kitévés kockázatát:

1. Olvassa el az összes utasítást, mielőtt használja a készüléket.
2. Olvassa el és tartsa be a „Figyelmeztetések a túlzott mikrohullámú energiának való kitévés elkerülésére” című részt, melyet az első oldalon talál.
3. Ezt a készüléket csatlakoztatni kell megfelelően földelt kimenethez.
4. A készüléket a mellékelt beüzemeltetési előírások szerint kell üzembe helyezni.
5. Néhány termék, mint például az egész tojások és lezárt edények, pl. zárt üveg tégelyek esetleg felrobbanhatnak, ezért nem melegíthetők ebben a sütőben.
6. A készülék csak a kezelési útmutatóban leírt dolgokra használható.
7. Mint minden más készüléknél, felügyelet szükséges, ha gyermek használja.
8. Ne használja a készüléket, ha a vezeték vagy a csatlakozó dugó sérült, ha nem működik megfelelően vagy ha leejtették.
9. A készüléket csak szakember javíthatja. Lépjen kapcsolatba a legközelebbi hivatalos szervizzel, ha meg kell vizsgálni vagy javítani a készüléket.
10. Ne fedje be vagy zárja el a készülék nyílásait.
11. Ne használja kint.
12. Ne érintkezzen a vezeték vagy a csatlakozó dugó vízzel.
13. Tartsa távol a vezetéket fűtött felületektől.
14. Ne hagyja a vezetékeket lelógni az asztal vagy pult széléről.
15. Amikor az ajtó felületét és a sütőt tisztítja, használjon enyhe, nem karcoló tisztítószert, amit szivaccsal vagy puha ruhával vigyen fel a tisztítandó felületre.
16. Csökkentse a tűz kockázatát a sütő belsejében:
  - a. Ne főzze túl az ételt. Gondosan vigyázzon a készülékre, ha papírt, műanyagot vagy más gyúlékony anyagot helyezett a sütőbe a főzés elősegítésére.
  - b. Távolítsa el a drót kötöt a papír vagy műanyag zacskókról mielőtt behelyezi őket a sütőbe.
  - c. Ha a sütőben meggyulladna valami, kapcsolja le és húzza ki a csatlakozót vagy kapcsolja le a biztosítékot vagy a megszakítót.
17. Ne használja a sütőt maró vegyszerek (pl. szulfidok, kloridok) melegítésére. Az ilyen maró vegyszerekből

felszabaduló gőzök károsíthatják a biztonsági zár kapcsolóját és rugóját.

Fogadja meg ezeket a tanácsokat!

### A mikrohullámú főzés alapelvei

A mikrohullámok a magas frekvenciájú rádióhullámok fajtái, hasonlóak azokhoz, melyeket a rádióban (AM, FM, CB) használnak. Bár ezek rövidebbek, mint a rádióhullámok, megközelítőleg 4-től 6 inch hosszúak. Az elektromosság egy mágnes cső által alakul át mikrohullámú energiává. A mágnes csőből a mikrohullámú energia átadódik a sütő belsejébe, ahol az visszaverődik, átadódik és megkötődik.

Visszaverődés: A mikrohullámok fém által verődnek vissza, épp úgy, mint egy labda a falról. Az álló (belső falak) és a forgó fém (forgótál és keverő ventilátor) kombinációja segít biztosítani, hogy a mikrohullámok megfelelően elterjedjenek a sütő belsejében, hogy lehetővé tegyék a főzést.

Átadás: A mikrohullámok keresztülhatolnak néhány anyagon, pl. papír, üveg és műanyag, úgy, mint ahogy a nap átsüt az ablakon. Mivel ezek az anyagok nem kötik meg és nem nyelik el a mikrohullámú energiát, ideálisak arra, hogy bennük főzzük az ételt.

Megkötés: A főzés alatt az étel megköti a mikrohullámokat. Behatolnak 1.8-3.7 cm mélyre. A mikrohullámú energia gerjeszti az étel molekuláit (főleg a víz, zsír és cukor molekulákat) és rezegtetik ezeket 2.450.000.000-szor másodpercenként. A rezgés súrlódást okoz és hő keletkezik. A nagyobb ételek belső főzése hővezetéssel történik. A hő, mely súrlódással keletkezik, az étel belsejébe vezetődik. Az ételek megfőlése hővezetéssel folytatódik az álló idő alatt is. Mivel a mikrohullámok széteszlanak, nem raktározódnak az ételben.

### A mikrohullámú sütő felszerelése

*Üveg, kerámia, porcelán*

Hőálló üveg vagy kerámia edények a legtöbbet használt mikrohullámú felszerelések. Legtöbbje megtalálható a legtöbb háztartásban: üveg mérőedények, tejes csészék, keverőtálak, fedett tűzálló tálak, kerek vagy szögletes torta sütők.

Evőeszközök használhatók mikrohullámú sütéshez, ha hőállóak.

Tégelyek és üvegek használhatók, hogy az ételeket felmelegítsük, ha a fedelet először eltávolítjuk. Főzni nem lehet bennük, mivel legtöbbjük nem hőálló és ezért megrepedhetnek vagy eltörhetnek.

Ne használjon ezüst, arany, platina vagy más fém szegélyes edényt.

Ne használjon vékony vizes poharat, mert elrepedhet a hőtől.

## *Mûanyagok*

Mûanyag edények, hőálló csészék, bögrék és tálak használhatók rövid időre. De egyiket sem szabad sokáig a sütőben hagyni, mivel eltorzulhatnak vagy megolvadhatnak. Ellenőrizze, hogy a gyártó ajánlja-e mikrohullámú sütőbe.

Mûanyag csomagolás használható az ételek befedésére. Fedje le vele szorosan az ételt, de lyukassza ki mielőtt eltávolítja, hogy a forró gőz ne hogy megégesse.

Mûanyag főzőzacskókat ki kell hasítani főzés előtt, hogy a gőz távozhasson. Ne használjon fém drótot a zacskó lezárására, mert antennaként működne és szikrát okozna ezzel károsítva a mikró.

## *Papír*

Papír csészék, szalvéták, papírtörölkők, viaszpapír, tányérok használhatók főzésre. Legyünk óvatosak, mert ha túl hosszú ideig hagyjuk bent, meggyulladhatnak. A viaszpapír megakadályozhatja a befröcskölődést. Ne használjon újrahasznosított papír termékeket, pl. barna papírzacskókat, mivel azok szennyező anyagokat tartalmazhatnak, melyek károsíthatják a sütőt.

## *Fonott vessző és fa*

Az ilyen edények csak nagyon rövid ideig használhatóak a sütőben, mivel a mikrohullámú energia kiszáríthatja és törékennyé teheti őket.

## *Fém*

Fém eszközök nem tehetők be a sütőbe, mivel a mikrohullámú energia visszaverődik a fémről és kisülést okoz, mely károsítja a mikró falait.

Alumínium fólia használható az egész szárnyas vagy sült betakarására. Ha ezt használjuk, bizonyosodjunk meg arról, hogy a fém nem érintkezik a sütő oldalával.

Fém nyársak használatánál ügyeljen arra, hogy a nyárs és a sütő oldala közt, ne hogy kisülés történjen. Ha ez mégis megtörtént, távolítsa el a nyársat.

## Az ételek jellemzői

A mikrohullámú sütés sebessége és egyenletessége magától az ételtől is függ. A mikrohullámok az ételekbe 1.8-3.7 cm mélyre jutnak le minden felületen, alul, felül és az oldalakon. Ha az étel nagyobb, mint 5 cm, akkor a hő átvezetődéssel jut el a belsejébe. Azok az ételek, melyeknek magas a víz, zsír vagy cukor tartalma, gyorsan reagálnak a mikrohullámú energiára. Az ételek jellemvonásai hatással vannak főzésükre.

Mennyiség: Az étel mennyisége közvetlen hatással van a főzési időre. Kisebb mennyiségű étel vagy folyadék kevesebb főzést igényel, mint nagyobb mennyiség ugyanabból az anyagból, mivel a kisebb mennyiség koncentráltabb mikrohullámokat kap.

Méret: Kis adagok gyorsabban megfőnek, ezért osszuk az ételt 5 cm-nél kisebb adagokra, így a mikrohullámok be tudnak jutni minden oldalról az étel közepébe.

Alak: Sok ételnek szabálytalan az alakja, pl. csirke, brokkoli stb. A vékony részek gyorsabban elkészülnek, ezért ezeket helyezze az edény középső részébe, a vastagabbakat pedig az edény széle felé.

Kezdeti hőmérséklet: Fagyott ételeknek hosszabb a főzési ideje, mint amelyek szobahőmérsékletűek.

Csont és zsír: Mivel a csontok vezetik a hőt, a húsnak az a része fog először megfőni, ahol csont van. A zsír vonzza a mikrohullámokat. Ezek az ételek hővezetéssel készülnek el.

Nedvesség tartalom: A nedvesség vonzza a mikrohullámokat. Adjon kevés folyadékot a nedves ételekhez, a felesleges víz lassítja a főlést.

Sűrűség: Az étel sűrűsége meghatározza, hogy a mikrohullámok milyen könnyen tudnak áthatolni rajta és hogy milyen gyorsan fő meg. A sűrűbb anyagok lassabban készülnek el.

Átszűrés: A gőz nyomást alakít ki az ételben, amit a külső felszín szorosan lefed. Lyukassza ki a krumpli héját, a csirke bőrét, hogy megakadályozza a szétpukkadást.

### Mikrohullámú technikák

A legtöbb mikrohullámú sütésnél használt technika hasonló a hagyományos főzésnél használtakhoz. Segítenek kiegyenlíteni az energiát az ételben, hogy egyenletesen süljön. Néhány technika rövidíti a főzési időt.

Keverés: Keverje meg az ételt egyszer vagy kétszer a főzés alatt, hogy a hő kiegyenlítődjön. Az étel nem ég meg, ezért nincs szükség folytonos keverésre.

Forgatás: Ez teszi lehetővé, hogy a nagy, sűrű ételek egyenletesen kapják a hőt a főzési idő alatt.

Elrendezés: Rendezze úgy az ételt, hogy a vékonyabb részek az edény belsejében, a vastagabbak a szélén legyenek, így a vastag részek több energiát kapnak, az étel egyenletesen fog megfőni.

Ritkítás: A darabos ételek, pl. sült krumpli, egyenletesebben sülnek meg, ha egyenlő távolságra helyezzük őket, legjobb ha körben és nem érnek össze.

Álló idő: Ez fontos, mert a mikrohullámú energia végigvezetődik az ételben és a sülés néhány percig még folytatódik, miután kivettük a sütőből, ezért ne főzzünk túl semmit.

Befedés: Ez biztosítja az egyenletes sülést, főlést, megóv a fröcskölődéstől. Lefedésnél ügyeljünk arra, hogy az egyik szélén rést hagyjunk, hogy ott a keletkező gőz távozni tudjon.

Pirítás: A mikrohullámú energia olyan gyorsan megsüt néhány ételt, hogy a zsíroknak és cukroknak bennük, nincs idejük karamelizálódni. Ezért húshoz, szárnyasokhoz használjon zamatos szószokat, vízzel, olvasztott vajjal, szójaszósszal vagy Worcestershire szósszal hígítva.

#### Kifagyasztás automata kifagyasztóval (Auto Def.)

Ezzel kifagyaszthatjuk a húsokat, szárnyasokat és halakat. Ez az automata kifagyasztó tartalmazza a súly és idő kifagyasztót is. Ha egyszer érinti meg az Auto Def. Gombot, akkor a súly, ha kétszer, akkor az idő programozása lehetséges.

Súly: A sütő automatikusan beállítja az időt és a hatékonysági fokot. Mihelyst beprogramozza a fagyott súlyt a sütő a megfelelő hatékonyságú energiával kifagyasztja az ételt. Az idő megjelenik az ablak kijelzőjén, miután a START gombot megnyomta. A minimális súly 0.2 kg, a maximális 3.0 kg.

Idő: Ez automatikusan beprogramozza az energia erősségét, amikor a kívánt időt beállítja. A kifagyasztási táblázat megadja, hogy mennyi idő szükséges a különböző ételek kifagyasztásához.

- Amikor meghallja a csipogó hangot, fordítsa meg az ételt.
- A szárnyas közepe esetleg még jeges lehet, amikor a sütőből kiemeli. Ekkor mártsa hideg vízbe.
- Hagyja állni lefedve, miután kivette a sütőből és mártsa hideg folyóvíz alá az egész halat, hogy befejeződjön az olvasztás. Védje a hal vékony végeit (uszonyait) kis darab alufóliákkal, hogy megóvja a túlfőléstől.

#### Ételek lefagyasztása

Az elkészült étel minősége függ a fagyasztás előtti minőségtől, a kifagyasztás technikájától és idejétől. Jó minőségű ételt válasszon és azonnal fagyassza le, megfelelő anyagba csomagolva.

Csomagoló anyagok a legjobb, ha szagtalanok, nedvesség és pára állók. Műanyag zacskók, csomagolók megfelelnek. Húsok rövid ideig fagyaszthatók az eredeti csomagolásukban is,

Címkézze meg a csomagokat tartalom, súly és dátum szerint.

Fagyasztás -25 vagy alacsonyabb fokon

#### Kifagyasztási utasítások

Csomagolja ki az ételt, mivel a csomagolás bent tartja a gőzt és a levet, ami az étel megfőlését okozza, Helyezze az ételt a sütőlapra, ez megakadályozza, hogy a hús a saját levében legyen és ezáltal megkezdődjön a főlés. Fele idő után mindig fordítsa meg. Mindig hagyja állni, nehogy túlfőljön.

#### Kifagyasztási idő táblázata

Ételek és súlyuk	Kifagyasztá	Álló	Technika
------------------	-------------	------	----------

	si idő	idő	
Spárga/284g	7-8 perc	5 perc	Távolítsa el a csomagolást. Helyezze dupla rétegű mikróba való papírtörlőben a forgótányérra. Keverje meg egyszer a főzési idő alatt.
Brokkoli, aprítva/284g	7-8 perc	5 perc	
Borsó hüvelyek/170g	5-6 perc	5 perc	
Zöldborsó/284g	7-8 perc	5 perc	
Spenót, aprítva/284g	7-8 perc	5 perc	
Darált marhahús/454g	10-12 perc	5 perc	Szedje részekre, a kiolvadt adagokat villával távolítsa el.
Marhahús, csont nélkül/1300g	26-28 perc	7-10 perc	Fordítsa meg ha meghallja a csipogást. Takarja be a vékonyabb részeket fóliával.
Pörkölt hús/980g	16-18 perc	5-7 perc	Keverje meg egyszer.
Borda/ 681g	13-14 perc	5-7 perc	Különítse el egymástól a darabokat.
Húspástétomok/4	9-10 perc	-	Fordítsa meg, ha a csipogást hallja.
Sertéshús, csont nélkül/1300g	26-27 perc	10-15 perc	Fordítsa meg ha meghallja a csipogást. Takarja be a vékonyabb részeket fóliával.
Sertés szeletek/454g	7-8 perc	5-7 perc	Különítse el egymástól a darabokat.
Darált sertéshús/908g	13-14 perc	5-7 perc	Szedje részekre, a kiolvadt adagokat villával távolítsa el.
Sovány sertésborda/681g	16-18 perc	5-7 perc	Fordítsa meg, és különítse el egyszer
Egész csirke/1300g	25-26 perc	10-15 perc	Fordítsa meg, a vékony részeket fóliával fedje.
Csirkemell/454g	8-9 perc	5-7 perc	Különítse el egymástól a darabokat.
Egész hal/454g	8-9 perc	5-7 perc	Fedje le fóliával a vékonyabb részeket, ha szükséges.
Hal filé/454g	12-14 perc	5-7 perc	
Garnéla/454g	7-8 perc	5-7 perc	Különítse el egymástól a darabokat.
Homár/454g	7-8 perc	5-7 perc	Fordítsa meg ha hallja a csipogást, esetleg fedje le

### Automata főzés

Az automata főzés programmal megfőzhet vagy felmelegíthet sok kedvelt ételt úgy, hogy többször megnyomja a MENU gombot. A menü kiválasztása után, nyomja meg a WEIGHT gombot, addig, amíg a kijelzőn a szám meg nem egyezik a kívánt mennyiséggel.

Étel	Étel hőmérséklet	Eszközök

Sült krumpli	Szoba hőmérséklet	Mikrohullámú edény + műanyag csomagoló
Friss zöldség	Szoba hőmérséklet	Négyszögletes sütőedény + műanyag csomagoló
Leves	Lehűtött (5 ~ 10 °C)	Tűzálló tál
Halfilék	Lehűtött (5 ~ 10 °C)	Négyszögletes sütőedény + viaszos papír
Fasírt	Lehűtött (5 ~ 10 °C)	Pite sütő

### Sült krumpli

1-4 krumpli sütéséhez

1. Mossa meg a krumplikat és szűrje ki villával.
2. Rendezze el szimmetrikusan a krumplikat a mikrohullámú edényen.
3. Fedje le az edényt nyílással rendelkező műanyag csomagolóval és tegye a mikróba.
4. Sütés után hagyja állni 5 percet.

### Friss zöldség

Friss zöldségek blansírozása, pl. brokkoli, répa, karfiol, bab stb. (200g-400g).

#### Brokkoli

1. Vágja le a nagy leveleket, távolítsa el a vastagabb részeket, majd mossa meg a brokkolit.
2. Használjon négyszögletes sütőedényt. Helyezze bele a brokkolit.
3. Adjon hozzá vizet.  
200g, 250g-hoz 2 ek. vizet  
300g, 350g-hoz 3 ek. vizet  
400g-hoz 4 ek. vizet
4. Fedje le nyílással elátott műanyag csomagolóval és tegye a mikróba.
5. Melegítés után hagyja 5 percig állni.

#### Leves

Öntse a lehűtött levest tűzálló tálba, fedje le és tegye a mikróba. Felmelegítés után keverje meg.

#### Halfilék

450g friss vagy kifagyasztott halfilé, 80ml francia öntet, 120 ml zsemlemorzsa, paprika

1. Rendezzük a halat négyszögletes edénybe, a vastagabb részekkel kifelé
2. Öntsük a francia öntete a halra, hintsük meg a morzsával
3. Hintsük meg paprikával
4. Fedjük le viaszos papírral és főzzük meg

### Fasírt

450g darált marhahús, 180ml zsemlemorzsa, 1 gerezd összetört fokhagyma, 1 kis fej apróra vágott hagyma, 35g apróra vágott zeller, fél ek. só, 1/8 ek. bors, 1 tojás enyhén felferve, 70ml tej, 120 ml paradicsom szósz

1. Keverjük össze mindent, kivéve a paradicsom szószot
2. Formázzunk a masszából fasírtokat
3. Öntsük le a tetejét egyenletesen a paradicsom szósszal, és tegyük a mikróba

### Főzés egy gombnyomással

Ez a program lehetővé teszi sok kedvelt étel megfőzését, felmelegítését, egy gombnyomással. Hogy növeljük a mennyiséget, érintsük meg a kiválasztott gombot addig, amíg a szám a kijelzőn meg nem egyezik a kívánt mennyiséggel (kivételesen egytálétel)

Étel	Étel hőmérséklet	Eszközök
Egytálétel	Lehűtött (5 ~ 10°C)	Tányér + műanyag csomagoló
Mirelit pizza	Fagyott	Mikrohullámú edény + műanyag csomagoló
Ital	Lehűtött (5 ~ 10°C)	Bögre

### Egytálétel

1. Rendezze el a tányéron az ételt, vastagabb részeket kifelé
  2. Fedje le nyílással ellátott műanyag csomagolóval
- Vigyázzon a gőzzel, ha eltávolítja a fedőt.

### Mirelit pizza

Kész pizza felmelegítése

Minden csomagolást távolítson el és helyezze a mikrohullámú edényre, fedje le réssel ellátott műanyag csomagolóval, helyezze be a mikróba. Ha a sajt nem olvadt meg teljesen, melegítse néhány perccel tovább.

### Italok

Nyomja meg a Beverage (ital) gombot, miután behelyezte a bögré(ke)t (1-3), melegítés után keverje meg.

### Több/kevesebb (+/-)

Ha az étel mennyisége kissé több vagy kevesebb, mint a táblázatban jelzett, használja a több/ kevesebb programot.

Több: 1 nyomás 10 percet ad a főzési időhöz

2 nyomás 20 percet ad a főzési időhöz

Kevesebb: 1 nyomás 10 percet vesz el a főzési időből

2 nyomás 20 percet vesz el a főzési időből

## 1. Előételek

### Rák koktél

454g garnéla, 2 evőkanál vaj, 1 gerezd fokhagyma összetörve, 3 ek. száraz fehérbor

1. Távolítsa el a kagylót a garnéláról, mossa meg hideg vízben
2. Helyezze a vaját, fokhagymát és a bort egy 23 cm-es sütő edénybe, vagy sekély tűzálló tálba
3. Főzze M-HI-n fél, másfél percig
4. Keverje meg, majd helyezze a garnélákat az edénybe keverés nélkül. Fedje le lazán egy darab viaszos papírral. Főzze HIGH (magas) fokozaton másfél percig, vagy amíg a rákok rózsaszínek nem lesznek. Ne főzze túl, mert rágósak lesznek
5. Öntse át egy kis edénybe és sózza meg
6. Hűtse le és a kívánt szósszal tálalja

### Karamellás pattogatott kukorica labdák

397g karamella, 1 ek. víz, 1 ek. vaj vagy margarin, 2880-3360ml pattogatott kukorica, só

1. Egy kis tűzálló tálban keverje össze a karamellát, vizet és vaját
2. Főzze HIGH fokozaton 3-4 percig, amíg megolvad, a melegítés felénél keverje meg
3. Öntse rá a popcorn-ra, rázza meg óvatosan. Zsíros vagy nedves kézzel formázzon gombócokat

### Chilis mártásos marhahús

227g darált marhahús, 120 ml apróra vágott hagyma, 35g chilis fűszerkeverék, 170g paradicsom krém, 1 ek. cukor

1. Morzsolja szét a húst egy közepes üveg tálba, keverje össze a hagymával
2. Főzze HIGH fokozaton 1,5-2,5 percig, vagy amíg a hús megpirul, keverje meg egyszer
3. Keverje össze a chilivel, paradicsom krémmel és cukorral
4. Főzze HIGH fokozaton 2-3 percig.

#### Fűszeres magvak

2 ek. vaj vagy margarin, 1-2 ek. curry, 1 ek. Worcestershire szósz, 480 ml blansírozott mandula

1. Olvassza meg a vaját HIGH fokozaton fél-egy percig
2. Keverje bele a curry-t és a szószot
3. Adja hozzá a mandulát
4. Főzze HIGH fokozaton 2,5-3,5 percig, keverje meg kétszer

## 2. Levesek és raguk

#### Gombakrémleves

480 ml szeletelt friss gomba, fél teáskanál hagyma por, 1/8 teásk. Fokhagymapor, 1/8 tk. fehér bors, ¼ tk. só, 600 ml csirkehús leves, 240 ml tejszín

1. Közepes méretű tűzálló tálban keverje össze a gombát, fűszereket, levest
2. Főzze HIGH-on 6-8 percig, egyszer keverje meg a főzés alatt
3. Keverje bele a tejszínt
4. Főzze M-HI-n 6-7 percig

#### Petrezselymes krumpli leves

720 ml meghámozott felkockázott krumpli, 60 ml felkockázott hagyma, ¼ tk. só, 397g csirke leves, 1 kis csokor petrezselyem felaprítva, 2 ek. kukoricaliszt, 360-480 ml tej

1. Egy közepes méretű tűzálló tálban keverje össze a krumplit, hagymát, sót, levest, petrezselymet
2. Főzze lefedve HIGH-on 12-13 percig
3. Kevés hideg tejjel keverje össze a lisztet és tegye a krumplihoz, majd adja hozzá a maradék tejet
4. Főzze M-HI-n 6-7 percig, vagy forrásig. Főzés alatt 1x-2x keverje meg

#### Marha gulyás

907g pörkölt marhahús, 3-4 nagy paradicsom, 1 hagyma felaprítva, 1 tk. só, ½ tk. frissen őrölt bors, 240 ml tejszín

1. Közepes tűzálló tálba helyezze a húst
2. Hámozza meg a paradicsomokat, vágja fel őket, helyezze a tálba, a húshoz, sóhoz, borshoz, rázza össze
3. Lefedve főzze M-HI-n 30-40 percig, Néha keverje meg közben
4. Keverje hozzá a tejszínt és lefedve hagyja állni 5 percig

### 3. Húsok

#### Hagymás sült

60 ml liszt, 1 tk. só, ¼ tk. bors, 907g marhaszelet, 37g hagyma leves

1. Keverje össze a lisztet, sót, borsot. Helyezze a hús szeleteket deszkára és a fele lisztes keverékkel szórja be
2. Vágja a húst darabokra és helyezze sütő edénybe. A hús tetejére szórja rá a maradék lisztet
3. A hagyma levest keverje össze 240 ml vízzel és öntse a húusra
4. Lefedve főzze M-HI-n 28-34 percig, közben néhányszor keverje meg

#### Marhahús brokkolival

1 ek. olaj, 454g csontnélküli hús vékony csíkokra vágva, 1 apróra vágott fokhagyma gerezd, 1/8 tk. őrölt gyömbér, néhány brokkoli, 1 ek. kukorica liszt, 240ml leves, fél ek. cherry, 1 ek. szójaszós, pirított szezámmagok

1. Sütő edényben az olajat forrósítsa fel HIGH-on 1 percig
2. Keverje bele a húst, fokhagymát és gyömbért, HIGH-on 2,5-3,5 percig melegítse, 1x keverje meg
3. Adja hozzá a brokkolit és lefedve főzze 3-4 percig, 1x keverje meg
4. Keverje bele a lisztet, levest, cherry-t és szójaszószt, főzze HIGH-on 5-6 percig, egyszer keverje meg, szórja meg a tetejét szezámmaggal

#### Húslabdák

454g darált marhahús, 1 tojás, 120 ml zsemlemorzsa, 1 tk. só, ¼ tk. paprika, 1/8 tk. bors

1. Keverje össze a húst, tojást, zsemlemorzszát, sót, paprikát, borsot
2. Formázzon 12 labdát és helyezze őket kör alakú sütőbe
3. Fedje le viasz papírral, Főzze MED-en 7-8 percig
4. Olasz szósszal tálalhatja

#### Töltött disznóhús

240ml zsemlemorzsa, 180ml apróra vágott alma, 3 ek. apróra vágott mazsola, fél tk. só, 2 ek. cukor, 2 ek. apróra vágott hagyma, frissen őrölt bors, egy kis zsálya, 2 ek. olvasztott vaj vagy margarin, 8 vékony sertés borda szelet, 18g húslé

1. Keverje össze a zsemlemorzszát, almát, mazsolát, sót, cukrot, hagymát, borsot, zsályát, olvasztott vaját. Rázza össze őket. Ha száraznak találja, adjon hozzá egy kis vizet
2. Vágja le a zsíros részeket a húsról. 4 szeletet helyezzen az edény aljára, a masszát ossza 4 részre és minden hús

szeletre tegyen egy adagot. Fedje le a maradék 4 hússal, és kissé nyomja rá őket.

3. Öntse rá a húslét
4. Főzze M-HI-n 17-22 percig

#### Soványborda sütvé

2 ek. főző olaj, 120ml darált hagyma, 227g paradicsom szósz, 2 ek. citromlé, 2 ek. barna cukor, 2 tk. Worcestershire szósz, 1 tk. mustár, 1 tk. só, ¼ tk. fekete bors, 681g soványborda

1. Tegyen olajat és hagymát egy kis tűzálló tálba. Főzze lefedve HIGH-on 2 percig
2. Adjon 2 ek. vizet és a maradék hozzávalókat, kivétel a húst. Fedje le és főzze HIGH-on 5 percig. Majd lefedve hagyja állni
3. Vágja ki a bordából a csontot és helyezze egy nagy tűzállótálba. Fedje le és főzze MED-en 11 percig
4. Öntse le róla a zsírt és levet, öntse rá az elkészült szószt és főzze MED-en 4 percig
5. Fordítsa meg a húsokat, és tegye vissza még 2 percre
6. Keverje meg a szószt, főzze még 4 percig, de 2 perc után keverje meg. Hagyja néhány percig állni tálalás előtt

#### 4. Szárnyasok

##### Sült csirke

907g csirke, feldarabolva, 180ml sütő szósz, 1 tk. őrölt hagyma

1. Rendezze a csirke darabokat bőrükkel lefelé fordítva egy közepes edénybe
2. Kisebb darabokat (szárnyak, lábak) az edény közepére helyezze
3. A szószt és a hagymát keverje össze
4. Öntse a csirkére, fedje le viasz papírral
5. Lefedve főzze HIGH-on 18-22 percig. A sütés felénél fordítsa meg a darabokat

##### Cacciatore csirke

60ml főző olaj, 1 csirke felvágva, 1 közepes hagyma felaprítva, 1 gerezd fokhagyma őrölve, 1 közepes zöld paprika felaprítva, 1 és negyed tk. só, 1/8 tk. bors, ½ babérlevél, 454g paradicsom, 2 ek. száraz fehérbor, petrezselyem felaprítva

1. Öntse az olajat az edénybe, a nagyobb csirke darabokat vágja félbe és tegye az edénybe, és forgassa meg az olajban
2. Szórja be a hagymával és fokhagymával a csirke tetejét. Főzze HIGH-on 5-6 percig
3. A zöld paprikát keverje össze a sóval, borssal, babérlevéllel, paradicsommal, borral, keverje meg villával,

a paradicsomot nyomja össze kis darabokra. Ezt öntse rá a csirkére

4. Lefedve főzze High-on kb. 22-28 percig
5. Díszítse petrezselyemmel és spagettivel tálalja

Török pulyka brokkoli főzve, 8-12 szelet főtt pulykamell, 480ml fehér szósz, 60ml reszelt parmezán sajt, 60ml reszelt gróji sajt

1. Helyezze a főtt brokkolit az edénybe. Fedje le a főtt pulyka szeletekkel
2. Az elkészített fehér szószhoz míg meleg, adja hozzá a sajtokat, keverje meg
3. Öntse rá a pulykára, hintse meg még parmezánnal
4. Lefedve viasz papírral főzze MED fokozaton 10-12 percig

## 5. Halak és tenger gyümölcsei

### Keleti nyelvhal

2 ek. szójaszósz, 2 ek. citromlé, 1 ek. ketchup, fél tk. örölt gyömbér, 454g nyelvhal filé, 1 narancs, vékonyra szelve, só

1. Üveg edényben keverje össze a szója szószot, citromlevet, ketchupot és gyömbért
2. Helyezze a halfilét a szószba, forgassa meg benne
3. Helyezzen narancs karikát, minden hal filére
4. Lefedve főzze HIGH-on 5-7 percig

### Főtt garnéla

454g garnéla megtisztítva, 60ml forró víz, 2 tk. citromlé, ¼ tk. só, 1/8 tk. kakukkfű

1. Kicsi tűzálló tálba helyezze bele a garnélát
2. Adjon hozzá vizet, citromlevet, sót, kakukkfűt
3. Lefedve főzze HIGH-on 2-4 percig, fedje le és hűtse le

## 6. Tojások és sajt

### Tojásrántotta gombával

3 szelet főtt bacon, 4 tojás, 60ml tejszín, 2 ek. vaj, 113g szeletelt gomba, só, bors, vágott petrezselyem

1. Üsse fel a tojásokat és tegye a tejszínnel üveg tűzálló tálba
2. Adja hozzá a vaját, gombát, sót, borsot, baconot, keverje meg
3. Főzze M-HI-n 6-7 percig, 2x keverje meg
4. Hagyja állni, majd díszítse petrezselyemmel

### Omlett

1 ek. vaj, 2 tojás, 2 ek. tej, 1/8 tk. só, csipetnyi bors

1. 1 percig melegítse HIGH-on a vaját üveg edényben
2. Közben keverje össze a hozzávalókat, és öntse a kivajazott edénybe
3. Lefedve főzze MED-en 3,5-4,5 percig, 1 perc után keverje meg, hagyja állni lefedve 2 percig

#### Meleg sajtos pirítós

454g reszelt cheddar sajt, 3 ek. liszt, 160ml sör, fél tk. Worcestershire szósz, fél tk. mustár

1. Közepes tálban rázza össze a sajtot liszttel. A sört HIGH-on melegítse 1,5-2 percig
2. A sajt felét a mustárral és a Worcestershire szósszal keverje össze. Főzze MED-en 3-4 percig, 1x keverje meg
3. Adja hozzá a maradék sajtot, főzze MED-en 3-4 percig, amíg a sajt megolvad

#### Hagymás sajtos pite

3 tojás, 240ml reszelt sajt, 120ml tejszín, 3 csepp csípős paprika szósz, 1 20 cm-es sült tészta, 85g francia sült hagyma, petrezselyem

1. Keverje össze a tojásokat, sajtot, tejszínt, paprika szószot és öntse bele a kész tésztába
2. Rakja rá a hagymát és petrezselymet
3. Főzze MED-en 9-11 percig, 2 perc után keverje meg, hagyja állni lefedve 6 percig mielőtt tálalja

## 7. Zöldségek

#### Királyi spárga

Kis hagyma fele felvágva, 70ml vágott zöld paprika, 2 ek. víz, 284g spárga, 1 ek. szegfűbors, 1 ek. petrezselyem, só, bors

1. Keverje össze a hagymát, zöld paprikát és vizet egy közepes tűzálló tálban. Lefedve főzze HIGH-on 1-2 percig
2. Adja hozzá a többi hozzávalót, fűszerezze sóval, borssal, keverje jól össze
3. Műanyag csomagolóval lefedve főzze HIGH-on 5-7 percig, Közben 1x keverje meg

#### Borsó hagymával és gombával

2 ek. vaj, 1 kis hagyma kockára vágva, 114g gomba, 284g borsó, ¼ tk. só, csipetnyi bors

1. Helyezze a vaját üveg tűzálló tálba, HIGH-on fél-egy percig melegítse, adja hozzá a gombát, hagymát
2. HIGH-on főzze 2-3 percig, majd adja hozzá a borsót

3. Fedje le és HIGH-on főzze 5-6 percig, 1x keverje meg, majd adja hozzá a sót és borsot

#### Vajas petrezselymes répa

2 ek. vaj, 480ml répa felvágva kis darabokra, 1 ek. petrezselyem

1. Tegye a vajat kis tűzálló tálba, HIGH-on 30 másodpercig melegítse
2. Adja hozzá a répát és a petrezselymet, keverje meg jól
3. HIGH-on 6-8 percig főzze

#### Sajtos karfiol

1 közepes fej főtt karfiol, 3 ek. olíva olaj, 1 nagy fej hagyma, vékonyra vágva, ¼ tk. só, 60ml zsemlemorzsa, 60ml reszelt cheddar sajt, csipetnyi bors

1. Kis tűzálló tálba öntse az olíva olajat, adja hozzá a hagymát, HIGH-on 3-4 percig főzze, 1x-2x keverje meg közben
2. Adja hozzá a sót, borsot és zsemlemorzsat
3. Helyezze a karfiolt egy másik tűzállóba és öntse rá a forró hagymás öntetet, a tetejére szórjon sajtot
4. HIGH-on 3-4 percig főzze

#### Krumpli püré

6 közepes krumpli meghámozva és negyedelve, kb. 180ml tej, 60ml vaj vagy margarin, só, bors

1. Mossa meg a krumplit, tegye közepes üvegtálba, fedje le, főzze meg HIGH-on 12-14 percig, egyszer keverje meg
2. Lefedve hagyja állni 4 percig
3. Közben a többi hozzávalót egy kis üveg tálban M-HI-n 3-4 percig főzze
4. Adja a krumplihoz és törje össze

#### Burgonya gombócok

1920ml forró víz vagy leves, 480ml forró krumplipüré, 120ml liszt, 1 tojás, fél tk. só, ¼ tk. petrezselyem, 1/8 tk. bors, csipetnyi szerecsendió

1. Nagy tűzállóban üveg fedővel lefedve melegítsen vizet HIGH-on 7-8 percig
2. Közben a többi hozzávalót keverje össze, kanállal szaggassa bele a vízbe
3. HIGH-on 3-4 percig főzze, majd csöpögtesse le

## 8. Szószok

#### Fehér szósz

2 ek. olvasztott vaj, 2 ek. liszt, ¼ tk. só, 240ml tej

1. Keverje össze a vaját, lisztet és sót egy tálban
2. Fokozatosan adja hozzá a tejet és keverje meg
3. MED-en 6-7 percig főzze, néha keverje meg

#### Gyümölcsös öntet

120ml cukor, 1 tk. kukoricaliszt, 1 tojássárgája, 2 tk. citromlé, 180ml ananász lé (nem édesített), 480ml tejszínhab

1. A cukrot, lisztet, tojássárgáját kis tűzállóba tegye, adja hozzá a juice-t
2. HIGH-on 2-3 percig főzze, 1x keverje meg
3. Hűtse le és keverje bele a tejszínhabot
4. Friss gyümölccsel tálalja

#### Citromszósz

240ml víz, 80ml cukor, 1 ek. kukoricaliszt, 1 ek. citromlé, 1 ek. vaj

1. 80ml vizet a cukorral keverjük össze
2. HIGH-on 2-3 percig főzzük, 1x keverjük meg, keverjük bele a lisztet a maradék vízzel és citromlével
3. HIGH-on 1,5-2,5 percig melegítsük
4. Keverjük bele a vaját, hűtsük le tálalás előtt

#### Bernaise szósz

60ml finomra vágott hagyma, 2 ek. borecet, 4 tojássárgája, 60ml vaj, 1 tk. morzsolt petrezselyem

1. Kis üveg edényben főzzük az ecetet a hagymával HIGH-on 1-2 percig, keverjük bele a tojássárgákat
2. MED-en 1,5-2,5 percig főzzük
3. Keverjük bele a vaját és MED-en 1,5-2 percig főzzük, 1x keverjük
4. Szórjuk meg petrezselyemmel

## 9. Tészták, gabonafélék

#### Házi tészta

1 tojás, 2 ek. tej, fél tk, só, 240ml liszt

1. Keverjük össze a tojást, tejet, sót és fokozatosan adjuk hozzá a lisztet, és jól keverjük össze
2. Lisztezett felületen gyúrjuk össze
3. Tekerjük össze gombóccá, szeleteljük vékonyra
4. Tekerjük ki és helyezzük viasz papírra egy üveg tálcán
5. M-LOW fokozaton 8-9 percig főzzük, vagy amíg meg nem szárad

#### Rizses hús

60ml vaj, 240ml hosszú szemű rizs, 300ml csirke leves, 60ml mazsola, 1 tk. curry

1. Közepes tűzálló edényben a vajat HIGH fokozaton melegítsük, majd keverjük bele a rizst. HIGH-on 2-4 percig főzzük, 1x keverjük meg
2. Adjuk hozzá a többi hozzávalót és üveg fedővel lefedve MED-en 20-26 percig főzzük, 2x keverjük meg
3. Lefedve hagyjuk állni 5 percig

#### Spagettis snack

1 ek. vaj, 240ml aprított hagyma, 454g darált marhahús, 1 tk. só, ¼ tk. bors, 227g paradicsom szósz, 360ml víz, fél tk. őrölt oregánó, fél tk. bazsalikom, 114g spagetti tészta, reszelt parmezán sajt

1. Közepes tűzállóba helyezzük a vajat és hagymát. HIGH-on 2-3 percig főzzük
2. Hozzáadjuk a húst és HIGH-on 3-4 percig melegítjük, egyszer megkeverjük
3. Hozzáadjuk a sót, borsot, paradicsom szószot, vizet, oregánót, bazsalikomot. Lefedve HIGH-on 3 percig főzzük
4. A spagettit félbe törjük és belekeverjük a szószba. Lefedve HIGH-on 14-18 percig főzzük

## 10. Szendvicsek

#### Forró csirkés salátás szendvics

Főtt csirkehús kockára vágva, 160ml felaprított zeller, 120ml kockára vágott sajt, ¼ tk. só, 60ml majonéz, ½ tk. citromlé, 8 hamburger zsemle

1. A zsemlék kivételével keverjünk mindent össze, ezzel töltjük meg a zsemléket, helyezzük műanyag sütő lapra
2. HIGH-on 2-3 percig süssük

#### Forró salátás sajtszendvics

240ml reszelt cheddar sajt, 160ml felkockázott uborka, 1 ek. őrölt hagyma, 30ml tejföl, 1/8 tk. bors, 1/8 tk. chili por, 4 szelet kenyér, 4 vastag paradicsom szelet, kapor, paprika

1. Keverje össze a sajtot, uborkát, hagymát, tejfölt, fűszereket
2. Pirítsa meg a kenyeret, helyezze őket papír tányérra, és rakjon rájuk paradicsomot, kaporot
3. Rakja a sajtos masszát a szeletekre és hintse meg paprikával
4. Minden szendvicset külön melegítsen, HIGH-on 2-3 percig

### Meglepetés szendvicsek

454g darált marhahús, fél tk. só, fél tk. bors, meglepetés töltelék (sajt, hagyma, vagy paradicsom szelet, szeletelt gomba, vagy olajbogyó), 4 hamburger zsemle

1. A húst, sót, borsot keverje össze, készítsen belőle 8 vékony pogácsát, a meglepetés tölteléket tegye 4 pogácsáéra, a másik 4 pogácsát a tetejére
2. Rakja sütő edénybe, fedje le papír törülkövel, M-HI-n 6-7 percig süsse
3. Hagyja állni, majd rakja a zsemlékbe

### Vörös ördögök

4 mazsolás pirított kenyér, mustár, 114g szeletelt főzött sonka, 1 felszeletelt alma, 4 szelet sajt

1. Kenjünk mustárt a kenyerekre, és helyezzük papír tányérra
2. Helyezzünk rájuk almát, majd sonkát aztán megint almát, M-HI-n 1-2 percig süssük, majd rakjunk sajtot a tetejére
3. MED-en 3-5 percig süssük

## 11. Italok

### Tojásos kávé

1440ml víz, 1 tojás, 2 ek. víz, 180ml őrölt kávé

1. Közepes tűzállóba öntsük a vizet, melegítsük HIGH-on 21 percig
2. Verjük fel a tojást 2 ek. vízzel, keverjük 2 ek. tojást a kávé granulátumba, adjunk hozzá hideg vizet. Öntsük bele a forró vízbe
3. Melegítsük HIGH-on 3 percig

### Ír kávé

480-720ml erős kávé, 4 tk. cukor, 170g ír whiskey, édesített tejszínhab

1. Öntsük 4 pohárba a kávét, melegítsük HIGH-on 3-4 percig
2. Minden italba keverjük 2 tk. cukrot és 42g whiskeyt, tetejére tegyünk tejszínhabot

### Calypso kávé

960ml tej, 80ml kávékeverék, 60ml barna cukor, 120ml tejszín felverve, őrölt szerecsendió

1. 80ml vizet tegyünk tűzállóba, melegítsük HIGH-on 1-1,5 percig
2. Adjuk hozzá a tejet, kávét, cukrot, melegítsük M-HI-n 6-8 percig
3. Forrón kínáljuk, tetején tejszínhabbal, őrölt szerecsendióval

## 12. Desszertek

### Sült grapefruit

1 grapefruit félbe vágva, 2 tk. barna cukor, 1 tk. vaj vagy margarin

1. Vágja fel a gyümölcsöt és távolítsa el a magokat, szórja meg a tetejét barna cukorral, rakjon rá vajat
2. Helyezze a gyümölcs szeleteket papír tányérra egy kis üveg tűzálló tálba. Főzze HIGH-on 1,5-2 percig, melegen tálalja

### Sült őszibarackos melba

3 nagy friss őszibarack félbe vágva, meghámozva, kimagozva, 240 ml édesítetlen narancslé, 1 tk. cukor, ¼ tk. szegfűbors, 2 ek. málna befőtt

1. Keverje össze a narancslevet, cukrot és fűszereket, HIGH-on 2,5-3,5 percig főzze
2. Helyezze bele a barackokat, forgassa bele a szószba, HIGH-on 4-6 percig főzze
3. Helyezze tálaló edényre és rakjon rá meleg öntetet, málna befőttet

### Vanília krém puding

480ml tej 60ml kukoricaliszt, 160ml cukor, fél tk. só, 2 tojás, enyhén felforrt, 2 ek. vaj, 1 tk. vaníliás cukor

1. Öntse a tejet csészébe, HIGH-on 2-3 percig melegítse. Keverje össze a lisztet, cukrot és sót tűzálló edénybe, folyamatosan adja hozzá a tejet, kevergesse. HIGH-on 3-4 percig főzze, 1x keverje meg
2. A tojásokat verje fel a keverék felével, majd HIGH-on 2-3 percre tegye vissza
3. Keverje össze az egészet a vaníliával és vajjal, öntse poharakba

### Ananászos sütemény

60ml vaj, 80 ml barna cukor, 234g ananász szeletek, 4 maraschino cseresznye félbe vágva, 300ml liszt, 180ml cukor, 2 tk. sütőpor, fél tk. só, 80ml főzőmargarin, 1 tojás, 120ml ananász lé tejjel keverve, 1 tk. vaníliás cukor

1. Helyezzük a vaját 20 cm-es kör alakú edénybe HIGH-on 1 percig olvasszuk, szórjuk meg cukorral
2. Rakjuk az ananászt az edénybe, díszítsük cseresznyével

3. Kis keverő tálba rakjuk a lisztet, cukrot, sütőport, sót, főzőmargarint, tojást, folyadékot, vaníliát. Mixerrel alacsony fokozaton 3 percig verjük
4. Öntsük rá a gyümölcsre és HIGH-on 9-10 percig süssük
5. Ha elkészült fogpiszkálót beleszúrva kiemelhető, fordítsuk a süteményt tányérra és melegen tálaljuk